

**Faculté de santé publique**

# **Quels sont les freins et les leviers lors de la mise en place d'ateliers cuisine dans le domaine de la promotion de la santé en Belgique francophone ?**

Étude qualitative

Mémoire réalisé par  
**Sékolène Guisset**

Promotrice  
**Thérèse Van Durme**

Année académique 2020-2021

## Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée

LOUVAIN-LA-NEUVE | **BRUXELLES** | MONS | TOURNAI | CHARLEROI | NAMUR  
Clos Chapelle-aux-champs, 30 bte B1.30.02, 1200 W oluwe-Saint-Lambert, Belgique | [www.uclouvain.be/fsp](http://www.uclouvain.be/fsp)



# Faculté de Santé Publique

Quels sont les freins et les leviers lors de la mise en place d'ateliers cuisine dans le domaine de la promotion de la santé en Belgique francophone ?

Étude qualitative

Mémoire réalisé par Ségolène Guisset

Promotrice : Thérèse Van Durme

Année académique 2020 – 2021

## Remerciements

La rédaction de ce travail a été possible grâce au soutien de plusieurs personnes auxquelles je voudrais témoigner ma reconnaissance.

Tout d'abord, je tiens à remercier ma promotrice, Thérèse Van Durme, pour ses conseils constructifs et son soutien. Tout cela m'a été d'une précieuse aide pour alimenter ma réflexion et pour réaliser ce mémoire.

Je remercie également Madame Audrey Sevrin, grâce à son expérience de terrain, elle m'a orientée sur mon sujet de mémoire et m'a épaulée tout au long de la rédaction.

Je voudrais remercier Sarah Bastien, chercheuse et experte dans le domaine de l'acte culinaire et de la créativité en cuisine. Le partage de son expertise et ses conseils méthodologiques ont étayé mes connaissances ainsi que participé à la richesse de ce travail.

Je tiens à dire merci à tous les professionnels qui ont répondu favorablement à mes sollicitations d'entretiens. Nos échanges riches, partagés avec enthousiasme, sont le terreau de ce mémoire.

Finalement, je souhaiterais remercier mes proches pour le soutien qu'ils m'ont apporté tout au long de la rédaction de mon mémoire.

## **Le plagiat**

*Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie.*

*Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiants en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave sanctionnée par l'Université catholique de Louvain.*

## Table des matières

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	<b>5</b>
TABLE DES FIGURES ET TABLEAU .....	8
<b>1. INTRODUCTION</b> .....	<b>9</b>
<b>I. PARTIE THÉORIQUE</b> .....	<b>10</b>
<b>2. CADRE THÉORIQUE</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1 PREMIER CADRE THÉORIQUE : LES HABITUDES ALIMENTAIRES</b> .....	<b>10</b>
2.1.1. L'ÉCHELLE MACROSPHÉRIQUE : LES FACTEURS SOCIOÉCONOMIQUES, ENVIRONNEMENTAUX ET CULTURELS .....	11
2.1.2. L'ÉCHELLE MICROSPHÉRIQUE : FACTEURS INDIVIDUELS ET DE SANTÉ .....	13
2.1.3. L'ÉCHELLE MÉSPHÉRIQUE : LA DYNAMIQUE DE COMMUNICATION.....	15
<b>2.2. DEUXIÈME CADRE THÉORIQUE : L'ACTE DE CUISINER</b> .....	<b>15</b>
2.2.1. CUISINE SYMBOLIQUE ET PRATIQUE .....	15
2.2.2. LE CONTINUUM DE L'ACTE CULINAIRE .....	16
<b>2.3. TROISIÈME CADRE THÉORIQUE : LES ATELIERS CUISINE</b> .....	<b>17</b>
2.3.1. CONCEPTUALISATION .....	18
2.3.2. ORGANISATION TECHNIQUE.....	19
2.3.3. DÉROULEMENT DE L'ATELIER .....	19
2.3.4. ÉVALUATION .....	20
<b>2.4. CONTEXTE ALIMENTAIRE ACTUEL</b> .....	<b>21</b>
<b>II. PARTIE PRATIQUE</b> .....	<b>25</b>
<b>3. MÉTHODES</b> .....	<b>25</b>
<i>Stratégie de recrutement</i> .....	27
3.7.1. <i>Outils de collecte des données</i> .....	28
3.7.2. <i>Plan d'analyse des données</i> .....	29
<b>4. RÉSULTATS</b> .....	<b>31</b>
4.1. PROFILS DES PROFESSIONNELS INTERVIEWÉS .....	31
4.2. MOTIVATIONS DES PROFESSIONNELS ET DES BÉNÉFICIAIRES POUR LA MISE EN PLACE D'ATELIERS CUISINE : .....	32
4.3. LES FREINS.....	33
4.4. LES LEVIERS .....	37
4.5. LES RÉSULTATS .....	42
4.6. OUTILS UTILISÉS .....	44
4.7. LES BESOINS DES PROFESSIONNELS .....	46

<b>5. DISCUSSION .....</b>	<b>48</b>
5.1. RÉPONSE À LA QUESTION DE RECHERCHE .....	48
5.2. COMPARAISON DES RÉSULTATS AVEC LA LITTÉRATURE .....	50
5.3. INSCRIRE LA VULNÉRABILITÉ DANS LA PERSPECTIVE DE LA PROMOTION DE LA SANTÉ .....	54
5.4. ENRICHISSEMENT DU CADRE THÉORIQUE SUR LES ATELIERS CUISINE.....	56
5.5. RECOMMANDATIONS .....	57
5.6. FORCE ET FAIBLESSE DE L'ÉTUDE .....	59
5.7. PERSPECTIVES.....	60
<b>6. CONCLUSION .....</b>	<b>61</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE .....</b>	<b>62</b>
<b>ANNEXES .....</b>	<b>67</b>
ANNEXE 1 : MAIL DE SOLLICITATION À L'ENTRETIEN SEMI-DIRIGÉ.....	67
ANNEXE 2 : GUIDE D'ENTRETIEN .....	68
ANNEXE 3 : CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ DU PARTICIPANT .....	69

## **Table des figures et tableau**

FIGURE 1 : LES FACTEURS QUI INFLUENCENT LES CHOIX ALIMENTAIRES AU COURS DE LA VIE (DELANEY M. & AL. 2011) .....	11
FIGURE 2 : L'ACTE CULINAIRE "AU GRÉ D'UN CONTINUUM SENSIBLE DU SUJET DANS SON ENVIRONNEMENT (BOUTAUD 2018).....	16
FIGURE 3 : MISE EN PLACE D'ATELIERS CUISINE DE LA CONCEPTUALISATION À L'ÉVALUATION .....	18
FIGURE 4 ENRICHISSEMENTS DU CADRE THÉORIQUE 3 SUR LES ATELIERS CUISINES POST ÉTUDE QUALITATIVE.....	56
TABLEAU 1 PARTICIPANTS INTERVIEWÉS PAR ENTRETIEN SEMI-DIRECTIONNEL .....	31

## 1. Introduction

L'alimentation fait indéniablement partie des déterminants de la santé. Un régime sain procure vitalité, bien-être et protège d'un bon nombre de maladies, comme les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité et certaines formes de cancer (DRIESKENS, Gisle et al. 2018).

Les pouvoirs publics ont comme volonté de promouvoir une alimentation saine et d'agir pour pallier aux principaux déséquilibres existant entre les recommandations nutritionnelles nationales et les résultats de l'enquête des habitudes nutritionnelles, dans la population. Un des moyens utilisés, dans le cadre de la promotion de la santé, pour atteindre ces objectifs est l'éducation (Augor and Lhuissier 2006). Par conséquent, les ateliers cuisine peuvent être utilisés comme moyen d'action et sont définis comme : « *L'«atelier cuisine» est une action collective s'inscrivant dans une démarche d'accompagnement des personnes en situation de précarité. Il s'agit d'un moment convivial qui réunit des personnes pour cuisiner un plat ou un repas dans une ambiance chaleureuse où le groupe de participants est guidé par un animateur* » (Lepeltier 2011).

Une réflexion collective avec une collègue diététicienne, maître en santé publique et animatrice d'ateliers cuisine est à la genèse de la question de recherche de ce mémoire. Nous nous sommes posé la question : pourquoi tant de professionnels du domaine de la promotion de la santé désirent mettre en place des ateliers cuisine dans leur institution, mais peu de projets sont concrétisés et de nombreux sont abandonnés ? Dès lors, nous avons conclu de la question de recherche de ce travail : quels sont les freins et les leviers lors de la mise en place d'ateliers cuisine dans un contexte de promotion de la santé en Belgique francophone ?

L'objectif de cette étude est d'explorer les expériences de professionnels, acteurs de terrain dans le domaine des ateliers cuisine, pour récolter et analyser les freins et les leviers rencontrés lors de la mise en place d'ateliers cuisine. Le but de cette recherche est de déceler certaines tendances menant à la construction d'hypothèse en réponse à notre question de recherche.

# I. Partie théorique

## 1. Cadre théorique

Ce chapitre a comme but d'introduire les cadres théoriques qui supportent les thèmes abordés dans ce mémoire. Ceux-ci sont issus et inspirés de la littérature scientifique et de la littérature grise. Les sites de PubMed MedLine, Google Scholar, Cairns Scopus, les rapports du Conseil Supérieur de la Santé (CSS) et de Sciensano ont été utilisés. Pour le premier cadre théorique sur les habitudes alimentaires, les termes « food choice », « eating behavior », « food literacy » et « food environment » ont été utilisés. Pour le deuxième cadre théorique concernant l'acte de culinaire, les termes « cuisiner », « créativité culinaire » et « cooking » ont été recherchés dans les moteurs de recherche précédemment mentionnés. Le troisième et dernier cadre théorique couvre le thème des ateliers cuisine, les termes explorés sont « ateliers cuisine », « cooking workshop », « cooking habit », « community cooking », « health promotion » et « health prevention ». Finalement, cette partie théorique est clôturée par une mise en contexte des enjeux alimentaires actuels. Les termes « belgian eating habits », « covid 19 dietary and lifestyle changes », « environmental impact of food » ont été recherchés.

### 1.1 Premier cadre théorique : les habitudes alimentaires

Ce premier cadre théorique vise à explorer les différents éléments qui influencent les choix alimentaires d'un individu et, *in fine*, leurs impacts sur la santé de ce dernier. Nous allons analyser la corrélation entre l'échelle macrosphérique (l'environnement culturel et les normes sociales), l'échelle microsphérique (l'environnement proche et l'accessibilité aux ressources alimentaire) et l'échelle mésosphérique se situant au niveau des productions discursives mises en circulation (médias, réseaux sociaux, critiques, expertises) dans lesquels évoluent les individus et leurs habitudes alimentaires (Bastien, Sicard et al. 2018).

Selon Mary Delaney, les habitudes alimentaires s'inscrivent dans un continuum qui évolue de façon dynamique au cours de la vie. Les expériences alimentaires en début de vie sont les fondations des choix alimentaires des individus qui sont par la suite influencés par leur contexte macrosphérique, soit les changements politiques, sociaux et culturels auxquels ils sont confrontés. En parallèle de ceux-ci, les individus expérimentent des changements de

circonstances individuelles rythmés par l'évolution de leur vie professionnelle et familiale, de leur santé et leur âge. La combinaison de l'ensemble de ces éléments influence les choix alimentaires actuelles des individus (Delaney and McCarthy 2011).

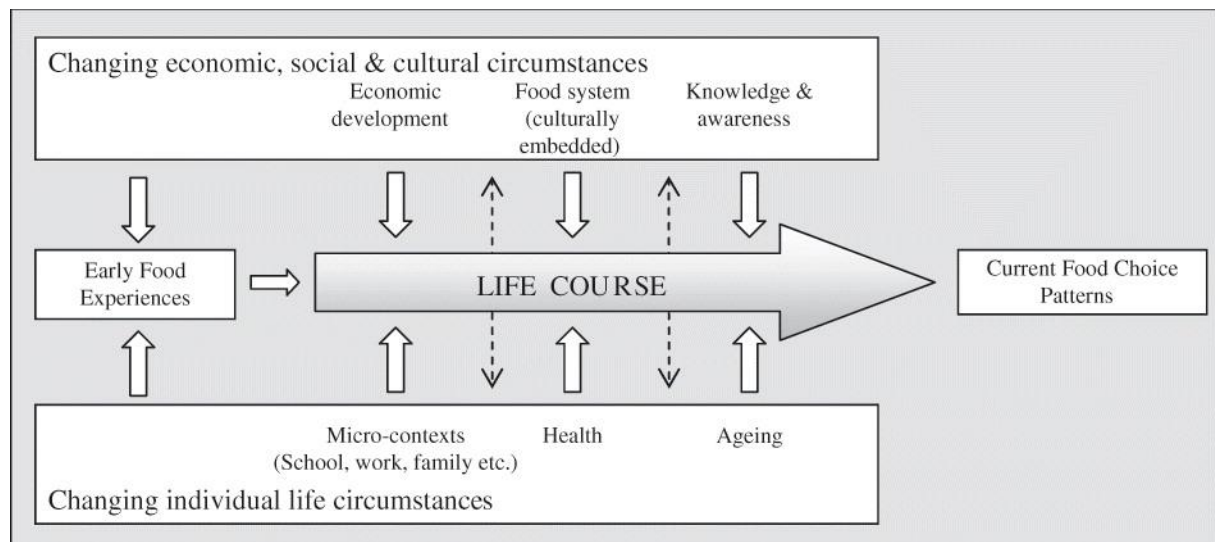


Figure 1 : les facteurs qui influencent les choix alimentaires au cours de la vie (Delaney M. & al. 2011)

### 2.1.1. L'échelle macrosphérique : les facteurs socioéconomiques, environnementaux et culturels

#### a) Déterminant économique

Le déterminant principal du choix alimentaire est sans aucun doute le coût. Ce que ce coût permet ou pas est fondamentalement lié au revenu et au statut socio-économique d'une personne. Les personnes ayant un revenu élevé ont tendance à manger plus sainement ; tandis que les personnes à faible revenu ont tendance à avoir une alimentation plus déséquilibrée, ainsi leur consommation de fruits et légumes est plus faible. Cependant, l'augmentation du salaire n'équivaut pas systématiquement à une alimentation saine, mais bien à une augmentation de la diversité alimentaire. De plus, l'accès aux magasins est un autre facteur physique important qui influence les choix alimentaires. En effet, selon les ressources de l'individu, telles que son moyen de transport et son lieu géographique de vie, son accessibilité à l'offre alimentaire est grandement variable (Bele 2019).

## **b) L'offre alimentaire**

Adam Drewnoski a démontré l'existence d'une relation inverse entre la densité énergétique des aliments (kilocalories par gramme ou méga joules par kilogramme) et le coût énergétique de ces aliments (le prix en euro par kilocalorie ou par mégajoule). Cela signifie qu'un régime à base de céréales raffinées, de sucre et de graisses ajoutés est plus abordable qu'un régime équilibré riche en fruits, légumes, viandes maigres et poisson. De plus, l'accès facile aux aliments hyper transformés, emballés, riches en matières grasses et en sucre ajouté ainsi que la palatabilité de ce type d'aliments poussent à la surconsommation de ceux-ci. Paradoxalement, tenter de réduire les coûts de l'alimentation peut conduire à un déséquilibre alimentaire, à cause d'une consommation trop élevée d'aliments riches en énergie, élément qui peut causer des problèmes de surpoids et d'obésité (Drewnowski 2004).

Dans un contexte urbain, la disponibilité, l'accessibilité et le prix le plus abordable ont été systématiquement identifiés comme facteurs influençant les lieux et les comportements d'achat alimentaires (Erwin 2016). Ces éléments peuvent entraîner des choix alimentaires moins sains qu'intentionnés. Les individus adoptent des stratégies d'adaptation à leur environnement nutritionnel pour optimiser les décisions d'achat dans un contexte de contraintes financières (Pitt, Gallegos et al. 2017).

Les coûts alimentaires élevés représentent à la fois un obstacle réel et un obstacle perçu aux changements alimentaires, en particulier pour les familles à faible revenu. La capacité d'adopter de bonnes habitudes alimentaires n'est pas tant liée à la volonté ou à l'auto-efficacité de l'individu, mais bien plus à ses ressources et son environnement alimentaire (Drewnowski 2004).

## **c) Connaissance alimentaire et prise de conscience**

Ces 2 termes « connaissance alimentaire » et « prise de conscience » peuvent être regroupés sous celui de « littératie alimentaire » qui décrit l'idée de maîtrise des compétences et connaissances liées à l'alimentation (Truman, Lane et al. 2017). La littératie alimentaire est un concept émergent associé aux compétences, aux capacités et aux connaissances nécessaires

pour préparer une alimentation saine et faire des choix alimentaires sains (Wijayaratne, Reid et al. 2018).

