

UN TERRITOIRE DURABLE, UNE BONNE SANTÉ

RETOUR D'EXPÉRIENCE : DES ACTIONS POUR S'INSPIRER

1001 LÉGUMES

DES ATELIERS POUR UNE ALIMENTATION SAINE ET DURABLE

L'ESSENTIEL

"Ça bouge dans mon assiette" :

Douze séances mêlant sensibilisation, cuisine et dégustation

Les activités sont mises en place sur le site de la Ferme des 1001 légumes pendant un peu moins d'une année scolaire. Chaque atelier se déroule en trois temps : un premier à l'arrivée des participants pour échanger et débattre autour d'une thématique, un second temps de cuisine en groupe et enfin le repas tous ensemble.

Les thématiques abordent l'alimentation sous différentes facettes en veillant à l'équilibre entre :

› Dimension nutritionnelle et éveil à la diversité alimentaire :

Légumineuses et céréales, apports nutritionnels des familles d'aliments.

› Lien avec la dimension environnementale :

Tri des déchets, saisonnalité des légumes, lutte contre le gaspillage, lutte contre les changements climatiques.

› Dimension économique et commerciale de l'alimentation :

Analyse des étiquettes, prix des légumes selon les lieux d'achat.

› Et trois fois dans l'année, le premier temps est consacré à la découverte d'une activité physique douce ne nécessitant pas d'équipement spécifique (marche, gym douce, yoga, etc.).

L'association **1001 légumes** est une association nichée au cœur du pays d'Ouche au pied du château de Beaulieu. Créée en 2008 pour lutter contre l'isolement, elle multiplie les activités et événements autour de l'éducation au goût, l'éducation au jardinage pour les particuliers, la conservation de graines de variétés anciennes de légumes. Elle est labellisée Centre Permanent d'Initiative d'Environnement (CPIE) Terres de l'Eure – Pays d'Ouche. Cette fiche de retour d'expérience porte sur l'action « Ça bouge dans mon assiette » qui vise à promouvoir une alimentation saine et l'intérêt d'une activité physique régulière, auprès des publics en situation de précarité et/ou d'isolement en milieu rural.



L'ACTION PAS À PAS

AMÉNAGER UN LIEU POUR RÉALISER DES ATELIERS CUISINE

C'est à l'occasion de l'inauguration de leur écogîte baptisé « Pôle Environnemental et Solidaire », grange réhabilitée selon des principes de construction écologiques que l'association a saisi l'opportunité d'utiliser la cuisine du gîte pour ses actions. L'équipe de 1001 légumes a alors mené une réflexion sur l'opportunité d'animer des ateliers cuisine en complémentarité des activités de sensibilisation au maraîchage et jardinage déjà existantes.

COLLABORER AVEC LES TRAVAILLEURS SOCIAUX DU TERRITOIRE

L'association a rencontré les différents partenaires sociaux du territoire (Centres sociaux, CCAS, MSA, CAF...) pour connaître les besoins, partager les constats et construire le dispositif « Ça bouge dans mon assiette ». L'association a développé, avec les partenaires du territoire, une démarche participative qui a permis la construction de contenus d'animation adaptés aux spécificités des publics et la mobilisation de relais pour faciliter l'adhésion du plus grand nombre aux séances proposées.

METTRE EN PLACE UN VOLET « ACTIVITÉ PHYSIQUE »

L'association a bénéficié d'un accompagnement et d'une formation sur le dispositif NUT PRECA coordonné par Promotion Santé Normandie. Cet accompagnement formatif (formation et accompagnement thématique et méthodologique sur le projet de la structure) a permis de travailler le projet et d'y intégrer une dimension « activité physique » en proposant les ateliers yoga, marche...

PERSPECTIVES

Le programme d'actions s'inscrit dans une logique de pérennité, il va donc être reconduit pour les années à venir. Les perspectives de travail portent sur la communication de cette offre d'animation sur le territoire afin de la rendre plus lisible et accessible.

LE PROJET EN QUELQUES CHIFFRES

> 10 à 12 participants

> 12 ateliers

> 3h15 par atelier :

1h d'atelier thématique, 1h15 d'atelier cuisine, 1h de repas et rangement



LES INCONTOURNABLES DU PROJET

› LA CUISINE : UN OUTIL DE LIEN SOCIAL QUI FAVORISE LE BIEN-ÊTRE

L'association réunit à l'occasion des 12 séances, un groupe de personnes ne se connaissant pas. Des étudiants côtoient des retraités ou des personnes vivant dans des ESAT. « Les cours visent à apprendre à cuisiner simple, local et végétarien mais c'est un prétexte pour réunir des personnes, les mettre ensemble et favoriser les échanges ». Tout l'enjeu de l'animation et de la vie du projet est de lutter contre l'isolement, d'assurer cette mise en relation des personnes et ainsi favoriser leur bien-être sur le territoire en créant des liens et en les entretenant.

