

L'idée de l'atelier cuisine émerge-t-elle d'une demande des usagers de la structure - ou leur famille ?



Nous rappelons que si la proposition émane de la structure, la participation des usagers doit se faire sur la base du volontariat et doit être recherchée à toutes les étapes du projet, en fonction de leurs possibilités.

L'atelier cuisine est-il vu comme un outil d'insertion auquel s'ajoute une dimension de prévention en santé nutritionnelle ?

Si l'atelier vise l'amélioration de la nutrition des usagers, les animateurs devront veiller à faire émerger leurs attentes. Ce recueil se fera selon les modalités les plus adaptées au public : entretiens individuels, de groupes, questionnaires écrits, boîte à suggestions...

Ainsi se dessinera l'ensemble des thématiques à aborder qui permettra de construire les activités à réaliser en marge de l'atelier cuisine (activités connexes) et orientera également l'atelier en lui-même.

Un projet écrit a-t-il été rédigé par les animateurs ?

L'atelier cuisine est un véritable projet qui doit faire l'objet d'un temps de réflexion partagé en équipe et doit être rédigé. La rédaction, qui suit les étapes de la méthodologie de projet permet de ne rien omettre (contexte, objectifs, activités à mettre en œuvre, évaluations, ressources dédiés - humaines, financières, techniques...) et facilite la communication et la mobilisation des ressources nécessaires, auprès de la hiérarchie notamment.

Une communication spécifique a-t-elle été pensée à la fois pour les différents partenaires impliqués, les usagers et leur famille ?

La communication est une étape clé dans un projet. En amont, elle permet de rechercher l'adhésion, de mobiliser les ressources. Pendant le projet, elle permet de valoriser les réalisations et par ce biais les participants et les intervenants. La communication aide à fixer les souvenirs. Après le projet, elle contribue à valoriser le projet dans son ensemble.

Les usagers peuvent, en fonction de leurs possibilités, être sollicités pour contribuer à construire un ou plusieurs outils de communication : illustrations du projet, création d'une affiche, d'une fiche technique, construction d'une boîte à idées, élaboration de sets de tables, de nappes, serviettes, réalisation de « kwi* »...

**Kwi = nom créole désignant un contenant réalisé à partir de calebasse et servant à manger*



Le cadre de travail a-t-il été clairement défini et communiqué aux participants ainsi qu'aux différents intervenants ?

Ce cadre de travail balise à la fois la forme et le fond des différentes activités proposées et doit être répété au démarrage de chaque activité. Il met en confiance et rassure l'ensemble des personnes impliquées. Il attire la vigilance des intervenants extérieurs, parfois peu habitués à travailler avec certains publics.

- Sur la forme : horaires, durée, lieu, participants, intervenants...
- Sur le fond : rappeler que chacun est libre de s'exprimer, qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, que respect, non jugement et convivialité sont les maîtres-mots des activités proposées.

Les aspects de développement durable sont-ils pris en compte ?

La nutrition saine vise le maintien ou l'amélioration de la santé des individus. Cependant, la santé de l'être humain doit aussi s'envisager sous l'angle du respect de l'environnement car les deux sont intimement liés. Il s'agira de promouvoir l'utilisation majoritaire de denrées produites localement, le respect des justes proportions pour éviter le gaspillage alimentaire, la limitation, voire la suppression quand c'est possible, de couverts, verres et assiettes jetables notamment s'ils sont en plastique. Il est à noter cependant que la conduite d'une telle réflexion ne doit pas se faire aux dépens des questions d'hygiène et de sécurité alimentaire.



Préparation de l'atelier

Nombre de participants/nombre d'animateurs

prévoir 2 animateurs pour 8 à 12 participants

Durée globale

Cette durée prend en compte :

- L'atelier en lui-même,
- Le temps de partage du repas ou de dégustation,

Pour les animateurs, la durée tiendra également compte :

- Du temps consacré aux achats, à la mise en réserve des denrées, à la réalisation des paniers de denrées en fonction des recettes à réaliser, des fiches techniques de recettes;
- Du temps du bilan de l'atelier : réalisé à partir du recueil des remarques, commentaires, questions formulées par les participants, sans oublier ceux des animateurs et intervenants.