### **2.1.2. L'échelle microsphérique : facteurs individuels et de santé**

#### **a) Micro-contexte étudiantin, professionnel et familial de l'individu**

Le passage de la vie familiale à la vie étudiantine est souvent symbolisé par le passage à la vie indépendante d'un individu. Celui-ci est confronté à l'autogestion de ses choix alimentaires. Les étudiants sont confrontés à un environnement alimentaire nouveau caractérisé par des aliments riches en énergie, en graisses et en sucres ajoutés, et à faible densité nutritionnelle et à l'alcool (Kolodinsky, Harvey-Berino et al. 2007). Le comportement alimentaire et l'apport nutritionnel des élèves sont influencés par divers facteurs. Les facteurs individuels (compétences culinaires, goût des aliments, connaissances et perceptions), les facteurs sociétaux (influence des pairs et normes sociales), les facteurs liés à l'université (culture universitaire et fréquence des examens) et les facteurs environnementaux (disponibilité des ressources culinaires, des installations et des prix des aliments) sont apparus comme les aspects clés qui déterminent le comportement alimentaire et l'apport alimentaire des élèves (Kabir, Miah et al. 2018).

Lors du passage à la vie active et la vie parentale, les conditions de travail structurelles des parents telles que leur horaire et leur situation géographique sont associés aux stratégies d'adaptation impactant la qualité de l'alimentation des parents et de leur(s) enfant(s) (Devine, Farrell et al. 2009).

#### **b) Santé**

En ce qui concerne la santé des Belges, la liste d'observations générales de l'impact de l'alimentation sur la santé est issue des recommandations pratiques du CSS<sup>1</sup> 2019 (De Backer and De Henauw 2019):

---

<sup>1</sup> Conseil Supérieur de la Santé

- L'apport énergétique doit être proportionnel aux dépenses énergétiques pour garder un BMI optimal.
- Les acides gras saturés et trans sont associés aux maladies cardiovasculaires, certains types de cancers, d'obésité et aux calculs biliaires.
- Une consommation de fruits et légumes élevée réduit les risques d'obésité, de maladie coronaire et de diabète. Ces aliments sont également des sources de fibres, de vitamines et de polyphénols. Une quantité de fibres adéquate dans son alimentation est associée avec une fonction intestinale optimale et un risque diminué de maladie cardio-vasculaire ainsi que certains types de cancers. Elles aident également à maintenir un poids idéal, réduire le surpoids et donc prévenir l'apparition de diabète de type 2.
- Un excès de certains sucres et particulièrement le fructose peut causer l'apparition de stéatose hépatique non-alcoolique.
- Une carence en calcium et vitamine D est liée avec l'augmentation des risques de développer de l'ostéoporose.
- Un excès de sodium augmente le risque d'hypertension artérielle ce qui est corrélé avec les maladies cardiovasculaires et les insuffisances rénales.
- Une carence en iode peut provoquer des effets secondaires pour le développement fœtal ou du jeune enfant et peut entraîner des dysfonctionnements thyroïdiens.
- Une consommation adéquate d'eau est essentielle pour une myriade de fonctions de l'organisme.

### **c) Évolution de l'alimentation au fil des âges**

Au début de la vie, les sens jouent un rôle crucial en informant l'acceptation et le rejet des aliments et des boissons. Les préférences alimentaires se développent avec l'expérience basée sur les associations formées entre la saveur d'un aliment et la conséquence de sa consommation. À l'âge adulte, le rôle des sens chimiques est souvent simplifié au «j'aime» ou «je n'aime pas», cependant ces préférences jouent un rôle fonctionnel sous-jacent dans l'orientation des comportements alimentaires et de la nutrition. Les propriétés perceptives d'un aliment sont importantes pour la détection de sa teneur en éléments nutritifs et, par ce biais, guident non seulement le choix des aliments, mais aussi la sélection énergétique habituelle et le comportement de consommation. À mesure que nous vieillissons et que la prévalence des maladies chroniques augmente, l'acuité sensorielle diminue, entraînant une agueusie et une

anosmie liée à l'âge pouvant entraîner une anorexie et des problèmes de dénutrition (Boesveldt, Bobowski et al. 2018).

### **2.1.3. L'échelle mésosphérique : la dynamique de communication**

Nous pouvons ajouter à la figure 1, proposée par Delaney, une dimension mésosphérique. Celle-ci comporte les discours et les informations qui circulent dans la société. L'éducation ou encore l'accès à l'information façonnent l'acte alimentaire. Certains individus vont s'intéresser de près au contenu des produits qu'ils achètent ou chercher de l'information pour manger mieux ou trouver des astuces, des idées pour cuisiner. Selon l'intérêt du consommateur, les pouvoirs publics peuvent le toucher, notamment par le biais du site « healty Belgium alimentation » ou « Manger Bouger » par exemple. Au-delà des sites officiels de santé publique, l'individu consulte d'autres sources avec un accès aux recettes démultiplié sur un grand nombre de supports : réseaux sociaux, vidéos *YouTube* ou encore blogs culinaires. Les blogs en particulier sont des phénomènes sociaux et médiatiques. Les supports numériques tels qu'Instagram, Facebook ou certaines vidéos *YouTube* ne peuvent être pensés sans le contexte et la situation sociale amenant la circulation de l'information, participant à l'élaboration de l'acte alimentaire et culinaire, mais aussi aux représentations et à l'imaginaire du cuisinier (Bastien 2019).

## **2.2. Deuxième cadre théorique : l'acte de cuisiner**

### **2.2.1. Cuisine symbolique et pratique**

Cuisiner est historiquement un acte qui a débuté avec l'apparition du feu marquant le passage de la nature à la culture amenant à considérer l'acte culinaire sous ses dimensions sensibles, sensorielles et symboliques (De Garine 1988). Il est aussi mécanique, technique avec un enchaînement d'opérations manuelles. Mais au-delà de ses aspects fonctionnels, l'acte culinaire répond à une symbolique, propre à l'individu. Ce sont les représentations que l'individu se forge selon son environnement qui rendent complexe la compréhension de cet acte parce que cuisiner est aussi bien une activité manuelle que mentale et réflexive. L'acte culinaire est un acte uniquement humain, notamment par la transformation physique (découpage par exemple) et physico-chimique (comme la cuisson) des aliments. Les représentations culinaires sont

abordées à la fois culturellement et socialement, à l'échelle d'un groupe d'individus, mais aussi individuellement avec les représentations et la symbolique propre au cuisinier et au mangeur. En définitive, si « *la cuisine est universelle ; les cuisines sont diverses* » (Fischler 1990) et il existe donc plusieurs systèmes culinaires, propres à chaque société, à chaque culture, à chaque individu (Tibère, 2009) pour « *faire* » et « *penser* » la cuisine (Bastien, Boutaud et al. 2018). Dans la littérature scientifique, la cuisine domestique et quotidienne est souvent associée à la femme (Brousse 1999).

## 2.2.2. Le continuum de l'acte culinaire

Le processus cyclique de l'acte de cuisiner commence par une préparation (ou préfiguration) où l'individu s'approvisionne en denrées alimentaires. Lors de cette première étape, la sélection des ingrédients et les idées culinaires de l'individu s'influencent l'une l'autre. Ensuite, vient la phase de configuration, qui consiste au moment décisif du choix des aliments et des modes de préparation qui vont être exécutés. Cette étape se passe généralement dans l'environnement de la cuisine, devant le frigo ou devant le garde-manger. La phase de figuration est le moment où l'individu passe en action et rentre dans son rôle de cuisinier. La consommation du plat préparé, le retour des proches, le rangement et la gestion des restes intègrent la phase reconfiguration et clôture ce cycle. L'enchaînement de ces 4 phases est influencé par le sujet cuisinant lui-même et par son environnement (Bastien 2019).

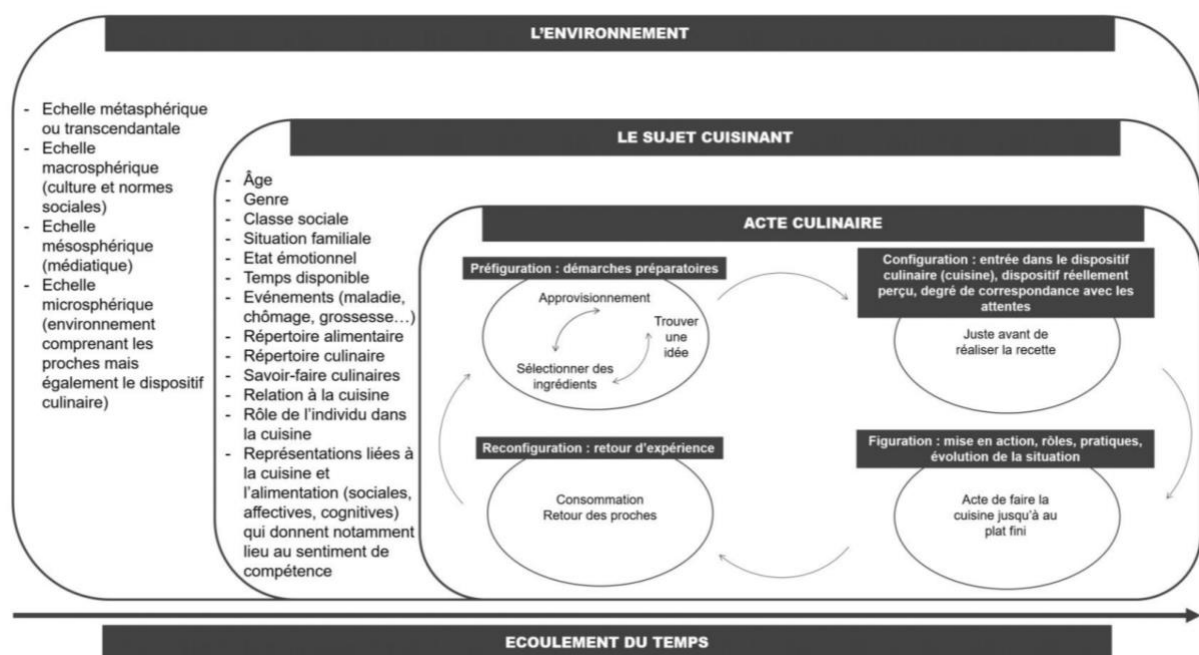


Figure 2 : l'acte culinaire "au gré d'un continuum sensible du sujet dans son environnement (Boutaud 2018)

« Ainsi faire-la-cuisine repose sur un montage complexe de circonstances et de données objectives, où s'enchevêtrent nécessités et libertés, un mélange confus et toujours changeant à travers lequel s'inventent des tactiques, se découpent des trajectoires, s'individualisent des manières de faire. Chaque cuisinière a son répertoire, ses grands airs d'opéra pour les circonstances extraordinaires et ses chansonnettes pour public familial, ses préjugés et ses limites, ses préférences et sa routine, ses rêves et ses phobies. À mesure que s'acquiert l'expérience, le style s'affirme, le goût se particularise, l'imagination se libère et la recette perd de son importance, pour n'être plus que l'occasion d'une libre invention par analogie ou association d'idées, à travers un jeu subtil de substitutions, d'abandons, d'ajouts ou d'emprunts » (Giard 1980).

### 2.3. Troisième cadre théorique : les ateliers cuisine

Ce troisième cadre théorique a comme but d'explorer les éléments qui composent un atelier cuisine. Il fait suite aux 2 cadres théoriques précédents, car, comme nous l'avons analysé, nos choix alimentaires sont conditionnés par une multitude de facteurs socio-économiques, environnementaux et individuels, tous impactant notre santé, et l'acte de cuisiner est un processus cyclique complexe. Par conséquent, « ne pas savoir comment cuisiner » reste l'une des barrières principales pour la pratique d'une alimentation saine (Garcia, Reardon et al. 2016). Dès lors, l'atelier cuisine peut s'inscrire à plusieurs niveaux du contexte de vie de l'individu. Au niveau macrosphérique, l'atelier cuisine peut explorer l'aspect culturel de la cuisine. Au niveau mésosphérique, l'atelier cuisine est un vecteur de messages et d'apprentissages. Dans un contexte microsphérique, l'atelier cuisine explore la relation de l'individu dans son environnement proche et avec sa santé.

La figure 3, ci-dessous, est une autoproduction inspirée par la littérature scientifique et par le guide pratique « Les ateliers cuisine par le menu » de la Fédération française des Banques Alimentaires (Daniel 2011).

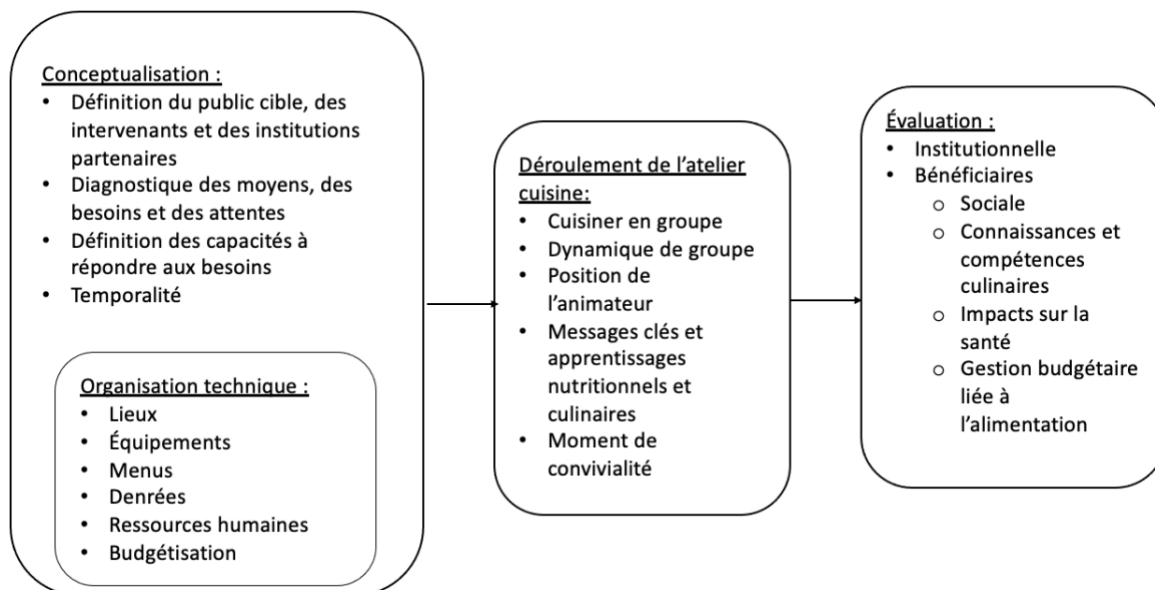


Figure 3 : mise en place d'ateliers cuisine de la conceptualisation à l'évaluation

### 2.3.1. Conceptualisation

Le public cible de ce type d'action peut être très varié. Les structures proposent ce type d'activité à un public au statut socio-économique généralement bas. Le public peut présenter des problèmes de santé tels que des problèmes de poids, des addictions, un handicap, des difficultés d'apprentissage ou des problèmes de santé mentale. L'âge des participants peut grandement varier, étant donné que des ateliers cuisine peuvent être proposés à des enfants ou à des seniors. Ces différents profils nécessitent un encadrement spécifique (Hutchinson, Watt et al. 2016).

Murimi et Savoie-Roskos ont identifié les éléments de structure et de contenu des cours de cuisine qui permettent d'optimiser l'efficacité de ceux-ci. Premièrement, en ce qui concerne la temporalité, celle-ci compte environ 8 séances sur une durée de 5 mois. La littérature scientifique se rejoint pour affirmer que proposer 3 objectifs par séance est idéal, des éléments de nutrition et de technique culinaire peuvent être accompagnés de conseils sur l'activité sportive par exemple. Les recommandations nutritionnelles nationales doivent être à la base théorique des messages diététiques prodigués durant les cours. Le maintien d'une cohérence au fil des séances ainsi qu'une adaptation au public cible ont été démontrés comme efficaces. Finalement, le support des politiques pour créer un environnement adéquat est indispensable

pour faciliter et perpétuer les changements de comportements alimentaires de façon durable (Murimi, Kanyi et al. 2017) et (Savoie-Roskos, Coombs et al. 2019).

### **2.3.2. Organisation technique**

L'organisation technique d'ateliers cuisine demande d'importantes préparations en amont, mais aussi en aval de l'animation (espace environnement, 2017).

Les tâches à réaliser en amont consistent en la réservation d'un espace d'animation et la vérification du matériel et des équipements disponibles. Une visite préalable du lieu permet d'identifier le matériel supplémentaire nécessaire à apporter sur le lieu de l'animation le jour J. Au niveau humain, un ou plusieurs animateurs sont choisis. Ceux-ci peuvent être en interne ou en externe à l'institution qui propose l'atelier cuisine. Le profil professionnel des animateurs peut être divers. Les diététiciens, les cuisiniers, des travailleurs sociaux ou encore des bénévoles peuvent être sollicités pour donner ce type d'atelier. Le choix des recettes et l'achat des matières premières en conséquence sont des étapes qui peuvent être réalisées par l'animateur, le gestionnaire de projet ou encore par les participants de l'atelier. L'estimation du budget doit être réalisée en fonction des frais fixes et des frais variables selon la structure d'accueil de l'atelier (Daniel 2011).