› DES ATELIERS DE CUISINE : DES RECETTES ÉQUILIBRÉES ET VÉGÉTARIENNES, À PARTIR DE PRODUITS ACCESSIBLES ET LOCAUX

Les ateliers cuisine sont pensés en cohérence avec les valeurs de l'association. Dans un premier temps, la base de la nourriture est composée des produits accessibles dans le jardin ou issus des circuits courts pour défendre une proximité entre producteurs et consommateurs. Les plats préparés sont végétariens afin de défendre une consommation alimentaire moins carnée en vue de limiter l'impact de la production de viande sur l'environnement et de réduire les émissions de gaz à effet de serre pour lutter contre les changements climatiques. Les recettes proposent des alternatives à la viande grâce aux légumineuses notamment afin de garantir l'équilibre alimentaire des participants.

› DES ATELIERS CUISINE PRÉTEXTES POUR SENSIBILISER À L'ENVIRONNEMENT

À l'occasion des ateliers cuisines, l'association initie des débats sur la composition des assiettes, de la saisonnalité des produits, permettant de sensibiliser les particuliers aux principes de la permaculture et de la biodiversité. En effet, 1001 légumes en plus de son dispositif « Ça bouge dans mon assiette » est un acteur de l'éducation à l'environnement.

› DES ATELIERS ADAPTÉS AUX RÉALITÉS ET CONTRAINTES DE VIE DES PUBLICS

Quelques exemples :

- Les recettes proposées ont toujours un coût accessible au plus grand nombre.
- Les recettes ne nécessitent pas d'ustensiles de cuisine sophistiqués afin de pouvoir les refaire facilement à la maison.
- Les transports en commun étant peu disponibles sur le territoire, le covoiturage entre participant est facilité et organisé.

DÉFINIR UNE « BULLE DE CONFORT » DÈS LE PREMIER ATELIER

Les règles de bienveillance, écoute, hygiène sont définies par les participants et les animateurs. Un mur d'expression est affiché à chaque atelier afin de favoriser l'expression libre et le partage entre les participants (dessin, idées repas, etc.).

CLÉS DE RÉUSSITE

› Une personne référente pour le public :

Entre chaque atelier, la personne référente de l'association contacte les participants pour les mobiliser et rappeler les horaires. Cette mission renforce l'adhésion des publics à l'action et donc leur participation.

› Anticiper les moyens de déplacements :

La commune de Mesnil en Ouche est très étendue et le réseau de transport en commun insuffisant. L'équipe de l'association a anticipé ce frein en facilitant le covoiturage entre participants mais également en ayant une convention avec le CCAS afin d'emprunter au besoin une camionnette pour récupérer les participants.

› Des ateliers adaptés aux spécificités des publics :

Les CCAS et les travailleurs sociaux identifient et orientent les participants vers les ateliers de 1001 légumes. Ce partenariat permet d'adapter le contenu des séances aux besoins et spécificités de chaque groupe (diabète, troubles psychiques, etc.).

› L'engagement des publics sur plusieurs ateliers :

Pour participer à ce projet les personnes s'engagent à être présentes à au moins 7 séances sur les 12 programmées. Cet engagement est nécessaire pour permettre la cohésion de groupe et développer la confiance nécessaire à l'appropriation des contenus.

› Évaluation et encouragement du changement de comportement des participants



MOYENS HUMAINS ET FINANCIERS

- > **Les activités** sont assurées par la directrice de l'association en binôme avec une cuisinière.
- > **Les participants** payent uniquement l'adhésion (10€) à l'association pour participer aux 12 ateliers.

PARTENAIRES TECHNIQUES ET FINANCIERS

- > **ARS Normandie**
- > **Promotion Santé Normandie – Conseiller méthodologique de territoire de l'Eure**

CONTACT

Laure MESSNER

Directrice

CPIE Terres de l'Eure - Pays d'Ouche

Association 1001 Légumes

Le Potager de Beaumesnil

7 rue des Forges 27410 Beaumesnil - Mesnil en Ouche

contact@cpie27.fr

02 32 46 02 54

<http://www.1001legumes.com>

POUR ALLER PLUS LOIN

Dispositif Nutrition Précarité avec document cadre pour la mise en œuvre d'ateliers-cuisine auprès des publics en situation de précarité (Journal de bord des ateliers à télécharger)

www.promotion-sante-normandie.org/nutrition-precarite

Formation Nutrition Précarité

www.promotion-sante-normandie.org/formation

Outil EVALIN

www.evaluation-nutrition.fr

Idées recettes et supports d'animations (50 astuces pour manger mieux et bouger mieux, Santé publique France)

www.mangerbouger.fr

Brise glace : émotions, situation du quotidien par les outils COMETE pour développer les compétences psychosociales

www.cres-paca.org/publications-2/outils-pedagogiques-etudes-webinaires/comete--pour-developper-les-competences-psychosociales-en-education-du-patient



Les ateliers cuisine par le menu, Banque alimentaire

www.banquealimentaire.org/sites/default/files/2018-10/Les%20ateliers%20cuisine%20par%20le%20menu%20%282%29.pdf