Un questionnaire écrit pourra être proposé mais selon le type de public, un bilan sous forme d'échanges sera préféré.

Plateau technique

- Cuisine pédagogique ou réalisation dans un autre espace,
- Matériel de cuisine et de cuisson (four traditionnel, micro-ondes, plaque de cuisson...),
- Point(s) d'eau (lavage des mains, des ustensiles, des denrées),
- Commodités (accès aux toilettes),
- Matériels de stockage des denrées et des productions, en particulier celles réfrigérées ou surgelées.

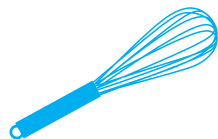
Budget nécessaire

- Achat des denrées,
- Autres dépenses rattachées (petit matériel : papier cuisson, film de conservation, éponges, liquide vaisselle...),
- Location d'un plateau technique,
- Prestations de professionnels plus experts de leur domaine (éducateur sportif, conseiller en économie sociale et familiale, diététicien, cuisinier...).



Fiche technique (fiche recette)

La fiche technique est un document ressource auquel les participants se rattacheront durant l'atelier.



Elle doit préciser pour chaque préparation envisagée :

- o Titre de la recette,
- o Nombre de convives correspondant au nombre de portions individuelles de la préparation finale,
- o Denrées nécessaires avec les quantités dans les unités correspondantes (gramme pour les denrées solides, ml ou autre division pour les liquides et unités),
- o Principaux ustensiles et matériels nécessaires,
- o Technique de réalisation = détail des étapes de réalisation de la recette,
- o Mode et temps de cuisson,
- o Conditions de conservation pour les préparations en attente.



La réalisation des fiches techniques peut faire l'objet d'un atelier avec les participants. Plastifier la(es) fiche(s) pour une utilisation optimale lors de l'atelier.

Recueil des échanges avec les participants

Idéalement, le recueil se fait sur le moment soit de façon manuscrite, soit par le biais d'un enregistrement, à condition d'avoir l'autorisation des participants. Dans ce cas, la retranscription pourra se faire ultérieurement.

Cette étape est une des étapes clés. La prise en compte de la parole des participants permet à la fois de les valoriser et de tracer les questions ou remarques qui pourront faire l'objet de réponses ultérieures, lors d'autres ateliers par exemple.

Elaboration des recettes

Idéalement, le menu ou les recettes choisis devront être au carrefour de tous les objectifs proposés ci-après.

Respecter un budget limité

- Tenir compte de la saisonnalité des fruits, légumes et féculents locaux ;
- Jouer sur les complémentarités en protéines végétales (notamment en l'absence de protéine d'origine animale - viande, poisson ou œufs) ;
- Penser à faire appel aux dons de l'entourage quand c'est possible.



Donner envie !

- Recueillir les recettes suggérées par les participants en priorité ;
- Sélectionner la ou les recettes plébiscitée(s) par tous ;
- S'assurer des qualités organoleptiques (vue, odorat, goût, texture) en particulier être vigilant sur :
 - Les couleurs : éviter les repas à partir d'aliments qui ont les mêmes gammes de couleur.
Exemple : salade de concombres + filet de dorade + purée d'igname + Flan coco.
 - Les textures : jouer le plus possible sur la gamme : fondant, collant, moelleux, crayeux, granuleux, croquant, croustillant...
- Imaginer la présentation finale des préparations, notamment pour les entrées et les desserts : petite assiette, ramequin, verrine...

Se rapprocher le plus possible des recommandations du PNNS

- Valoriser la consommation d'aliments protecteurs en particulier les fruits et les légumes dont la consommation est reconnue comme insuffisante en Guadeloupe ;
- Adapter les recettes traditionnelles. A titre d'exemple :
 - Réduire la quantité de sucre et/ou de matière grasse indiquée pour les recettes de desserts,
 - Privilégier des modes de cuisson et des équipements qui utilisent peu de gras (four, papillote, grillé – ustensiles à revêtement antiadhésif),
 - Eviter les produits de salaisons.

Utiliser peu d'équipements

Mais nécessaires à minima pour réaliser les recettes. Privilégier notamment les ustensiles mécaniques (râpe, presse purée, presse-ail...).