Les tâches à réaliser après l'atelier consistent en la gestion des restes alimentaires. La distribution des restes permet de faire découvrir les préparations à l'entourage des bénéficiaires. Les participants de l'atelier s'attèlent au rangement et le nettoyage des lieux et du matériel ainsi qu'au tri des déchets (espace environnement, 2017).

### **2.3.3. Déroulement de l'atelier**

Plusieurs formats d'interventions ont été testés et évalués. Celui le plus fréquemment utilisé est un cours de cuisine pratique en groupe, dans des locaux affrétés par l'institution organisatrice ou par un partenaire. Des cours de cuisine à domicile pour des familles à faible revenu, liés à des visites à domicile déjà existantes, ont également été étudiés (Izumi 2016). Cette méthode permet au public ayant des difficultés à se déplacer, des jeunes enfants ou des horaires de travail contraignants à pouvoir profiter d'interventions nutritionnelles.

La position de l'animateur d'atelier cuisine est avant tout un créateur d'ambiance et de lien social. Il a également le rôle de prodiguer des conseils culinaires, diététiques, économiques ou encore sur l'alimentation durable. Les compétences et habilités professionnelles déployées par l'animateur lors des ateliers attestent d'une position d'inclusion dans le groupe de participants. Le sentiment d'appartenance au groupe est en corrélation avec la confiance qu'ils accordent aux participants. Ils exercent une fonction d'agent de changement en facilitant l'accès à des ressources nouvelles ou existantes. L'animateur joue donc un rôle pivot dans la socialisation des individus en :

- encourageant l'intériorisation et la transmission de connaissances ;
- contribuant à la construction des identités en soutenant le développement personnel et social ;
- facilitant l'intégration des individus dans le groupe en stimulant les échanges (transmission des savoirs individuels au groupe)
- favorisant l'accroissement du pouvoir d'agir dans le groupe et plus particulièrement auprès des nouveaux membres ;
- élargissant le monde « des possibles » des personnes qui perçoivent leur situation comme une impasse (Lepeltier 2011).

#### **2.3.4. Évaluation**

La grande hétérogénéité des ateliers cuisine implique une évaluation au cas par cas (Reicks, Trofholz et al. 2014). La majorité de ces interventions inclue l'évaluation d'éléments relatifs à l'appréciation qualitative des participants, aux relations sociales développées pendant cet atelier, leurs compétences culinaires et aux habitudes alimentaires des participants. Ces interventions culinaires ont démontré avoir un impact positif sur la littératie alimentaire, sur l'augmentation de la consommation de fruits et légumes et sur la diminution de la fréquence de consommation de repas préparés (Flego, Herbert et al. 2014). Ces bénéfices sont majoritairement identifiés dans des groupes constitués d'individus vulnérables, au statut socioéconomique bas.

### **2.3.5. Impact psychosocial des ateliers cuisine**

En plus de sa fonction biologique, l'alimentation a une fonction sociale, culturelle et émotionnelle. Les activités culinaires communautaires permettent de réduire l'isolement social. De plus, le temps passé à cuisiner est positivement lié à une meilleure connexion familiale, un bien-être mental ainsi qu'à une diminution des risques de dépression. Parallèlement, une amélioration de la santé entraîne une amélioration des choix alimentaires et *in fine* améliore l'humeur et les facteurs psychosociaux (Farmer, Touchton-Leonard et al. 2018).

Les ateliers cuisine peuvent également avoir un but thérapeutique pour des sous-groupes aux besoins spécifiques. Ceux-ci sont de bons exercices de mobilité et de stimulation des fonctions psychomotrices pour des personnes souffrantes de maladies pulmonaires, de maladies cardiovasculaires, des personnes âgées dénutries ou encore des personnes souffrant d'addiction. Les patients souffrant de troubles du comportement alimentaire éprouvent un épanouissement social et de plus grandes facilités à prendre la parole en public suite à ce type d'activité (Farmer, Touchton-Leonard et al. 2018).

## **2.4. Contexte alimentaire actuel**

La mise en contexte nationale et globale nous permet d'inscrire les ateliers cuisine dans une réalité où une multitude d'enjeux de santé, épidémiologiques et écologiques s'articulent. Dans le but d'avoir une vision systémique, les habitudes nutritionnelles des Belges, l'impact de la conjoncture liée à la pandémie de COVID-19 sur nos habitudes alimentaires et l'impact écologique du système alimentaire sont détaillés ci-dessous.

### **2.4.1. Les habitudes nutritionnelles des Belges**

Les résultats de l'enquête des habitudes nutritionnelles des Belges de 2018 démontrent que la prévalence de la consommation de fruits et légumes ne s'est pas améliorée depuis 2013. De plus, la consommation d'un petit déjeuner quotidien et de produits laitiers ou substituts végétaux a plutôt diminué. Nous pouvons cependant observer une amélioration en ce qui concerne la consommation de sodas et de collations sucrées ou salées. Démographiquement,

les femmes, les personnes âgées, les personnes les plus instruites et les habitants de la Région Bruxelloise ont les meilleures habitudes alimentaires.

En Belgique, la consommation d'aliments ultra-transformés représente 29,2% de l'apport énergétique des adultes et 1/3 de celui des enfants. Les aliments ultra transformés les plus souvent consommés sont les viandes transformées, les gâteaux, les pâtisseries, les biscuits sucrés et les sodas. Par opposition, la consommation d'aliments ultra transformés est significativement plus basse lorsque les recommandations en sel, fruits, légumes et acides gras saturés sont suivies (Vandevijvere, De Ridder et al. 2019).

Le haut de la pyramide alimentaire, soit les aliments pauvres en micronutriments et riches en sucre, sel, acide gras saturé et y compris l'alcool représentent plus d'un tiers des apports énergétiques des belges (entre 3 et 64 ans). Dès l'enfance, la consommation de viande est excessive par rapport aux recommandations nutritionnelles nationales belges et les hommes surconsomment des viandes transformées (Bel, De Ridder et al. 2019).

Pour l'amélioration des habitudes alimentaires des Belges, les jeunes et les personnes ayant un statut socio-économique peu élevé sont les principaux groupes cibles lorsqu'il s'agit d'implémenter des actions pour l'amélioration de leur alimentation. Sans intervention, il est difficilement imaginable de s'attendre à de meilleurs résultats pour les enquêtes à venir. Selon l'enquête de santé de 2018, il faut non seulement des campagnes de promotion continues sur l'alimentation et un mode de vie sain, mais aussi des lignes directrices concrètes pour l'industrie alimentaire (DRIESKENS, Gisle et al. 2018).

#### **2.4.2. L'impact de la pandémie de COVID-19 sur les habitudes alimentaires et les actions en promotion de la santé**

En Belgique, les mesures de confinement ont été lancées le 13 mars 2020 pour freiner la propagation du COVID-19. Ces mesures ont affecté les comportements de santé de la population. Les changements dans les habitudes alimentaires, la diminution de l'activité physique et la consommation d'alcool peuvent entraîner une prise de poids induisant un surpoids ou une obésité, ce qui augmente le risque de maladies métaboliques, mais aussi

augmente le risque de complications graves suite à la contraction du COVID-19. Les résultats de l'étude de sciensano menée par Sabine Drieskens et ses collègues sont les suivants : dans l'ensemble, 28,6% des personnes questionnées ont pris du poids pendant le premier confinement. Ce gain de poids était dû à une consommation accrue de collations sucrées ou salées et être moins actif physiquement. Ces constatations confirment l'impact du régime et de l'exercice sur la prise de poids à court terme et plaident pour des actions pour aider les gens à adopter des comportements plus sains afin de lutter contre le surpoids et l'obésité (Drieskens, Berger et al. 2020).

La période de confinement en France était liée à une diminution de la qualité nutritionnelle de l'alimentation en moyenne, qui pourrait s'expliquer en partie par des changements dans les causes de choix alimentaires. Le confinement était en effet lié à la modification des motivations de choix alimentaires, notamment avec une augmentation de la fréquence d'alimentation émotionnelle pour 48% des participants, mais aussi avec une augmentation des choix alimentaires liés à l'amélioration de la santé (26%), des préoccupations éthiques (21%) et de la composition nutritionnelle (19%) suggérant une prise de conscience croissante de l'importance des choix alimentaires durables chez certains participants (Marty, de Lauzon-Guillain et al. 2021).

### **2.4.3. L'impact écologique lié à l'alimentation**

L'alimentation est le levier le plus puissant pour optimiser la santé humaine et la durabilité environnementale conjointement. Selon le rapport de la commission d'experts du EAT-Lancet, les données sont suffisantes et robustes pour justifier une action immédiate. Sans action, le monde risque de ne pas atteindre les objectifs de développement durable et l'Accord de Paris pour le climat. Les futures générations hériteraient alors d'une planète gravement dégradée avec une grande partie de la population souffrant de plus en plus de malnutrition et de maladies évitables (Béné, Fanzo et al. 2020).

Le choix des produits que nous consommons, et la quantité perdue ou gaspillée sont autant de facteurs qui influent lourdement la santé humaine et la durabilité de la planète. La superposition d'un changement alimentaire globale vers une alimentation plus saine et d'une production alimentaire durable sont les objectifs de la commission d'experts du EAT-Lancet. Selon ce

rapport, l'adoption universelle d'un régime sain pour la planète permettrait d'éviter une dégradation grave de l'environnement ainsi que de prévenir environ 11 millions des décès humains prématurés par an.

Concrètement, l'alimentation durable est basée sur une abondance de légumes, de fruits, de graines complètes, de tubercules, de légumineuses et de produits laitiers. Des fruits oléagineux et graines locales, ainsi que les huiles qui en sont dérivées sont à consommer en petite quantité. De petites quantités de viande, de volaille, de poisson et d'œufs peuvent être consommées, se rapprochant du régime méditerranéen (von Koerber, Bader et al. 2017).

## II. Partie pratique

Cette partie reprend la méthodologie utilisée pour déterminer la question de recherche, les étapes de l'analyse qualitative choisie et la présentation des résultats. Elle contient aussi la triangulation des résultats obtenue avec la littérature scientifique en discussion.

### 3. Méthodes

#### 3.2. Contexte de l'étude : question de recherche

Une demande du service de promotion de la santé de la province de Namur est à la genèse de la question de recherche de ce mémoire. Ces acteurs de terrain, expérimentés dans les ateliers cuisine, étaient témoins de l'intérêt grandissant de leurs partenaires pour la mise en place d'ateliers culinaires, cependant une majorité d'entre eux abandonnaient leur projet avant de le concrétiser. Étant diététicienne de formation et ayant de l'expérience dans la conception et l'animation d'ateliers cuisine par mes expériences professionnelles en Belgique et à l'étranger, ce thème m'a directement semblé évident à exploiter pour mon mémoire. Le souhait des membres du service de promotion de la santé de la province de Namur est d'explorer les freins et les leviers lors de la mise en place d'atelier cuisine, grâce à une étude qualitative.

#### 3.3. Cette réflexion collaborative a mené à la question de recherche de ce mémoire :

Quels sont les freins et les leviers lors de la mise en place d'atelier cuisine dans le domaine de la promotion de la santé, en Belgique francophone ?

#### 3.4. Objectifs spécifiques

Les objectifs de la recherche qualitative constituant la première partie de ce mémoire sont :

- 1) Comprendre les motivations des professionnels et des institutions à mettre en place des ateliers cuisine.
- 2) Récolter et comprendre les expériences de terrain liées aux freins lors de la mise en place et lors de l'animation d'ateliers cuisine.
- 3) Récolter et comprendre les expériences de terrain liées aux leviers lors la mise en place et l'animation d'ateliers cuisine.

- 4) Récolter les outils utilisés et créés par les professionnels tout au long du processus de mise en place et d'animation d'ateliers cuisine.
- 5) Identifier les besoins des professionnels dans ce domaine.

### **3.5. Méthodologie qualitative**

La partie pratique de ce mémoire consiste en la réalisation d'une étude qualitative auprès de professionnels expérimentés dans le domaine des ateliers cuisine. Le choix de l'utilisation de méthode qualitative est motivé par la possibilité d'explorer la complexité des expériences professionnelles grâce à l'utilisation des données du langage (Aujoulat 2019). Les entretiens et leurs transcriptions sont, sans doute, l'outil de collecte de données le plus couramment utilisé dans la recherche qualitative. Cette méthode de récolte des données permet d'accroître la confiance entre le chercheur et leurs sujets. Ces-derniers peuvent ainsi fournir des données plus riches, permettant au chercheur de répondre aux questions des personnes interrogées et d'approfondir ou de se concentrer sur des domaines d'intérêt particuliers, des expériences individuelles ou des problèmes, en profondeur (Beighton 2019).

La visée de l'analyse qualitative est de donner du sens, de comprendre des phénomènes sociaux et humains complexes. Elle permet d'enrichir les connaissances actuelles et de générer de nouvelles théories. Par conséquent, les enjeux de l'analyse qualitative sont ceux d'une démarche discursive et signifiante de reformulation, d'explicitation ou de théorisation de témoignages, d'expériences ou de pratiques (Paillé, Paillé and Mucchielli 2021). L'analyse des données qui met à profit les capacités naturelles de l'esprit du chercheur vise la compréhension et l'interprétation des pratiques et des expériences plutôt que la mesure de variables à l'aide de procédés mathématiques (Paillé 1994). Les résultats obtenus ne seront pas généralisables, mais transférables à des situations similaires (Aujoulat 2019).

### **3.6. Échantillon**

L'échantillon de cette étude peut être défini comme un échantillon sélectif. En effet, les professionnels ont été sollicités pour cette étude grâce à leur expérience et leur légitimité dans le domaine des ateliers cuisine. Cet échantillonnage peut également être caractérisé d'échantillon de convenance, car, lors des échanges écrits et oraux avec les professionnels,

ceux-ci ont été invités à m'orienter vers d'autres professionnels pertinents à interviewer. Ce réseautage a entraîné la création d'une partie de l'échantillon en boule de neige (Aujoulat 2019).

Des professionnels impliqués dans la réalisation d'ateliers culinaires à travers la Wallonie et à Bruxelles ont été interviewés. Les profils des professionnels interviewés sont divers, mais devaient répondre aux critères d'inclusion suivants :

- Être employé par une institution, un service public, une ASBL ou une association belge francophone qui propose ou proposait des ateliers cuisines à ses bénéficiaires.
- Être un professionnel expérimenté dans le domaine des ateliers cuisine, ayant un statut d'indépendant ou de PME, ayant donné des ateliers cuisine pour une institution ou un service public belge.
- Être un acteur de terrain du domaine de promotion de la santé.
- Être un professionnel désirant monter des ateliers cuisine dans une institution ou un service public belge.

Les professionnels donnant des cours de cuisine dans le cadre de formation de futurs professionnels de l'HORECA sont exclus. Les professionnels donnant des cours de cuisine à but purement hédoniste à un public au statut socio-économique élevé sont exclus. Les professionnels non francophones et non belges proposant des ateliers cuisine sont également exclus.

### Stratégie de recrutement

Les professionnels sélectionnés pour cette étude sont des personnes avec qui j'ai déjà eu l'opportunité de travailler ou des professionnels recommandés par les professionnels interviewés ou encore des professionnels trouvés lors de recherches sur internet. Les prises de contact ont été réalisées fin décembre 2020. Une invitation pour participer à l'étude a été envoyée par mail (annexe 1). Les participants n'ayant pas répondu après 2 semaines ont été relancés par mail et ont ensuite été contactés par téléphone 1 semaine plus tard. Les professionnels sollicités et interviewés ont été invités à me rediriger vers un autre professionnel expérimenté dans les ateliers cuisines.

### **3.7. Description de l'étude**

#### 3.7.1. Outils de collecte des données

Afin de comprendre les freins et les leviers liés à la mise en place d'ateliers cuisine et d'identifier les besoins des professionnels, des entretiens semi-dirigés ont été utilisés pour récolter les informations brutes.

Le guide d'entretien (annexe 2) a été construit sur base du troisième cadre théorique, sur les ateliers cuisine, présenté dans la partie théorique de ce travail. Il a été ensuite validé par ma promotrice. Ce guide d'entretien vise à explorer les objectifs spécifiques, soit d'explorer les motivations et les expériences des professionnels, les freins et les leviers, de la mise en place d'atelier ainsi que de découvrir les outils utilisés et les besoins. Les éléments de contexte alimentaire actuel ont également été abordés de façon libre par les personnes interviewées.