Privilégier des techniques de préparation simples

Qui pourront être investies par les usagers dans leur cadre familial.



Achats pour l'atelier

Ils vont se structurer autour de 3 types :

- Les denrées alimentaires,
- Le matériel complémentaire (conservation, cuisson, présentation),
- Le matériel nécessaire à la dégustation.



Pour les denrées alimentaires

C'est à partir des fiches techniques que la liste de courses sera établie. Il est important de connaître les quantités généralement recommandées en fonction des tranches d'âge des bénéficiaires (adultes, adolescents, enfants, personnes âgées). Apprendre à cuisiner pour le nombre de convives permet aux participants de visualiser les portions habituellement recommandées et contribue également à lutter contre le gaspillage alimentaire. Pour plus de facilité, certains produits à péremption longue peuvent être achetés en autant de petits contenants qu'il y a de groupes pour éviter trop de manipulation et favoriser leur réutilisation pour d'autres ateliers (exemple du sel et du poivre).



Penser aux boissons

La seule boisson recommandée étant l'eau, il est préférable de proposer de l'eau que l'on peut varier entre eau plate et eau gazeuse peu salée, voire eau aromatisée à condition qu'elle soit exempte d'apports de sucres (glucides = 0). On peut également réaliser dans le cadre de l'atelier, la boisson du repas : eau plate ou gazeuse additionnée de jus de citron à servir fraîche.



Pour le matériel complémentaire

Il s'agit du matériel classiquement utile en cuisine : papier absorbant, film étirable, papier cuisson (préférable au papier aluminium pour les papillotes, utile pour éviter de beurrer et fariner les différents moules et plaques de cuisson). Et tout le matériel nécessaire à l'hygiène : éponges, liquide vaisselle, charlottes à usage unique, tabliers jetables, poches poubelles. On peut également avoir besoin de serviettes jetables, nappe en papier. Cette liste n'est pas exhaustive.

Penser également aux différents contenants qui peuvent servir à la cuisson (ramequin) ou à la présentation (verrines...).



Pour le matériel de dégustation

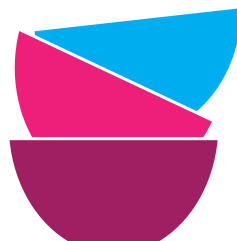
S'il existe des solutions dans le commerce, organiser une dégustation avec de la vaisselle non jetable est un plus, toujours dans un double souci de développement durable et de réduction des coûts. Il est possible de demander aux participants d'amener leurs propres couverts, assiette et verre, en faisant un point préalable avec eux.

D'autres idées peuvent être creusées en Guadeloupe, comme celles consistant à proposer un atelier de réalisation de kwi à partir de Calebasses, qui serviront d'assiette ou de plat de présentation pour les plus grandes d'entre elles. On peut également envisager des ateliers permettant de confectionner des tabliers pour l'atelier...



Autres conseils

- Repérer les magasins proposant les meilleurs prix,
- Solliciter des dons (notamment pour les produits maraichers),
- Anticiper les éventuelles difficultés de stockage (respect de la chaîne du froid notamment).



Hygiène et sécurité de l'atelier

Règlementation

La note de service DGAL/SDSSA/N2012-8054 en date du 08 mars 2012 détermine la liste des établissements qui entrent dans le champ d'application de l'arrêté du 21 décembre 2009 relatif aux règles sanitaires applicables aux activités de commerce de détail, d'entreposage et de transport de produits d'origine animale et denrées alimentaires en contenant.

Plusieurs cas de figure peuvent se présenter mais, dans le cadre des ateliers cuisine tels que conçus dans le présent guide, les repas étant produits et consommés par les participants, il s'agit de préparation, de manipulation et d'entreposage domestique de denrées alimentaires à des fins de consommation domestique privée. **Ces ateliers ne sont pas soumis à la réglementation « restauration collective ».** Cependant, **le respect des règles d'hygiène et de sécurité** dont l'essentiel est rappelé plus bas (tenue de travail, lavage des mains, hygiène de la manipulation des repas, maîtrise de la chaîne du froid, maintien en température, traçabilité...) **est requis.**

Participants et animateurs

o Le port d'une tenue vestimentaire adaptée est préconisé. Elle comprend :

Chaussures fermées, tablier de protection, pantalon ample, charlotte pour rassembler et cacher les cheveux. Eventuellement gants jetables. La tenue doit être propre.

o La consigne au sujet de la tenue vestimentaire adaptée doit être transmise suffisamment à l'avance auprès des usagers et leur famille, au risque de ne pas être respectée. Ce point est notamment important pour le port de chaussures plates et fermées, en région tropicale ou l'été en hexagone.

A noter qu'il est préférable également d'avoir les ongles exempts de vernis, courts et d'éviter de porter des bagues et autres bijoux à l'exception de l'alliance.

L'animateur veillera à prévoir charlottes, tabliers et gants jetables si les usagers n'ont pas de tablier et de foulard, casquette pour cacher les cheveux.

o Le port de gants jetables n'est pas obligatoire et **ne remplace pas un lavage des mains** régulier et rigoureux. En revanche, en cas de petite blessure, il est préférable d'avoir des gants pour protéger la blessure après les soins nécessaires (désinfection, pose de pansement).

Locaux

Il appartient à l'animateur de s'assurer de :

- o **La propreté des locaux, des matériels de stockage** (épicerie, réfrigérateur, congélateur, légumerie...) **et de la cuisine**. Procéder à un lavage préalable en cas de doute.
- o **La présence d'une trousse à pharmacie** (comportant au moins du désinfectant, des compresses, de la gaze, des pansements, une paire de ciseaux, un baume à l'arnica, un baume contre les petites brûlures),
- o **Repérer les systèmes prévus pour faire face à un départ de feu,**
- o **Localiser le téléphone et noter les numéros à appeler en cas d'urgence,**
- o **Prévoir une organisation de l'espace de travail permettant une circulation fluide des participants,**
- o **Laisser les locaux et matériels propres et rangés** à l'issue de l'atelier,
- o **Débarrasser les locaux des poubelles de l'atelier**, en prenant la précaution de séparer les matériaux recyclables : papiers, cartons d'emballages, bouteilles plastiques, bocal en verre, déchets organiques,
- o **La cuisine équipée standard doit au moins disposer d'un évier, 2 plaques de cuisson, un four traditionnel, un réfrigérateur.**

Assurances, responsabilité civile :

Cette question doit être posée en cas de dommage à un tiers. La responsabilité civile de la structure couvre-t-elle d'éventuels accidents ? Faut-il demander aux participants de justifier d'une responsabilité civile ? La structure doit-elle faire signer une décharge pour les participants en cas de blessure ? Il n'existe pas de réponse unique. Dans le cas où le local n'est pas destiné à la pratique de cuisine collective, vérifiez que l'assurance de l'établissement comprend l'accueil d'un groupe de personnes.

Pour aller plus loin

Le « **Recueil de recommandations de bonnes pratiques d'hygiène à destination des consommateurs** » paraît être le plus approprié pour guider les animateurs. Il a été élaboré par les associations de consommateurs : association Léo Lagrange pour la défense des consommateurs, la Confédération syndicale des Familles et Familles rurales selon les principes des guides de bonnes pratiques d'hygiène. Il a fait l'objet d'une validation par l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES). Téléchargeable sur : alimentation.gouv.fr.



Mise en œuvre

Animation du groupe

La dynamique de groupe joue un rôle important dans l'appréciation de l'atelier et l'appropriation des éléments vus. Elle permet de faciliter les échanges entre les participants et induit des effets positifs dans l'adaptation de leurs pratiques.

Nous rappelons que l'implication des participants de l'atelier doit être recherchée systématiquement à toutes les étapes vues précédemment.