Les entretiens ont été réalisés par visioconférence dans le but de respecter les gestes barrières recommandés dans le contexte de pandémie de COVID-19. Le moyen de communication est déterminé par la préférence du professionnel interviewé. Ils seront enregistrés via la plateforme de communication quand celle-ci offre la possibilité d'enregistrer, ce qui est le cas de Zoom® par exemple. Un dictaphone sera utilisé pour enregistrer les entretiens qui ne peuvent pas être enregistrés via le moyen de communication.

Les observations font partie intégrante de l'étude qualitative, cependant celles-ci sont plus limitées lors d'entretiens réalisés via visioconférences que pendant des entretiens classiques en face à face. Les comportements et le langage corporel des personnes interviewées rentreront dans la phase descriptive et d'interprétation de l'analyse.

Lors de la phase de traitements des données, Microsoft Word® est utilisé pour la retranscription des entretiens. Microsoft Excel® sert d'outil pour les classements des catégories dans la phase d'analyse.

### 3.7.2. Plan d'analyse des données

Un processus itératif, rythmé par une alternance de phase de recueil d'information et de phase d'analyse, a été utilisé. L'analyse des entretiens au fur et à mesure des interviews permet de corriger le guide d'entretien quand une question est systématiquement mal comprise.

Pour analyser les données, la méthode qualitative thématique a été sélectionnée dans le cadre de ce mémoire. « *L'analyse thématique consiste, dans ce sens à procéder systématiquement au repérage, au regroupement et subsidiairement, à l'examen discursif des thèmes abordés dans un corpus, qu'il s'agisse d'une transcription d'entretiens, d'un document organisationnel ou de notes d'observation* » (Paillé and Mucchielli 2021). Le troisième cadre théorique exposé en partie théorique de ce travail a servi de base à la création d'unité d'analyse. Celles-ci ont ensuite été modifiées et de nouvelles unités émergentes ont été créées au fur et à mesure du processus d'analyse.

La méthode rétroductive a été choisie. Il s'agit de revenir délibérément et rigoureusement en arrière afin de trouver de nouveaux facteurs sur une problématique définie (Beighton 2019). La rétroduction part des cas observés sur le terrain et des résultats qui en découlent pour émettre un lien causal entre ces deux éléments. Cette méthode permet de répondre à la question « *Pourquoi les choses se passent de cette façon ?* ». En d'autres mots, elle part des données vers une nouvelle explication, reformulant le problème d'une manière qui dévoile de nouvelles facettes au problème de base (Beighton 2019). Cette approche permet à la fois d'approfondir et d'affiner des cadres théoriques préexistants, en les testant à l'aide du nouveau matériel empirique, et inductif, tout en laissant la place à l'émergence de nouveaux thèmes, voire de nouveaux éléments de théorie.

### **3.8. Considérations éthiques**

Les participants sont prévenus par mail de l'objectif et de l'utilisation des données récoltées pendant l'entretien. Ils sont avertis qu'ils ont la possibilité d'arrêter à tout moment et peuvent se désinvestir de l'étude. Avant tout enregistrement, un accord écrit et signé (annexe 3) est demandé afin de garantir la sécurité de la personne interviewée. Cet enregistrement ne sera

utilisé que pour une retranscription, la suppression de l'enregistrement sera effectuée après analyse. Les résultats de l'étude sont proposés aux participants interrogés.

Les informations concernant les participants sont conservées de façon confidentiels et anonymes. Dans la présentation de résultats, un numéro aléatoire a été attribué aux participants, « participant 1 » pour garder l'anonymat du professionnel. La liste des noms et coordonnées des participants sont gardées séparément au cas où l'une des personnes interviewée devrait être contactée.

Le chercheur adopte une attitude bienveillante. Il installe un environnement de confiance où l'écoute et le non-jugement sont respectés.

Dans le cadre d'une étude réalisée auprès de professionnels, l'accord du Comité d'Éthique n'est pas nécessaire. Les noms des personnes ne seront pas mentionnés dans le travail final, le post qu'occupe le professionnel ne sera pas reconnaissable et des noms d'emprunt seront utilisés.

## 4. Résultats

### 4.1. Profils des professionnels interviewés

Tableau 1 Participants interviewés par entretien semi-directionnel

Participants	Fonction	Type de structure	Province	Durée des entretiens
Participant 1	Gestionnaire de projets alimentation durable	Communale	Bruxelles	70 min
Participant 2	Animateur - Formateur	ASBL <sup>2</sup>	Bruxelles	60 min
Participant 3	Coordinatrice	CPAS <sup>3</sup>	Bruxelles	25 min
Participant 4	Diététicienne – cheffe de projet	Communale	Hainaut	34 min
Participant 5	Diététicienne - cellule promotion de la santé	Provinciale	Namur	35 min
Participant 6	Chargé de mission alimentation durable	Régionale	Namur	38 min
Participant 7	Diététicienne - coordinatrice	CPAS	Bruxelles	25 min
Participant 8	Animatrice	PME <sup>4</sup>	Bruxelles	22 min
Participant 9	Animatrice	PME	Bruxelles	34 min
Participant 10	Coordinatrice – travailleuse sociale	CPAS	Namur	28 min
Participant 11	Diététicienne – cheffe de projet	Communale	Hainaut	20 min
Participant 12	Coordinatrice – travailleuse sociale	CPAS	Bruxelles	46 min
Participant 13	Chargée de mission	ASBL	Hainaut	52 min
Participant 14	Animatrice alimentation durable	Provinciale	Liège	60 min
Participant 15	Coordinatrice – travailleuse sociale	CPAS	Namur	56 min
Participant 16	Entrepreneur en animation et agro-alimentaire durable	PME	Bruxelles	33 min

Tous les entretiens ont été réalisés à distance, par visioconférence, pour respecter les règles sanitaires et les gestes barrières recommandés dans le contexte de pandémie de COVID-19. Ces entretiens ont été menés du 28 décembre 2020 au 21 mai 2021. La durée moyenne des entretiens était de 40 minutes, le plus court ayant duré 20 minutes et le plus long 70 minutes.

<sup>2</sup> Association Sans But Lucratif

<sup>3</sup> Petites et Moyennes Entreprises

<sup>4</sup> Centre Publique d'Aide Sociale

## 4.2. Motivations des professionnels et des bénéficiaires pour la mise en place d'ateliers cuisine :

Les motivations explorent les causes qui poussent les professionnels et les bénéficiaires à s'investir dans un projet d'atelier cuisine.

La **dimension sociale** est ressortie à travers tous les entretiens comme élément motivant pour les bénéficiaires. Ces ateliers sont **créateurs de liens** et de **moments de convivialité**. La cuisine est un prétexte pour **briser l'isolement social**.

*« Venir aux ateliers cuisine c'est aussi une question de fierté. C'est une raison de se lever le matin. Il y en a pour qui ce sont leur seule sortie du mois ou de la semaine ».*

(Extrait de l'entretien du participant 5)

Le participant 10, travailleur social dans un CPAS du Namurois, ajoute que ces ateliers ont été mis en place par le service d'aide sociale dans le but **d'activer socialement leurs bénéficiaires**, ainsi que pour faire en sorte que leur dossier soit mieux vu grâce à leur participation. De plus, les ateliers cuisine ont été concrétisés via une démarche participative. En effet, c'est lors de discussion avec le public cible que les ateliers cuisine ont été choisis comme activité pour et par les bénéficiaires.

*« On avait choisi des ateliers culinaires parce qu'on a discuté avec les gens et c'était quelque chose qui les intéressait quand même pas mal. La cuisine ce n'est pas trop difficile d'accès puisqu'il ne faut pas forcément savoir lire ou savoir écrire pour cuisiner. Ce type d'activité est possible pour un groupe où les personnes ne parlent pas tous la même langue parce qu'on peut faire beaucoup de choses avec les gestes. »*

(Extrait de l'entretien du participant 10)

**La santé** aussi est un moteur d'instauration d'ateliers cuisine. Améliorer le contenu de l'assiette ainsi qu'augmenter la diversité alimentaire sont les arguments qui sont ressortis de ces échanges. Les professionnels veulent transmettre des conseils pour s'alimenter sainement tout en faisant des économies.

**Promouvoir l'alimentation durable** a été identifié comme une motivation pour les professionnels qui travaillent dans des institutions spécialisées dans la problématique.

### 4.3. Les freins

Sous le terme « freins » sont repris tous les éléments mentionnés par les professionnels interviewés engendrant des difficultés lors des différentes étapes de la mise en place d'ateliers cuisine. Ces freins challengent négativement des professionnels et les bénéficiaires. Ces obstacles mettent en péril le bon déroulement et la pérennité de ces ateliers.

Premièrement, des **freins humains** ont été identifiés. Ceux-ci peuvent être scindés en deux sous-catégories. D'une part, les personnes interviewées ont identifié des freins de l'ordre professionnels et, d'autre part, des freins relatifs aux bénéficiaires.

En ce qui concerne les **freins professionnels**, certaines structures qui ne comportent pas de personnel attiré à l'animation des ateliers cuisine ont avoué avoir des difficultés pour trouver un panel d'intervenants suffisamment large et diversifié. Ce **manque d'offre** ralentit les démarches administratives permettant de concrétiser les ateliers. Il réduit également la variété des thèmes d'ateliers cuisine que ces structures aimeraient proposer. **L'absentéisme et les désistements** des intervenants sont d'autres challenges que les structures peuvent rencontrer et mettent en péril le bon déroulement des ateliers cuisine.

*« Dans mon service, mon autre collègue n'aime pas trop ça, la cuisine. À ce niveau-là, ce qui peut être compliqué c'est le fait que s'il y a une absence on se retrouve le bec dans l'eau ! On se retrouve toute seule, soit la diététicienne risque d'être toute seule, soit moi (coordinatrice et travailleuse sociale) je risque d'être toute seule. Dans ces moments-là, disons que c'est un peu moins simple. »*

*(Extrait de l'entretien du participant 10)*

**La mauvaise considération des compétences professionnelles** a été identifié comme un frein par le participant 1, désirant concevoir et animer des ateliers cuisines dans son lieu de travail. Dans cette situation, le professionnel a dû insister auprès de la direction pour éviter

d'externaliser l'animation de l'atelier cuisine. La structure en question craignait l'aspect chronophage de la mise en place d'ateliers par son employé.

**Les collaborations difficiles** au sein d'une institution, lors d'un partenariat ou entre collègues de différents services dégradent la qualité de l'expérience de mise en place d'ateliers. En ce qui concerne les difficultés liées à la fréquence des ateliers, les participants 2 et 14 ont mentionné avoir été confrontés à des partenaires qui ne proposaient que des formules d'ateliers en One Shot, qui limite le plan d'action des professionnels auprès des bénéficiaires. De plus, les **problèmes de communication**, la **résistance au changement** ou les dissonances dans la vision concernant ce type de projet sont des freins potentiels à ne pas négliger.

*« Les assistants sociaux ne jouent pas le jeu. Ils ne sont pas dans les mêmes locaux que le coordinateur, donc c'est plus difficile de collaborer et de montrer l'importance du projet. »*

(Extrait de l'entretien du participant 7)

En outre, des freins humains ont été identifiés à l'égard des **bénéficiaires**. Le nombre de participants et la taille du groupe ont été pointés du doigt. Les deux extrêmes ont été abordés lors des interviews. D'une part, le nombre de participants désirant participer peut excéder la capacité de l'animation prévue. D'autre part, le problème inverse, c'est-à-dire le manque de participant ou l'absentéisme, fut cependant le plus souvent mentionné. Ce déséquilibre entre l'offre et la demande peut trouver son origine dans une mauvaise évaluation de la demande du public ou de la capacité de l'offre. Les raisons de cette problématique sont développées ci-dessous. Le participant 13 témoigne sur la problématique de la **mobilisation du public** :

*« On espérait mobiliser une grande variété de personnes et finalement, nous avons eu des difficultés à solliciter les personnes qui étaient un peu plus fragilisées économiquement. Et bien ces personnes ont très vite abandonné. Ou alors, il y a des raisons officielles, par exemple, ils ont trouvé du boulot. C'est très difficile de regrouper des gens qui ne se connaissent pas d'emblée. »*

(Extrait de l'entretien du participant 13)

Ce témoin introduit parfaitement le lien entre l'absentéisme et la **précarité** des membres du public cible. Cette situation de fragilité économique et sociale entraîne des conditions de vie

instable. Se rendre à des activités non indispensables, telles que des ateliers cuisine, ne rentre pas dans leurs priorités du quotidien. Le participant 10, qui travaille comme coordinateur et assistant social dans un CPAS Bruxellois, partage le fait que les ateliers culinaires ne sont pas la mission première d'un CPAS. Leurs bénéficiaires cherchent avant tout un support financier, psychologique et social. Il ajoute que tant qu'ils ne sont pas dans un état où ils sont capables de prendre soin d'eux, il est très compliqué pour eux de participer aux ateliers. Il est important de considérer les besoins primaires et les priorités des individus qui se voient proposer de participer aux ateliers cuisine.

**L'état de santé des bénéficiaires** est un autre facteur qui influence la capacité de participation aux ateliers.

*« Une majorité des personnes qui viennent aux ateliers ont soit plus de 65 ans, soit ont des maladies chroniques ou un handicap. Ces soucis de santé font en sorte que parfois ces personnes sont absentes. »*

(Extrait de l'entretien du participant 12)

**L'accessibilité** au lieu où se passent les ateliers cuisine et **la mobilité** des participants sont des freins mentionnés par les personnes interviewées travaillant en Wallonie. Certaines villes belges ne sont pas bien desservies en transport en commun et les participants n'ont pas tous leur propre voiture. De plus, le prix d'un taxi est souvent un frein financier. La mise en place d'un taxi social est la solution mise en place par le participant 12.

**Les conséquences de l'absentéisme** ont des répercussions sur les animateurs au niveau de la gestion des denrées alimentaires.

*« On a été confronté à un manque de bénéficiaires, on n'a pas eu beaucoup de participation à un moment, et la bénévoles se décourageait un peu. (...) On prévoyait une liste d'ingrédients pour le nombre de participants inscrits, mais alors on terminait l'atelier avec de trop grosses portions. C'est du gaspillage alimentaire aussi. »*

(Extrait de l'entretien du participant 4).

Après les freins humains, **des freins matériels** entraînent des limitations dans la mise en place d'ateliers cuisine. En effet, l'accès à une cuisine, à l'électricité, aux ustensiles appropriés ou encore aux denrées alimentaires conditionnent la réalisation d'ateliers cuisine. Les participants 1 et 2, tous deux travaillant en région bruxelloise remarquent la difficulté de trouver un espace cuisine en journée et en semaine, car ceux-ci sont utilisés à des buts de production pendant les horaires précédemment mentionnés. Les participants 4, 5 et 11, travaillant en Wallonie, ont rencontré des difficultés liées à la vétusté des salles et des cuisines. Les problèmes de chauffage en hiver, d'équipement non fonctionnel, de frigos non branchés ou encore le manque de tables, entre autres, réduit la qualité de l'expérience des animateurs et des bénéficiaires. Les freins matériels peuvent être différents selon les régions.

Pour contrer ce manque de matériel, les coordinateurs et animateurs doivent faire preuve de débrouillardise. Par exemple, certains animateurs ramènent du matériel de chez eux et d'autres ont organisé une campagne de dons de matériels de cuisine auprès de collègues.

Certaines structures investissent dans du matériel, cependant le transport de celui-ci peut être problématique.

*« À chaque fois que nous avons des ateliers cuisine dans certaines localisations, ce qui est embêtant, c'est qu'on doit transporter le matériel qu'on a au bureau, parce que sur place eux n'ont pas le matériel suffisant. Cela permet aux bénévoles de ne pas devoir investir et donc, nous, on ramène ce qu'il faut. Mais donc, en fonction des recettes, ce qui est embêtant, c'est à chaque fois de réfléchir à tout le matériel nécessaire et de le transporter. Heureusement qu'on est deux, car physiquement c'est compliqué et lourd de tout transporter. »*

(Extrait de l'entretien du participant 4)

Le participant 11 a également mentionné la **difficulté de trouver des recettes** qui alliaient les critères suivants : de saison, petit budget, reproductibles par les participants, bonnes pour la santé et savoureuses.

Ensuite, les limites financières, la lourdeur des démarches administratives, les retards des marchés publics et la résistance politique sont des exemples de la catégorie des **freins administratifs et politiques**. En effet, si les projets d'ateliers culinaires n'obtiennent pas de support politique ou de financement suffisant, ces projets ne peuvent tout simplement pas voir

le jour. Ces nombreuses démarches administratives sont très chronophages pour les gestionnaires de projets et les délais d'attente de réponses ralentissent l'avancée et la concrétisation d'initiatives telles que les ateliers cuisine.

*« En tant que CPAS, il faut passer par tout ce qui est organisationnel, puisqu'évidemment c'est dans le public. Donc on a dû passer par le collège communal pour les démarches. Ça fait partie des freins pour moi d'ailleurs, le fait qu'il y ait tant de démarches administratives à faire. Par exemple, pour la location d'une salle, il faut 4 courriers et ça prend 2 mois pour avoir une réponse, c'est aberrant. »*

(Extrait de l'entretien du participant 10)

Enfin, les **choix méthodologiques** inadaptés sont le dernier type de frein identifié par les professionnels interviewés. Le participant 13 aborde la problématique d'une méthodologie descendante.

*« Lors de notre programme test à Namur, on a terminé par un atelier d'échanges et on s'est rendu compte qu'ils ont tous des savoir et savoir-faire et que les gens avaient leurs propres recettes. Il y en avait un qui savait faire du pain et d'autres qui avaient leur potager. On s'est dit, mais bon sang, on a vraiment pris le problème par le mauvais bout. »*

(Extrait de l'entretien du participant 13)

Les participants 13 et 2 se rejoignent sur l'intérêt de partir des représentations des participants pour construire un atelier sur leurs besoins et valoriser leurs connaissances et savoir-faire.

#### **4.4. Les leviers**

Le terme « levier » est utilisé pour décrire tous les éléments qui facilitent la mise en place, l'animation et l'évaluation d'ateliers cuisine. Ces leviers présentés ci-dessous sont les moteurs permettant le bon déroulement pour toutes les parties prenantes impliquées dans ces ateliers culinaires.

Les personnes interviewées ont identifié des **leviers humains**. Ceux-ci illustrent le contre-pied des freins humains exposés ci-dessus. Les premiers leviers humains qui ont été identifiés sont **la formation et l'expérience du personnel**. En effet, animer des ateliers cuisine requiert de nombreuses compétences, celles-ci étant évidemment la cuisine, mais aussi la gestion de groupe ou l'utilisation de techniques de communication adéquates. Les diététiciennes interviewées, de par leur formation et leurs connaissances nutritionnelles et culinaires, évoquent avoir une certaine aisance pour la conception d'ateliers cuisine, le choix de recettes, la prévision des ingrédients et ustensiles. Les professionnels ayant une affinité pour la cuisine ou ayant de l'expérience dans l'animation ont également plus de facilités pour faire ce type d'activité même s'ils ne sont pas cuisiniers ou animateurs de formation. Les expériences en tant qu'ancien bénéficiaire aux ateliers cuisine est un levier pour les professionnels qui occupent aujourd'hui la place d'animateur.

*« J'ai été pendant près de 15 ans à la place de ces bénéficiaires. Je sais ce que j'aimerais recevoir et je sais surtout ce que je n'ai pas envie de recevoir »*

(Extrait de l'entretien du participant 6).

Le participant 9, en l'occurrence, a veillé à **être préparé** pour travailler avec un public précaire. Ses échanges et rencontres lui ont permis d'adapter son discours à son public cible. Il partage son expérience :

*« Je me suis préparée et j'ai veillé à ne pas être dans la culpabilisation pour le public du CPAS. J'ai beaucoup discuté avec la fédération des services sociaux pour me préparer. En fait, je n'avais jamais travaillé avec le public social auparavant. Lors de ces rencontres, ils m'ont expliqué à quel point c'était important de ne pas transmettre un message qui est dans la culpabilisation. »*

(Extrait de l'entretien du participant 9)

**L'environnement de travail** peut-être fondamentalement un élément facilitateur à la mise en place de tels projets. Comme mentionné ci-dessus, l'animation d'ateliers cuisine nécessite de nombreuses compétences. Dès lors, travailler dans une équipe pluridisciplinaire est une vraie plus-value. D'ailleurs, le duo diététicienne et travailleur social est pratiqué par les participants 4, 5, 7, 10, 11. De plus, la géographie de l'environnement de travail est également un avantage.

*« J'ai la chance d'avoir une certaine **proximité avec le public**. J'ai cette facilité d'être en contact avec ces gens parce que nos bureaux sont dans l'épicerie sociale. »*

(Extrait de l'entretien du participant 7)

Les liens de **partenariat et la création de réseaux** permettent d'enclencher une dynamique de collaboration, de partage d'idées et de bonnes pratiques. Le partenariat permet aussi de rassembler un groupe de bénéficiaires qui se connaissent déjà autour d'activités, telles que les ateliers cuisine. Ceci permettrait de maximiser l'adhésion et la participation des bénéficiaires. Dans certains cas, le partenaire met à disposition ses locaux pour l'atelier.

*« On travaille avec des acteurs de terrain pour regrouper des personnes en situation de précarité. On est parti du principe que c'était elles qui allaient nous permettre de réunir des personnes qui avaient envie de travailler sur la question de l'alimentation. »*

(Extrait de l'entretien du participant 13)

Le participant 1 met en lumière l'importance de réfléchir à **la communication** en même temps que la conception des ateliers. Au plus la communication avec les collègues et les partenaires est fluide au plus l'atelier cuisine a des chances de s'organiser efficacement. Une bonne communication avec les bénéficiaires est également indispensable. Le choix des moyens de communication utilisés doit être en accord avec ceux utilisés par le public. Les affiches, flyers et appels téléphoniques sont pertinents à utiliser avec un public précaire, tandis que les mails sont plus utilisés pour des échanges entre professionnels. Prendre le temps de faire un rappel aux bénéficiaires est un levier pour maximiser leur participation aux ateliers.

*« Il ne faut pas hésiter à aller les chercher, passer un petit coup de téléphone quelques jours avant le jour de l'atelier pour leur dire qu'on ne les oublie pas. »*

(Extrait de l'entretien du participant 12)

La **dynamique de groupe** est l'élément fondamental du bon déroulement de l'atelier cuisine. L'implication des participants et leur motivation sont les moteurs de ce type de projet. L'enthousiasme des professionnels et des bénéficiaires est une plus-value non négligeable.

*« C'est un véritable plaisir de travailler avec des gens qui sont en demande, qui sont contents d'être là, ensemble. »*

(Extrait de l'entretien du participant 8).

**La fréquence** des animations, soit le nombre d'ateliers prévu avec un même groupe est la variable déterminante pour forger les liens sociaux et renforcer les compétences culinaires des bénéficiaires. Avoir un **groupe pérenne dans le temps** permet de construire des liens forts entre les bénéficiaires et l'animateur, mais aussi entre bénéficiaires, ce qui n'est pas le cas lors d'ateliers « one shot ».

*« Être un groupe de bénéficiaire et d'animatrices stable dans le temps, on a plus facile à construire une relation avec son public et ça devient plus confortable. »*

(Extrait de l'entretien du participant 5).

**L'accès à des locaux et du matériel de qualité** facilitent évidemment la mise en place et le bon déroulement d'ateliers. Avoir assez de matériel pour tout le monde permet de faire participer confortablement tous les participants. Chaque lieu a sa spécificité, il convient à l'animateur de l'exploiter selon les demandes des participants.

*« C'est chouette que notre local soit dans un ancien hôpital, donc il y avait une grande partie déjà qui était adaptable, donc on a eu cette grande cuisine. On a eu l'occasion d'avoir le potager. Donc si on veut faire de la sensibilisation ou des séances d'apprentissage sur le potager, on peut le faire aussi. »*

(Extrait de l'entretien du participant 12)

Lorsqu'on travaille avec un public précarisé, il est important de garder à l'esprit de ne pas proposer des recettes trop élaborées, réalisées avec des ustensiles hors de portée de ce public, au risque d'augmenter la stigmatisation.

L'accord de **démarches administratives** allégées ou simplifiées rend le quotidien des gestionnaires de projet plus simple. Pour les structures telles que les services communaux ou les CPAS, le fait de ne pas devoir faire un marché public pour chaque achat et pouvoir

simplement fonctionner sur un système de facture lors des achats de denrées alimentaires simplifie grandement la vie des employés.

A contrario du frein administratif et politique détaillé précédemment, la **volonté politique** est un vrai levier qui permet de donner le feu vert et le budget nécessaire à la mise en place de telles initiatives. Par exemple, la stratégie Good Food, lancée par Bruxelles Environnement est un tremplin à l'entrepreneuriat de projets relatifs à l'alimentation durable.

*« Il ne faut pas oublier la volonté politique pour donner du budget, je n'ai pas dû me battre pour avoir un petit fond. »*

(Extrait de l'entretien du participant 15)

La méthodologie d'animation choisie joue un jeu crucial sur l'investissement des bénéficiaires dans le projet ainsi que le respect de leurs représentations et compétences.

*« Proposer un **mode participatif**, c'est à dire, travailler avec et à partir du public . On a constitué des groupes où on est parti de la question « C'est quoi bien manger pour vous ? », « Qu'est-ce qu'une alimentation de qualité durable ? ». À partir de là, ils ont partagé les freins qu'ils rencontraient par rapport à ces petites questions à propos de l'alimentation durable. Donc, on s'est dit : voyons comment on peut lever ce frein et quels moyens on peut développer ensemble là-dessus. On est parti des questions pour construire des solutions et les construire de manière collective. Dans ces solutions, il y avait effectivement des ateliers cuisine. »*

(Extrait de l'entretien du participant 13)

Un dernier levier abordé par les participants est relatif à l'ambiance et la bienveillance, c'est-à-dire axer les ateliers cuisine sur le plaisir de cuisiner et de manger ensemble. Ils privilégient un **cadre convivial**, tout en prévoyant des **activités ludiques** pour mettre les bénéficiaires en action. Les professionnels veillent à avoir un moment privilégié avec chaque bénéficiaire pour les mettre à l'aise.

*« Quand on organise cette activité, on s'arrange aussi pour faire une petite activité ludique de dégustation pour amener une touche conviviale à l'activité. »*

(Extrait de l'entretien du participant 13) ; ou encore :

*« Cette dimension conviviale est basée autour de l'alimentation et donc on les met en action autour d'une petite recette pas très compliquée. »*

(Extrait de l'entretien du participant 14)

#### **4.5. Les résultats**

Cette partie expose les évolutions de comportements et de compétences alimentaires des bénéficiaires suite à leur participation aux ateliers cuisine. Ces résultats sont d'ordre très variables. Les résultats mentionnés par les personnes interviewées ne sont pas systématiquement mesurables. Ils sont issus des observations des professionnels et des discours de retour d'expériences des bénéficiaires.

Le premier résultat que les personnes interviewées ont mentionné, à l'unanimité, est **l'impact social** qu'ont eu ces ateliers cuisine sur les bénéficiaires. En effet, au fur et à mesure des ateliers les personnes s'intègrent plus facilement.

*« Après un certain temps, les bénéficiaires arrivent à prendre leur place alors qu'elles ne la prenaient pas au départ. On devait vraiment les guider. »*

(Extrait de l'entretien du participant 5)

Proposer ces ateliers à un public précaire ou isolé offre un lieu et un moment de rencontre qui permet de briser leur isolement et de s'inscrire dans une **dynamique communautaire**. De plus, la fréquence et la pérennité dans le temps de ce type d'activité permettent de créer une dynamique entre les participants qui s'étend au-delà des ateliers cuisine.

*« Le groupe qu'on avait, il y a 4 ans, est resté quasiment identique. Vraiment, sur une dizaine de personnes, il y a peut-être deux qui allaient et qui venaient, à part ça, c'était les mêmes. Ils avaient créé une dynamique. D'ailleurs, c'était vraiment magique quoi ... parce qu'elles se voyaient carrément à l'extérieur, après les ateliers. Elles rentraient les unes chez les autres pour aller boire un café. Voir ça, c'est vraiment super. »*

(Extrait de l'entretien du participant 15)

**L'autonomie** des personnes a également été abordée. Celle-ci peut prendre deux dimensions. D'une part, l'autonomie de l'individu dans le groupe, lorsque l'individu ose prendre sa place

auprès d'autres membres du groupe et se détache de sa dépendance à l'animateur. D'autre part, ce gain d'autonomie prend également place dans le quotidien de l'individu, en dehors des ateliers cuisine, influençant ces choix alimentaires et ces compétences culinaires. En outre, **la créativité** culinaire du public est stimulée pendant ces ateliers.

Deux discours ressortent au sujet des résultats du domaine de **la santé**. Le premier type de discours met en lumière des **changements immédiats** opérés par les bénéficiaires.

- La pratique culinaire quotidienne : « *Les gens nous disent **les refaire à la maison ça arrive, ça arrive tout le temps.** » (Extrait de l'entretien du participant 9)*
- Vaincre les appréhensions gustatives : « *Quand les enfants goûtent et **qu'ils osent faire l'expérience** » (Extrait de l'entretien du participant 14)*
- Les changements d'habitudes alimentaires : « *Une maman d'origine marocaine, qui m'a dit au bout de plusieurs séances qu'elle est **devenue végétarienne.** Quand ses enfants demandent de la viande, elle dit « oh non, rien du tout ! ». En plus, ce n'est pas dans sa culture, elle a certainement grandi mangeant un régime méditerranéen de base, mais ce n'était plus du tout dans sa pratique alimentaire en Belgique. En tant que mère, la viande c'était quotidien. Quand on a discuté un bon nombre de fois elle tire la conclusion d'elle-même qu'il n'y avait rien d'intéressant à la viande, aussi bien au niveau économique, qu'au niveau environnemental. Il y a eu un moment où je l'ai juste vu changer. À partir de là, elle m'a dit cash « c'est plus possible, non je ne peux plus manger de la viande comme ça ». (Extrait de l'entretien du participant 2)*

Dans la commune d'Ixelles, avec le support des institutions et des associations locales, un groupe de citoyens qui participaient aux ateliers cuisine proposés par la commune a **monté son propre projet autonome et autogéré**.

Le second type de discours se veut être **réaliste**. Il met en perspective la durée d'un projet avec le temps nécessaire pour observer l'évolution de l'état de santé des bénéficiaires. Le participant 13 nous rappelle l'importance de rester humble par rapport aux attentes de résultats, étant donné la multitude de déterminants qui influencent les choix alimentaires et certainement l'état de santé des individus.

*« Pour des résultats sur la santé, il faudrait faire une étude de longue haleine. Étant donné que ce sont des projets budgétisés de façon limitée dans le temps et que les changements pour la santé sont des changements qui s'opèrent dans la durée, on n'est plus là pour les mesurer plus tard. »*

(Extrait de l'entretien du participant 13)

#### **4.6. Outils utilisés**

Les outils sont les ressources utilisées par les professionnels. Ils peuvent être utilisés pour toutes les étapes de la mise en place, animation ou évaluation des ateliers cuisine. Rentrent dans cette catégorie les outils issus de différentes plateformes ou créés par les professionnels.

Les personnes interviewées utilisent des outils pour la conceptualisation, la préparation et l'animation des ateliers culinaires. Certains utilisent des outils déjà existants disponibles sur internet ou dans des centres de partage d'outils pédagogiques. D'autres créent leurs propres outils selon leurs besoins. Enfin, certains participants disent avoir une pratique hybride, en s'inspirant d'outils disponibles et en les adaptant à leur public, milieu ou thème d'animation.

Pour commencer, les **outils déjà existants** utilisés par les participants vont être détaillés : plusieurs catégories peuvent être distinguées.

Premièrement, des **outils pédagogiques** ont été exploités par les participants 1 et 8. Ils ont tous deux sollicité l'aide du Réseau IDée pour louer des malles pédagogiques. L'une de ces malles contient du matériel pédagogique concernant l'animation de groupes d'enfants tandis que l'autre se concentre sur la thématique de l'alimentation durable.

Deuxièmement, pour la préparation de l'atelier, le choix des **recettes** est une étape incontournable. Les outils offrant des recettes sont nombreux. Internet et les livres de cuisine offrent une infinité de recettes, évidemment des recherches et un tri rigoureux sont à effectuer pour sélectionner des recettes pertinentes. Les participants 4, 6 et 11 utilisent des sources spécifiques pour sélectionner leurs recettes. En l'occurrence, le participant 4 s'inspire de la revue « Alimentation et précarité » pour sélectionner des recettes pour un public précaire. Le participant 6 exploite les recettes éco-friendly de Good Food. Finalement, le participant 11 utilise les recettes du projet Viasano pour leur équilibre nutritionnel.

Troisièmement, une grande variété **d'outils d'animation** est exploitée par les personnes interviewées. **Par exemple, le photolangage** est un outil utilisé par cinq des personnes interviewées. Ces derniers vantent l'intérêt de cet outil lors d'animations données à des groupes qui ne parlent pas tous la même langue ou qui ne savent pas lire. Le photolangage est intéressant pour explorer les représentations du public cible. Le choix de ce type d'outil vise à respecter des valeurs d'inclusivité.

*« L'outil « A table » ça sert à vraiment énormément, parce qu'il était très beau et parce qu'on a vraiment des cultures très différentes qui y sont représentées. »*

(Extrait de l'entretien du participant 2)

Finalement, les participants utilisent des **outils spécifiques aux thématiques** qu'ils décident d'explorer pendant leurs ateliers. Par exemple, le thème de l'empreinte écologique de l'alimentation peut être abordé avec le jeu « Alimen'terre » ou « Game of Food » ; Solidaris propose un outil sur les économies d'énergie en cuisine ; « Tentations en rayons » permet de déjouer les pièges du marketing des supermarchés, ou encore, il est possible de se pencher sur le déchiffrement des étiquettes nutritionnelles avec « Décoder les emballages alimentaires ».

Ensuite, de nombreux outils ont été créés par les professionnels eux-mêmes. Cette démarche de **création d'outils**, pourtant très chronophage, a été entamée, à un moment ou un autre, par chaque personne interviewée.

- Le participant 13 et ses collègues ont créé un **classeur d'animation**, qui regroupe des conseils et des outils méthodologiques et pratiques pour monter et animer des ateliers.
- Le participant 5 a créé un **livre de recettes illustrées**, dont toutes les recettes sont budgétisées.
- Le participant 8 a créé son propre outil sur le thème du sucre.
- Le participant 6 a créé une animation qui allie alimentation durable et créativité culinaire.

*« On a fait un jeu avec des photos de différents ingrédients où je leur demandais de donner l'intitulé du snack le plus durable qu'ils pouvaient composer avec les ingrédients qui étaient affichés. Je leur ai demandé un peu par rapport aux recettes que je propose dans quelle mesure ils pouvaient imaginer la reproduire chez eux. »*

(Extrait de l'entretien du participant 6)

Finally, tools have been created for the **evaluation of the project**.

*« On a dû prévoir quelque chose pour l'évaluation, parce qu'on a des inspections pour voir ce qu'on fait aussi. Donc nous avons créé un fichier d'évaluation d'atelier. À chaque fin d'atelier, quand on retourne au CPAS, moi ou ma collègue remplissons un petit fichier Word. Il y a quelques questions et on répond aux questions pour chaque atelier. Ça peut être considéré comme un outil qu'on utilise pour notre évaluation de fin d'année pour les ateliers ».*

(Extrait de l'entretien du participant 10)

#### **4.7. Les besoins des professionnels**

The exploration of barriers has allowed us to identify the specific needs of professionals. Different resources or tools could respond to these needs. Here is what the participants proposed :

- The creation of a **répertoire** or of a **bottin d'ateliers cuisine** already existing has been proposed by participant 1.
- The setting up of a **site de partage d'expériences, d'idées, mais aussi de partage de salles et de matériel** has also been proposed by participant 1. This tool would have as its goal to valorize the information and the available material.
- Participant 11 would like to have a **référentiel de recettes illustrées à petit budget**.
- The sharing of **trame d'intervention** with indication of the time necessary to realize the different activities.
- Participant 8 has shown his interest for the creation of **fiches pratiques** mentioning the number of participants, the attention capacities of children according to their ages or even the capacities and pedagogical needs according to their ages.
- Illustrated files on **rules of hygiene** have been proposed by participant 11.
- A tool allowing to guide the CPAS in their **démarches administratives**, such as aids concerning the budgeting or even the request for subsidies have been issued by participants 7 and 12.

- Enfin, le participant 2 a proposé la mise en place des actions de sensibilisation sur le thème des ateliers culinaires à destination de la **sphère politique et décisionnelle**, pour valoriser leurs intérêts et leurs subventions.

Il est intéressant de remarquer que certains besoins exprimés par les personnes interviewées existent déjà ou ont été créés par une autre personne interviewée. L'exemple le plus flagrant est la demande du participant 11 en ce qui concerne les recettes à petit budget et illustrées et l'outil créé par le participant 5 qui répond parfaitement à ce besoin. Le classeur d'animation mentionné par le participant 13 répond également à la demande de fiches pratiques exprimée par le participant 8.

La liste des besoins mentionnée supra reflète l'intention des professionnels à **valoriser l'intérêt des ateliers cuisine** ainsi que **d'augmenter les subventions**. L'objectif serait également de **diminuer la compétition** en créant un réseau de professionnels qui offrent des formules d'ateliers cuisine pour proposer **plus d'ateliers de qualité**, selon le participant 1.

## 5. Discussion

### 5.1. Réponse à la question de recherche

Suite à l'analyse qualitative des entretiens semi-dirigés réalisés auprès de professionnels des ateliers cuisine, nous pouvons répondre à la question de recherche : « quels sont les freins et les leviers lors de la mise en place d'ateliers cuisine dans un contexte de la promotion de la santé ? ». Des freins et des leviers d'ordre **humain, matériel, politique, administratif** et **méthodologique** ont été identifiés. Pour chacune de ces catégories, des obstacles et des éléments facilitants ont été mentionnés par les personnes interviewées.

Les freins et les leviers humains sont divisés en 2 sous-catégories, ceux attribués aux professionnels et ceux liés aux bénéficiaires.

Les freins et les leviers des professionnels concernent les relations entre professionnels, le contexte humain sur le lieu de travail ou encore la formation des professionnels. Certains professionnels étaient limités dans la mise en place d'ateliers à cause de leur perception du manque d'offre de personnel qualifié dans l'animation, tandis que d'autres travaillent dans un réseau riche et tissent de nombreux liens professionnels lors de partenariats. Les valeurs internes aux milieux de travail varient grandement d'institution en institution. La résistance au changement et le manque d'investissement de collègues ont donc été identifiés comme des obstacles. Or, l'entraide entre collègues et partenaires apparaît comme facilitateur dans la mise en place d'ateliers culinaires. Le travail en duo ou en groupe pour l'animation d'ateliers permet de tamponner les conséquences négatives de l'absentéisme d'animateur.

En ce qui concerne la deuxième sous-catégorie de freins et leviers humains liés au public cible, l'absentéisme des bénéficiaires est identifié comme le frein principal. Ceci peut être expliqué par le statut précaire du public cible, leur état de santé ou encore par les problèmes de mobilité et d'accessibilité aux lieux de l'animation. Alors que les leviers concernant les bénéficiaires portent sur leur enthousiasme, leur motivation et la dynamique de groupe qui se dégagent lors des ateliers. La fréquence et la pérennité des ateliers permettent aux bénéficiaires d'évoluer par différentes phases commençant par celle des « novices » (ceux qui découvrent leurs limites et le déroulement des ateliers, ceux-ci ont une participation faible), puis par celle des « avertis »

(ceux-ci ont intériorisé les normes de fonctionnement des ateliers et aident les nouveaux à s'intégrer) et enfin pas les « confiants » (ils font figure de modèles pour les novices, ils stimulent la convivialité dans le groupe) (Lepeltier 2011). La fréquence des ateliers permet d'évoluer à travers ces différents niveaux ainsi que de forger un lien de confiance avec l'animateur.

Ces freins et ces leviers humains sont plus ou moins exacerbés par la qualité et l'efficacité de la communication entre les professionnels et le public cible.

Les freins et les leviers matériels concernent l'accessibilité à une cuisine ou à un espace d'accueil adéquat pour l'atelier ainsi que la disponibilité d'ustensiles et denrées alimentaires. Les obstacles principaux sont le manque de ressources. De plus quand les locaux et les appareillages sont disponibles, ils sont parfois dangereux ou inadaptés au public. Les professionnels ont insisté sur le fait de proposer des ateliers cuisine dans un environnement qui se rapproche des conditions de cuisine des participants, soit réaliser un atelier dans une cuisine ménagère pour le public lambda et une cuisine professionnelle pour des cuisiniers de cantine par exemple. La mise à disposition d'une cuisine et d'ustensiles adaptés par l'institution ou par les partenaires est indéniablement le plus grand levier matériel. L'investissement dans du matériel est un élément facilitant pour la mise en place d'ateliers pérenne dans le temps. Finalement, les capacités d'adaptation de l'animateur aux conditions matérielles sont un levier humain influencé par les réalités matérielles.

La volonté et le soutien politique ainsi que la stabilité politique sont des leviers conditionnels pour l'instauration d'ateliers cuisine. La résistance aux changements des politiques risque de bloquer financièrement et administrativement la mise en place de ce type d'ateliers. Dès lors, la question de la sensibilisation des politiques et des pouvoirs décisionnels à la problématique des ateliers cuisine se pose.

Ensuite, les freins et les leviers administratifs concernent la lourdeur et l'ajustement des démarches administratives. La lenteur des réponses lors de démarches administratives a également été identifiée comme obstacle. L'allègement des démarches administratives et la confiance qu'a le pouvoir administratif dans les gestionnaires de projet ont été identifiés comme élément facilitateur par les professionnels interviewés.

Finally, the methodological choices constitute the last category of brakes and levers. The use of a descending methodology, based on a vertical relationship between the beneficiary and the professional promoting moralizing messages, has been identified as a brake. While the adoption of an ascending methodology through a horizontal relationship between the public and the animator, starting from the knowledge and questions of the beneficiaries, has been identified as a lever. The professionals interviewed have put forward the participatory mode and mutual learning promoted by this activity. The pleasures of being together, of exchanging, of cooking and eating in a convivial atmosphere nourish the motivation of the beneficiaries and the animators to perpetuate the cooking workshops (Dyen and Sirieix 2016).

## 5.2. Comparaison des résultats avec la littérature

In 1996, two dietitians from CPAS<sup>5</sup> of Huy conducted an analysis of the conditions of implementation of cooking workshops, via an extensive survey of CPAS in the French community of Belgium (Lechien, Vandoorne et al. 1996). Via a quantitative and qualitative analysis, they also studied the brakes and levers encountered by the professionals during the implementation of cooking workshops. Their results obtained from 272 CPAS in the French community in 1996 allow for comparison with the current study conducted in 2020-2021.

The brakes encountered during the implementation of the projects mentioned in the article by Lechien and his colleagues are the following. They are cited in a decreasing order of importance to the eyes of the people interviewed :

- 1) « *Les freins humains : les obstacles rencontrés sont dus principalement aux caractéristiques de la population desservie. Les gens sont peu motivés et peu dynamiques. Ils montrent peu d'intérêt ou d'investissement dans des actions nouvelles. Il semblerait même que parfois, ils ne se rendent pas compte du bien-fondé des projets. Les valeurs et la culture sont aussi mises en exergue comme les freins à la mise en place d'un projet.* »

---

<sup>5</sup> Centre Publique d'Aide Sociale

- 2) « **Les freins matériels** : ce sont essentiellement des problèmes de locaux qui mettent en péril les activités des CPAS. Le siège de l'institution sert aux tâches administratives et toute initiative nécessitant un lieu particulier demande d'investir de l'énergie dans la recherche d'un local adapté. En plus de ceci, certains CPAS mentionnent le manque de disponibilité et de qualification du personnel pour ces activités dites "annexes" »
- 3) « **Les freins financiers** : le fait que l'institution mette peu de moyens à leur disposition ou que le public cible soit surendetté empêche la réalisation complète des actions. Cependant l'argent ne semble pas être un frein majeur (étant donné que seulement 9 répondants sur 74 ont mentionné les freins financiers dans l'étude de Lechien). »
- 4) « **Les freins méthodologiques** : le public ciblé est différent de celui que l'on a touché réellement, les limites de départ sont trop floues » (Lechien, Vandoorne et al. 1996).

Ensuite les auteurs ajoutent que les obstacles à l'application des ateliers sont, **l'infrastructure, le personnel, la disponibilité en temps** et **les obstacles divers** tels que la mobilité des bénéficiaires, l'adaptation de ce type d'atelier aux besoins du public, les priorités pour l'institution et les bénéficiaires.

Il est intéressant de noter la similarité des freins rencontrés en 1996 et en 2021, les deux études exposent des freins humains (liés aux bénéficiaires et aux personnels), des freins matériels, des freins méthodologiques ainsi que des freins liés à la mobilité et à l'identification des besoins. Les freins politiques et administratifs ne sont pas explicités. Les freins financiers, regroupés avec les freins administratifs dans ce mémoire, sont qualifiés de « non majeurs » par les auteurs.

Les leviers rencontrés lors de la réalisation de projets mentionnés dans l'article de Lechien et ses collègues sont les suivants. Ceux-ci sont cités dans un ordre décroissant d'importance aux yeux des personnes interrogées :

- 1) « **Les partenariats** : tout contact ou implication permanente avec une association locale est généralement apprécié et porteur de résultats. Ce partenariat se traduit dans les faits par la participation d'un professionnel externe, la collaboration d'un groupe de femmes locales, l'aide financière personnalisée du banquier communal ou encore l'existence préalable d'un groupe homogène au sein de la population. Les CPAS semblent donc vouloir fonctionner en synergie, mais sont-ils pour autant instigateurs

*du lien social? Autrement dit cherchent-ils à rencontrer des expériences locales ou travaillent-ils plutôt en partenariat passif ? »*

- 2) « **Le contexte** : cet intitulé reprend des éléments internes aux CPAS. La formation de l'assistant social, son expérience professionnelle, ses qualités humaines et sa capacité de relation avec l'utilisateur sont autant de points forts liés au personnel. Les caractéristiques des activités, telles que le mode de présentation (affichage) du projet auprès du grand public ou encore le rythme de rencontre régulier des activités, sont d'autres aspects qui peuvent aider à l'accomplissement de l'action. La mise en place par le CPAS d'une véritable communication sociale est un élément indispensable à la réussite du projet à court et à long terme » (Lechien, Vandoorne et al. 1996).

Les auteurs mettent en avant le levier des partenariats, classé précédemment dans l'étude qui est l'objet de ce mémoire dans les leviers humains professionnels. Le terme « contexte » reprend des leviers précédemment mentionnés dans les leviers humains en lien avec la formation des professionnels, la création de réseaux, la communication et la temporalité des ateliers.

Les deux diététiciennes ajoutent ensuite leur classement décroissant des éléments favorables à la réussite de l'atelier cuisine :

- 1) « **Implication de l'utilisateur** : il est nécessaire d'impliquer l'utilisateur dans tout projet le concernant. C'est une condition de réussite primordiale si l'on ne veut pas perdre de l'énergie ».
- 2) « **Intégrer sur le long terme** : à l'implication de l'utilisateur s'ajoute la nécessité d'une planification à long terme pour atteindre des changements profonds. Ceci est peut-être l'élément le plus complexe à gérer pour les intervenants sociaux puisque l'une des caractéristiques des populations desservies est de vivre le court terme, et uniquement. »
- 3) « **Diverses réflexions** : les projets sont généralement lourds à gérer. Il faut trouver des moyens d'autonomie de gestion, pour optimiser le temps en créant ses propres outils, changer sa méthode, avoir recours au travail social communautaire. Il faut enfin éviter que le CPAS soit pris au piège (de la guidance) et veiller à rendre autonome la population. »
- 4) « **Travailler en partenariat** : le partenariat est une ressource importante, dans la mesure où il permet de partager des expériences et de l'énergie. »

Le premier point identifie l'importance d'implémenter une démarche participative, identifiée comme levier méthodologique, dans laquelle le public cible est impliqué dans toutes les étapes du projet. Le second point met en avant l'importance de la pérennité des ateliers pour une création de dynamique sociale et de changement. Le troisième point met en lumière l'autonomie des participants, dont cette étape ultime obtenue par la commune d'Ixelles est mentionnée dans les résultats *supra*. Enfin, le quatrième point aborde l'intérêt du partenariat d'un point de vue utilitariste.

En 1997, dans une étude qui suivit la première de Lechien, les auteurs ajoutèrent les facteurs organisationnels de réussite au sein de l'institution. Des liens directs peuvent être réalisés entre les différents leviers identifiés lors des entretiens réalisés pour ce mémoire et les résultats obtenus en 1997 :

- 1) Les auteurs mentionnent la composition de l'équipe, l'association d'une personne de terrain (éducatrice, bénévole ou diététicienne) ayant des qualités de contact social et des connaissances nutritionnelles avec une personne aux compétences administratives (assistance sociale) et optionnellement une coordinatrice. Cette composition d'équipe combine des compétences indispensables au bon fonctionnement de l'atelier cuisine. Ce point rejoint, encore une fois, les leviers humains professionnels.
- 2) La méthodologie de l'institution et la volonté d'adopter une approche collective lors de mise en place de nouvelles activités. Celui-ci rejoint les leviers méthodologiques.
- 3) La « mentalité » du président du CPAS rejoint le levier politique.
- 4) La budgétisation qui découle du pouvoir subsidiant rejoint le levier administratif.
- 5) Privilégier la réinsertion sociale, rejoint les leviers humains liés aux bénéficiaires et les leviers méthodologiques.

(Lechien, Vandoorne et al. 1997)

En conclusion, nous pouvons établir le constat que les freins et les leviers lors de la mise en place d'ateliers cuisine sont restés quasi identiques entre 1996 et 2021. Il est cependant important de garder à l'esprit que dans les études réalisées par les deux diététiciennes du CPAS de Huy, celles-ci n'ont interviewé que des professionnels travaillant dans des CPAS, contrairement aux critères d'inclusion de ce mémoire qui donne la parole à un plus grand large spectre de professionnels.

### **5.3. Inscrire la vulnérabilité dans la perspective de la promotion de la santé**

Nous avons vu lors de l'analyse des témoignages que le public cible des ateliers cuisine est généralement un public vulnérable, fragilisé ou encore précaire. Ces termes sont définis ci-dessous. Ce public cible est bien différent de celui rencontré lors de formations professionnelles en cuisine ou de cours de cuisine « loisir » (pour un public au statut socio-économique plus élevé). Dès lors, l'approche méthodologique doit être adaptée à leur profil.

La vulnérabilité souligne un déficit de ressources ou le manque de conditions cadres affectant la capacité individuelle à faire face à un contexte critique, en même temps que la capacité à saisir des opportunités ou d'utiliser des supports pour surmonter cette épreuve afin de maintenir une existence par soi-même (Soulet 2014).

La fragilité se définit par une notion synthétique pour rendre compte du risque lié à l'âge, ou à l'accumulation, du fait de la maladie, de la perte de différentes composantes du système physiologique qui restent inférieures à certains seuils. La fragilité peut conduire à la vulnérabilité (Fried, Ferrucci et al. 2004).

La précarité est l'absence d'une ou plusieurs des sécurités, notamment celle de l'emploi, permettant aux personnes et familles d'assumer leurs obligations professionnelles, familiales et sociales, et de jouir de leurs droits fondamentaux. L'insécurité qui en résulte peut être plus ou moins étendue et avoir des conséquences plus ou moins graves et définitives. Elle conduit à la grande pauvreté, quand elle affecte plusieurs domaines de l'existence, qu'elle devient persistante, qu'elle compromet les chances de réassumer ses responsabilités et de reconquérir ses droits par soi-même, dans un avenir prévisible (Joseph 1987).

Dans son cours sur la vulnérabilité et l'éducation pour la santé, la Professeure Claire Perrin propose des stratégies méthodologiques et éthiques lors d'interventions auprès de ce public (Perrin 2021). Premièrement, celle-ci propose de veiller à la réduction des fragilités en même temps que celle des vulnérabilités. Ensuite, elle insiste sur le fait de faire participer le public en adoptant une approche participative et inclusive. Elle mentionne le fait de s'appuyer sur les interdépendances entre la définition des besoins et des attentes, la construction collective des réponses ainsi que de penser en termes de développement durable. Finalement, la Professeure

Perrin propose d'inscrire ces interventions dans une perspective de promotion de la santé respectant les 5 axes de la Charte d'Ottawa.

- 1) Créer des milieux favorables : dans le cadre des ateliers cuisine, la création de milieux favorables peut être étudiée à un niveau micro, en levant les freins matériels, c'est-à-dire en mettant à disposition les infrastructures (cuisines, lieux d'accueil et matériel) nécessaires. Cet axe peut aussi être étudié à un niveau macro, en visant la promotion de l'accessibilité à une alimentation saine et de qualité.
- 2) Renforcer l'action communautaire : partir des demandes et des besoins des bénéficiaires, ainsi que les intégrer dans le processus décisionnel de toutes les étapes de mise en place des ateliers cuisine, permet d'agir sur ce deuxième axe.
- 3) Développer les aptitudes personnelles : cet axe peut être exploité lors des ateliers cuisine grâce au contenu et au contexte des ateliers. En effet, ceux-ci peuvent augmenter les connaissances et les compétences culinaires des bénéficiaires ainsi que stimuler les aptitudes sociales des participants.
- 4) Réorienter les services de santé : les collaborations à travers les partenariats sont des exemples de mise en pratique de ce quatrième axe.
- 5) Élaborer des politiques pour la santé : Les résultats obtenus montrent l'importance de la volonté politique lors de la mise en place de projet de promotion de la santé.
  - Conférer les moyens : pour cela il est intéressant de pallier aux freins financiers et administratifs.
  - Service de médiateurs.
  - Promouvoir l'idée : des plaidoyers en faveur de ce format d'activité peuvent être réalisés auprès des décideurs (d'OTTAWA 1986).

Les retours du terrain mettent en garde sur la pertinence de ce type d'ateliers pour ce public cible défini précédemment comme étant vulnérable, fragile ou précaire. Dans sa carte blanche de mai 2021 « Des ateliers cuisine pour éduquer les pauvres ? Stop, la coupe est pleine », Christine Mahy, secrétaire générale et politique du réseau wallon de lutte contre la pauvreté, définit de « violence ultime » les messages moralisateurs qui peuvent être transmis lors d'ateliers cuisine. Dans cet article engagé, Madame Mahy compile les arguments de prévention de la santé des professionnels ainsi que les témoignages poignants sur les stratégies alimentaires de personnes en grande précarité. Cet article met en lumière l'importance de l'éthique, la formation des animateurs d'ateliers ainsi que les choix méthodologiques, en privilégiant une

méthodologie participative et ascendante (Mahy 2021). Pour conclure, cette carte blanche démontre que l'éducation par le biais des ateliers cuisine n'est pas toujours le meilleur moyen pour lutter contre la précarité. Dès lors, écouter le public cible et construire avec lui des actions, qui peuvent prendre la forme d'atelier cuisine ou pas, permettra de répondre réellement à leurs besoins et demandes.

#### 5.4. Enrichissement du cadre théorique sur les ateliers cuisine.

Cette étude qualitative et la confrontation des résultats avec la littérature permettent d'étoffer le cadre théorique sur les ateliers cuisine présenté précédemment dans la partie théorique.

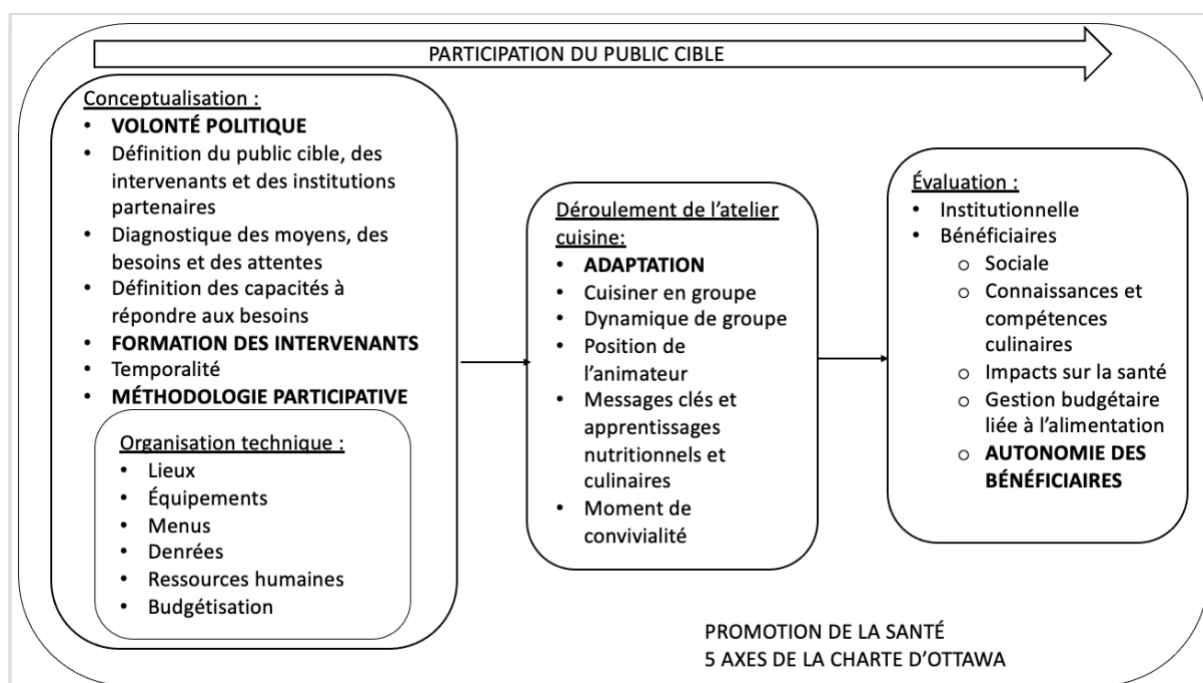


Figure 4 Enrichissements du cadre théorique 3 sur les ateliers cuisines post étude qualitative

Pour commencer, par la phase de conceptualisation, cette étude permet d'ajouter la dimension de volonté politique. Comme exposé précédemment, l'appui des décideurs politiques est une étape qui conditionne la concrétisation de ce type de projet, par l'accord de financement, mais aussi par la promotion des valeurs institutionnelles favorables à l'implémentation d'ateliers cuisine. La formation des professionnels est également ajoutée au cadre de la conceptualisation de projet. De multiples connaissances (nutritionnels, culinaires, administratives...) et compétences (sociales, gestion de groupe, gestion de projet...) sont nécessaires pour conceptualiser et ensuite animer les ateliers cuisine. Ensuite, la méthodologie participative est

un nouvel élément à ne pas négliger. Ce type de méthodologie est diamétralement opposé à une méthodologie descendante et moralisatrice.

Lors de l'animation, la dimension d'adaptation a été ajoutée. Ce point est pertinent pour l'animateur, lorsqu'il doit s'adapter à son environnement, au public, mais aussi aux imprévus. Les bénéficiaires également doivent s'adapter à leur environnement et au reste du groupe pendant l'atelier.

En ce qui concerne l'évaluation, la variable de l'autonomie des bénéficiaires a été ajoutée à cette phase. Les résultats de cette étude ont mis en lumière l'importance de l'autonomie des participants dans le contexte personnel, mais aussi dans le contexte de gestion et d'appropriation de projet.

La flèche transversale concerne la participation et l'inclusion du public cible dans toutes les étapes nécessaires à l'implémentation des ateliers cuisine. Celle-ci symbolise l'intérêt d'une démarche participative.

Finalement, ces trois phases sont inscrites dans le cadre de la promotion de la santé, dictées par la charte d'Ottawa.

## **5.5. Recommandations**

Lors de recherches préparatoires aux entretiens, 7 guides pratiques francophones sur la mise en place d'ateliers cuisine ont été répertoriés. Cette liste n'est évidemment pas exhaustive. En l'occurrence, le guide pratique « Les ateliers cuisine par menu » créé par la fédération française des Banques Alimentaires se trouvent sur le site Culture et Santé, plateforme de référencement d'outils et matériels pédagogiques dans le domaine de la promotion de la santé. Mais aussi, le guide pratique « Ateliers cuisine et alimentation durable » est disponible sur la plateforme « Health On Net ». Cependant, il est interpellant de remarquer qu'aucun des 16 professionnels interviewés n'utilise l'un de ces guides pratiques, malgré le fait que ces supports méthodologiques et pédagogiques répondent à leurs besoins. De plus il a été exposé dans les résultats de cette analyse que de nombreux outils ont été créés par les professionnels. En parallèle, il a été démontré que certaines de ses créations peuvent répondre partiellement ou

entièrement aux besoins d'autres professionnels. Dès lors, il est possible d'émettre la recommandation d'optimiser la diffusion de ces outils par des moyens de communication appropriés aux professionnels, par exemple via des newsletters de partenaires ou encore lors d'événements. La recommandation de la mise en place de formations visant à améliorer la recherche et l'utilisation d'outils en promotion de la santé peut également être émise.

Nous avons vu les répercussions négatives des mauvais choix méthodologiques et communicationnels à travers la carte blanche de Christine Mahy. Suivre ses recommandations méthodologiques d'écoute et de bienveillance envers les publics fragilisés économiquement et socialement s'aligne avec les messages clés qui ressortent de cette étude.

Ensuite, des recommandations à destination la sphère politique et décisionnelle peuvent être émises. La valorisation de l'intérêt des ateliers cuisine par les politiques ainsi que l'augmentation des subventions ont été exprimées par les répondants de cette étude. Ceux-ci ajoutent que la création d'un réseau de professionnels permettrait de diminuer la compétition entre les différentes infrastructures et d'offrir plus d'ateliers de qualité.

Pour les professionnels, Nous pourrions suggérer la création d'un réseau de partage d'expériences ou d'intervision dans la cadre de gestion de projet. Ce réseau d'entraide professionnelle permettrait de briser l'isolement dans lequel des professionnels qui osent innover dans leur institution, mais qui n'ont pas de support dans leur environnement de travail ou qui rencontrent des difficultés lors la mise en place de leur projet. Le partage d'expériences permettrait de découvrir et de s'enrichir du travail des autres.

Enfin, les recommandations de ce mémoire rejoignent les recommandations stratégiques émises dans l'étude de Lechien, « Les Ateliers Cuisine – Rencontre Santé, Un projet d'insertion sociale et de promotion de la santé en faveur de personnes défavorisées, Développement d'un programme de formation et diffusion au niveau local » :

- 1) Faciliter l'introduction d'innovation dans la structure et l'organisation des CPAS ;
- 2) Adapter les modalités de l'atelier cuisine aux demandes et besoins locaux ;
- 3) Former les intervenants sociaux à des méthodes d'interventions collectives pour la prévention en santé ;
- 4) Stimuler l'autonomisation de la population dans la prise en charge de l'atelier cuisine ;

- 5) Instaurer des partenariats intersectoriels et interinstitutionnels ;
- 6) Renforcer les liens entre ateliers cuisine et initiatives de réinsertion professionnelle (Lechien, Vandoorne et al. 1997).

## **5.6. Force et faiblesse de l'étude**

En ce qui concerne les choix méthodologiques de cette étude, l'approche qualitative a permis d'explorer en profondeur les expériences et les vécus des répondants. L'utilisation d'une démarche itérative a permis de corriger les formulations de question qui furent systématiquement mal comprises et optimiser les échanges lors des entretiens. Le support des cadres théoriques exposés en partie théorique a permis d'aiguiller la thématique des unités d'analyse.

Des forces et des faiblesses ont été identifiées en ce qui concerne l'échantillonnage. Les provinces du Luxembourg et du Brabant Wallon n'ont pas été représentées dans le panel des répondants. Cependant, certains professionnels interviewés pratiquent dans toute la Belgique, dont dans les provinces mentionnées ci-dessus. Ensuite, il est possible d'argumenter sur les critères d'inclusions choisis. Des profils de professionnels très différents ont été sollicités. Ceux-ci ont des contextes de travail et des objectifs professionnels très différents. Réaliser des études distinctes sur les ateliers cuisine des CPAS, des initiatives provinciales ou communales, ou encore des structures promouvant l'alimentation durable pourraient être des pistes d'avenir. Cependant, l'hétérogénéité des profils interrogés a permis d'explorer la complexité de ce type d'action et de comprendre l'interrelation entre ces acteurs. De plus, le guide d'entretien, composé de questions ouvertes et centrées sur les freins et les leviers lors de la mise en place d'ateliers cuisine, a permis de rester concentré sur cette problématique malgré la diversité des profils. Finalement, le panel des 16 répondants aux profils variés a permis de se rapprocher du seuil de saturation des données, mais il n'est pas possible de dire que celui-ci soit atteint, car des personnes clés du milieu n'ont pas répondu à mes sollicitations d'entretiens.

Les conditions d'entretiens à distances n'ont malheureusement pas permis d'ajouter la dimension du langage corporel à l'analyse des entretiens. La qualité de la connexion a entraîné des inconforts de communication lors de certains entretiens, à cause de légères coupures ou de

problèmes audiovisuels. Cependant, ces modalités d'entretiens à distance ont permis d'atteindre des professionnels géographiquement éloignés de Bruxelles.

Enfin, une dernière faiblesse de l'étude relève du poids des preuves scientifiques des articles utilisés pour la triangulation des résultats pour la discussion. Aucune revue systématique n'a été trouvée et utilisée pour la comparaison des résultats avec la littérature. Cependant la comparaison avec les études de Lechien a permis de comparer 2 formats d'études relativement similaires, réalisées toutes deux en Belgique francophone.

## **5.7. Perspectives**

L'une des perspectives de ce travail serait la mise en place de la diffusion optimale des outils déjà existants et la concrétisation de formations sur la recherche et l'utilisation d'outils déjà existants sur le thème des ateliers cuisine. Comme mentionné dans les recommandations, de nombreux outils existent déjà, mais ne sont pas connus ni exploités par les professionnels qui en ont besoin. L'implémentation de cette perspective pourrait répondre aux attentes des professionnels des ateliers cuisine. Cette diffusion et ces formations devraient être conceptualisées en partenariat avec les structures qui travaillent déjà la problématique. Le site de l'ASBL<sup>6</sup> « Réseau Idée » ou « Culture et Santé » réalisent déjà un travail de regroupement d'outils et pourraient s'étendre à une diffusion d'outils spécifiques pour les acteurs de terrain des ateliers cuisine. Le portail Good Food de Bruxelles Environnement, acteur clé de l'alimentation à Bruxelles, pourrait se pencher sur l'axe formation pour les professionnels bruxellois.

Comme mentionné dans les recommandations, la création d'un réseau de partage d'expériences pour les professionnels permettrait aux acteurs impliqués dans la mise en place d'ateliers cuisine de s'enrichir les uns des autres. Ce contexte d'échange permettrait aux professionnels de rester à jour sur l'avancée des connaissances diététiques pertinentes pour leur public cible, mais aussi sur les outils et méthodes d'animations pour offrir des ateliers de qualité aux bénéficiaires.

---

<sup>6</sup> Association Sans But Lucratif

Une dernière perspective serait d'inclure le public cible des ateliers cuisine dans l'étude pour explorer leurs freins et leurs leviers à la participation d'ateliers cuisine ainsi que les éléments qui les motivent à participer. Dans un autre temps, il serait intéressant d'étudier les impacts qu'a ce type d'atelier au niveau de leurs choix alimentaires, de leur vie sociale et de leur santé, entre autres.

## 6. Conclusion

Les choix alimentaires d'un individu sont influencés par une multitude de facteurs. Les connaissances nutritionnelles et culinaires ainsi que les compétences en cuisine font partie de ces facteurs. Dès lors, les ateliers cuisine permettent d'enrichir celles-ci, mais nous avons vu que ce type d'action a d'autres impacts sur l'individu, notamment au niveau social.

L'objectif général de ce mémoire était d'identifier les freins et les leviers lors de la mise en place d'ateliers cuisine. L'analyse des entretiens réalisés auprès d'acteurs de terrain a permis d'identifier des freins et des leviers humains, matériels, politiques, administratifs et méthodologiques. La triangulation des résultats avec la littérature a permis d'établir le constat que les freins et les leviers sont restés presque identiques depuis 25 ans, en Belgique francophone.

En ce qui concerne les professionnels, leurs contextes de travail, la dynamique entre collègues et les liens de partenariat sont cruciaux pour le bon déroulement des ateliers cuisine. Leur animation demande la sollicitation d'une multitude de connaissances et de compétences, dont une grande capacité d'adaptation de la part des professionnels. Une meilleure diffusion des outils existants et la création de formations sur la recherche et l'utilisation de ces outils peuvent être recommandées.

L'enthousiasme du public cible et les moments de convivialité passés avec les bénéficiaires sont de véritables moteurs. Il est important de partir des demandes et des besoins du public cible ainsi que de l'impliquer dans toutes les étapes de la mise en place des ateliers cuisine afin de le rendre autonome. Ce type de projet s'inscrit donc dans le cadre de la promotion de la santé.

On peut remarquer que la volonté politique est conditionnelle à l'accord de financement et à la concrétisation de ce type d'ateliers. La promotion de l'intérêt de ceux-ci auprès des décideurs a été émise en recommandations.

En tant que diététicienne et future professionnelle de la santé publique, ce travail m'a permis de me rendre compte de la complexité des conditions nécessaires à la mise en place d'actions dans le domaine de la promotion de la santé, et en l'occurrence centrées sur la pratique culinaire domestique. La réalisation de ce travail confirme l'importance de respecter, écouter, inclure et rendre autonome le bénéficiaire.

## Bibliographie

Augor, M. and A. Lhuissier (2006). "Cuisiner ensemble: ethnographie de trois ateliers cuisine." *Cahiers d'Economie et de Sociologie Rurales (CESR)* 79(905-2016-70599): 97-114.

Aujoulat (2019). *WFSP2106*. Introduction aux méthodes qualitatives en Santé Publique. Université Catholique de Louvain, Woluwé-Saint-Lambert

Bastien, S. (2019). La dynamique modale de la cuisine domestique quotidienne: discours, pratiques et représentations, Bourgogne Franche-Comté.

Bastien, S., J.-J. Boutaud and C. Hugol-Gential (2018). La créativité au cœur de l'acte culinaire quotidien. XXIème Congrès de la SFSIC-Création, créativité et médiations.

Bastien, S., M. Sicard, J.-J. Boutaud and C. Hugol-Gential (2018). Saisir les modalités de l'acte culinaire quotidien, un enjeu méthodologique. Journée Jeunes Chercheurs, Laboratoire Gériico.

Beighton, C. (2019). Reasoning with qualitative data: using retrodution with transcript data, SAGE Publications, Limited.

Bel, S., K. A. De Ridder, T. Lebacqz, C. Ost, E. Teppers, K. Cuypers and J. Tafforeau (2019). "Habitual food consumption of the Belgian population in 2014-2015 and adherence to food-based dietary guidelines." *Archives of Public Health* 77(1): 14.

Bele, P. M. (2019). "Determinants of Food Choice such as the Role of Food Labeling, Cost, Socio-economic Status, and Gender in Food Selection." *IOSR Journal of Nursing and Health Science* 8.

Béné, C., J. Fanzo, L. Haddad, C. Hawkes, P. Caron, S. Vermeulen, M. Herrero and P. Oosterveer (2020). "Five priorities to operationalize the EAT–Lancet Commission report." *Nature Food* 1(8): 457-459.

Boesveldt, S., N. Bobowski, K. McCrickerd, I. Maître, C. Sulmont-Rossé and C. G. Forde (2018). "The changing role of the senses in food choice and food intake across the lifespan." *Food Quality and Preference* 68: 80-89.

Boutaud, J.-J. "Des ressources aux pratiques informationnelles des cuisiniers du quotidien."

Brousse, C. (1999). "La répartition du travail domestique entre conjoints reste très largement spécialisée et inégale." *France, portrait social 2000*: 137-151.

d'OTTAWA, C. (1986). "Promotion de la santé." *Santé et Bien*.

Daniel, C. (2011). *Les ateliers cuisine par le menu : guide pratique*.

De Backer, G. and S. De Henauw (2019). "Dietary guidelines for the Belgian adult population."

De Garine, I. (1988). "Anthropologie de l'alimentation et pluridisciplinarité." *Écologie humaine*.

Delaney, M. and M. McCarthy (2011). "Food Choice and Health across the Life Course: A Qualitative Study Examining Food Choice in Older Irish Adults." *Journal of Food Products Marketing* 17(2-3): 114-140.

Devine, C. M., T. J. Farrell, C. E. Blake, M. Jastran, E. Wethington and C. A. Bisogni (2009). "Work conditions and the food choice coping strategies of employed parents." *Journal of nutrition education and behavior* 41(5): 365-370.

Drewnowski, A. (2004). "Obesity and the food environment: Dietary energy density and diet costs." *American Journal of Preventive Medicine* 27(3, Supplement): 154-162.

Drieskens, S., N. Berger, S. Vandevijvere, L. Gisle, E. Braekman, R. Charafeddine, K. De Ridder and S. Demarest (2020). "Short-term Impact of the COVID-19 Confinement Measures on Health Behaviours and Weight Gain Among Adults in Belgium."

DRIESKENS, S., L. Gisle and R. CHARAFEDDINE (2018). "Enquête de santé 2018." *Rapport III–Consommation de soins. Enquête de santé par interview, Belgique*.

Dyen, M. and L. Sirieix (2016). "How does a local initiative contribute to social inclusion and promote sustainable food practices? Focus on the example of social cooking workshops." *International Journal of Consumer Studies* 40(6): 685-694.

Erwin, A. (2016). "Pondering farmworker justice: The visible and invisible borders of social change." *Journal of agriculture, food systems, and community development* 6(2): 29-33.

Farmer, N., K. Touchton-Leonard and A. Ross (2018). "Psychosocial benefits of cooking interventions: a systematic review." *Health Education & Behavior* 45(2): 167-180.

Fischler, C. (1990). "Le goût, la cuisine et le corps." Paris: Éditions Odile Jacob ed.

Flego, A., J. Herbert, E. Waters, L. Gibbs, B. Swinburn, J. Reynolds and M. Moodie (2014). "Jamie's Ministry of Food: quasi-experimental evaluation of immediate and sustained impacts of a cooking skills program in Australia." *PLoS One* 9(12): e114673.

Fried, L. P., L. Ferrucci, J. Darer, J. D. Williamson and G. Anderson (2004). "Untangling the concepts of disability, frailty, and comorbidity: implications for improved targeting and care." *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences* 59(3): M255-M263.

Garcia, A. L., R. Reardon, M. McDonald and E. J. Vargas-Garcia (2016). "Community interventions to improve cooking skills and their effects on confidence and eating behaviour." *Current nutrition reports* 5(4): 315-322.

Giard, L. (1980). "Travaux de cuisine gestes d'autrefois." *Culture technique*.

Hutchinson, J., J. F. Watt, E. K. Strachan and J. E. Cade (2016). "Evaluation of the effectiveness of the Ministry of Food cooking programme on self-reported food consumption and confidence with cooking." *Public health nutrition* 19(18): 3417-3427.

Izumi, B. T. (2016). "A cooking intervention to increase vegetable consumption by parents with children enrolled in an early head start home visiting program: a pilot study in Portland, Oregon, 2013–2014." *Preventing chronic disease* 13.

Joseph, W. (1987). "GRANDE PAUVRETÉ ET PRÉCARITÉ ÉCONOMIQUE ET SOCIALE ." Retrieved 15/07/2021.

Kabir, A., S. Miah and A. Islam (2018). "Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study." *PloS one* 13(6): e0198801.

Kolodinsky, J., J. R. Harvey-Berino, L. Berlin, R. K. Johnson and T. W. Reynolds (2007). "Knowledge of current dietary guidelines and food choice by college students: better eaters have higher knowledge of dietary guidance." *Journal of the American Dietetic Association* 107(8): 1409-1413.

Lechien, X., C. Vandoorne, S. Bourlet and Q.-L. Docte (1996). *Analyse des conditions d'implantation des ateliers cuisine: enquête extensive auprès des CPAS de la Communauté française de Belgique*, ULg-Université de Liège.

Lechien, X., C. Vandoorne, P. Melotte, S. Bourlet and Q.-L. Docte (1997). Les Ateliers cuisine-rencontre santé: un projet d'insertion sociale et de promotion de la santé en faveur des personnes défavorisées-Développement d'un programme de formation et diffusion au niveau local, ULg-Université de Liège.

Lepeltier, C. (2011). "L'empowerment dans les «ateliers cuisine»: entre enjeux et pratique." *Vie sociale*(3): 51-63.

Mahy, C. (2021). « Des ateliers cuisine pour éduquer les pauvres ? Stop, la coupe est pleine ». Tchak! site internet visité le 10/06/2021 : <https://tchak.be/index.php/2021/04/07/ateliers-cuisine-pauvres-precarite-alimentation-qualite/>

Marty, L., B. de Lauzon-Guillain, M. Labesse and S. Nicklaus (2021). "Food choice motives and the nutritional quality of diet during the COVID-19 lockdown in France." *Appetite* 157: 105005.

Murimi, M. W., M. Kanyi, T. Mupfudze, M. R. Amin, T. Mbogori and K. Aldubayan (2017). "Factors influencing efficacy of nutrition education interventions: a systematic review." *Journal of nutrition education and behavior* 49(2): 142-165. e141.

Paillé, P. "et Mucchielli, A.(2003)." *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*: 13.

Paillé, P. (1994). "L'analyse par théorisation ancrée." *Cahiers de recherche sociologique*(23): 147-181.

Paillé, P. and A. Mucchielli (2021). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales-5e éd*, Armand Colin.

Perrin, C. (2021). *Vulnérabilité et éducation pour la santé : questions éthiques et méthodologique Cours WFSP2242*.

Pitt, E., D. Gallegos, T. Comans, C. Cameron and L. Thornton (2017). "Exploring the influence of local food environments on food behaviours: a systematic review of qualitative literature." *Public health nutrition* 20(13): 2393-2405.

Reicks, M., A. C. Trofholz, J. S. Stang and M. N. Laska (2014). "Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: outcomes and implications for future programs." *J Nutr Educ Behav* 46(4): 259-276.

Savoie-Roskos, M. R., C. Coombs, J. Neid-Avila, J. Chipman, S. Nelson, L. Rowley and H. LeBlanc (2019). "Create better health: a practical approach to improving cooking skills and food security." *Journal of nutrition education and behavior* 51(1): 116-120.

- Soulet, M.-H. (2014). Vulnérabilité et enfance en danger: Quel rapport? Quels apports? Vulnérabilité, identification des risques et protection de l'enfance. Nouveaux éclairages croisés/Lardeux L.(éd.): 128-139.
- Truman, E., D. Lane and C. Elliott (2017). "Defining food literacy: A scoping review." *Appetite* 116: 365-371.
- Vandevijvere, S., K. De Ridder, T. Fiolet, S. Bel and J. Tafforeau (2019). "Consumption of ultra-processed food products and diet quality among children, adolescents and adults in Belgium." *European journal of nutrition* 58(8): 3267-3278.
- von Koerber, K., N. Bader and C. Leitzmann (2017). "Wholesome Nutrition: an example for a sustainable diet." *Proc Nutr Soc* 76(1): 34-41.
- Wijayarathne, S. P., M. Reid, K. Westberg, A. Worsley and F. Mavondo (2018). "Food literacy, healthy eating barriers and household diet." *European Journal of Marketing*.

## Annexes

### **Annexe 1 : Mail de sollicitation à l'entretien semi-dirigé**

Bonjour Madame, Monsieur,

Je suis Ségolène Guisset, étudiante en deuxième année de master en santé publique à l'UCLouvain. Je suis actuellement en train de réaliser mon mémoire sur les ateliers cuisine dans les institutions belges. Grâce à une recherche qualitative, je compte répondre à ma question de recherche qui est : quels sont les freins et les leviers pour la mise en place d'atelier cuisine par les services publics belges francophones ?

Dans le but de répondre à ma question de recherche, j'aurais aimé vous solliciter pour un entretien d'une trentaine de minutes par visioconférence. Seriez-vous disponible dans les prochaines semaines ou dans les prochains mois pour m'accorder ce temps et planifier cet entretien ou me réorienter vers un professionnel qui serait confronté à la problématique des ateliers cuisine ?

Les données récoltées lors de l'entretien resteront confidentielles et l'anonymat sera respecté dans les résultats.

Vous pouvez me joindre au (numéro personnel) pour plus d'informations.

Bien cordialement,

Ségolène Guisset

## Annexe 2 : Guide d'entretien

Thèmes	Questions
Introduction	Pouvez-vous me décrire en quelques mots votre rôle dans votre institution ?
Question expérience	Quelles sont vos expériences en ce qui concerne les ateliers cuisine ?
Question motivation	Qu'est-ce qui vous motive dans la mise en place d'ateliers cuisine ?
Question freins	Quelles sont les difficultés que vous avez rencontrées lors de la mise en place ou/et l'animation de vos ateliers ?
Question leviers	Quels sont les leviers (éléments qui ont facilité) la mise en place et/ou l'animation des ateliers cuisine ?
Questions organisation	<p>Comment faites-vous pour identifier/solliciter et fidéliser les bénéficiaires ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sont-ils inclus dans la création des ateliers cuisine ?</li> </ul> <p>Comment vous y prenez-vous pour conceptualiser les ateliers ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- (Relance) Pouvez-vous m'en dire plus sur : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Les animateurs (interne ou externe)</li> <li>o Les locaux</li> <li>o Le matériel</li> <li>o Les recettes et menus</li> <li>o La communication</li> <li>o Les autorisations et l'hygiène</li> <li>o La budgétisation</li> <li>o Les démarches administratives</li> </ul> </li> </ul>
Questions utilisation d'outils ou supports	<p>Utilisez-vous des outils ou des supports pour vous aider dans la mise en place des ateliers cuisine ?</p> <p>Quel type d'outils vous aiderait le plus ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Que devrait-il contenir ?</li> </ul>
Questions optionnelles sur le contexte	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dans un contexte de pandémie, comment vous êtes-vous adapté ?</li> <li>- L'alimentation a un lien direct avec la santé, quelle place occupe l'aspect santé dans vos ateliers ?</li> <li>- Abordez-vous l'impact écologique de l'alimentation pendant vos ateliers ?</li> </ul>
Fin	Désirez-vous ajouter quelque chose ?

## **Annexe 3 : Consentement éclairé du participant**

### **Consentement éclairé du participant**

Quels sont les freins et les leviers pour la mise en place d'ateliers cuisine dans le domaine de promotion de la santé en Belgique francophone ?

Chercheuse : Ségolène Guisset  
(numéro personnel)  
Segolene.guisset@student.uclouvain.be

Je, soussigné(e) \_\_\_\_\_ déclare :

- avoir reçu, lu et compris une présentation écrite de la recherche dont le titre et le chercheur responsable figurent ci-dessus ;
- avoir pu poser des questions sur cette recherche et reçu toutes les informations que je souhaitais.

Je sais que :

- je peux à tout moment mettre un terme à ma participation à cette recherche sans devoir motiver ma décision ni subir aucun préjudice que ce soit ;
- je peux contacter le chercheur pour toute question ou insatisfaction relative à ma participation à la recherche ;
- les données recueillies seront strictement confidentielles et il sera impossible à tout tiers non autorisé de m'identifier.

**Je donne mon consentement libre et éclairé pour participer en tant que sujet à cette recherche.**

Lu et approuvé, Date \_\_\_\_\_

Signature \_\_\_\_\_