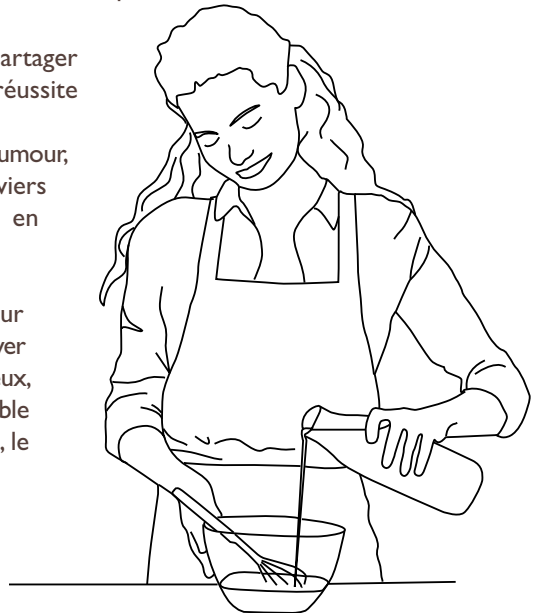
Nous rappelons également la nécessité de poser ou reposer le cadre de travail, aussi bien sur la forme que sur le fond :

- Temps prévu pour la réalisation des préparations, le partage du repas ou la dégustation et l'évaluation.
- Modalités de participation : s'exprimer franchement, possibilité d'un «joker» (si l'on ne veut pas répondre), pas de bonnes ou de mauvaises questions, remarques, réponses, dans le respect de chacun.

L'animateur pourra le rappeler à tout moment en fonction de son ressenti de la dynamique du groupe. Il rappellera aussi qu'il peut ne pas être en capacité de répondre lui-même à une question. Il veillera à la noter pour donner une réponse ultérieurement.

- Rappeler que chacun est là pour partager son savoir-faire et contribuer à la réussite de l'atelier.
- Selon la sensibilité de l'animateur, l'humour, le côté décalé, peuvent être des leviers facilitant la détente et la mise en confiance des participants.

Ce cadre posé, le travail de l'animateur **reste central** car c'est lui qui doit observer les participants et relever, en chacun d'eux, un point positif à partager avec l'ensemble du groupe : celui qui coupe le plus vite, le champion de la décoration...



Organisation

Accueil : si l'atelier se déroule dans un autre lieu que celui de la structure qui organise, l'animateur veillera à présenter les locaux : cuisine, accès aux vestiaires, aux commodités, postes de travail, de cuisson, de lavage, matériels disponibles...

Tenue des participants : c'est l'animateur qui se charge de vérifier sa conformité sachant que les participants doivent être informés en amont de l'atelier. Il appartient à l'animateur de veiller à fournir les charlottes et tabliers jetables en cas de besoin.

Constitution et répartition des groupes de travail en fonction des recettes/tâches à réaliser : la technique du **tirage au sort** est à privilégier. Cette approche peut faire l'objet d'une mise en scène ludique à l'aide d'un chapeau par exemple... Elle peut aussi être faite au préalable et non le jour de l'atelier.

Lancement du travail. Chaque groupe devra disposer des denrées dont il a besoin. L'animateur passera dans les groupes pour suivre l'avancée du travail et lever les éventuelles difficultés rencontrées.

Nettoyage, rangement se font au fur et à mesure de la réalisation des recettes.

Installation de l'espace de dégustation. Il devra être prêt avant la fin de cuisson des denrées.

Evacuation des déchets. Elle devra se faire à la fin de l'atelier et du repas en respectant le tri. Biodéchets d'un côté, cartons, plastiques d'un autre, verres. En fonction de la réglementation en vigueur.

Dégustation, partage du repas

Nous rappelons que la qualité d'un atelier est tout autant liée aux recettes réalisées qu'au soin que vous prendrez à les présenter. Sans oublier bien sûr l'accueil et l'ambiance conviviale dont l'(es) animateur(s) devra(ont) être garant(s).

Dès lors, penser à la décoration. Ces aspects peuvent tout à fait être parties prenantes du projet. Nous observons que des ateliers coutures sont généralement proposés dans le cadre des épiceries solidaires ou d'autres structures (Hôpitaux de jour, SESSAD...). Dès lors, pourquoi ne pas proposer aux usagers de réaliser eux-mêmes nappes, serviettes, chemin de table. Une autre occasion de valoriser leur savoir-faire ou de les accompagner à acquérir de nouvelles habiletés. Un chemin de table, des bougies, autant d'objets qui permettent d'égayer la table et de contribuer avec les plats, au plaisir du moment partagé.

Tout ceci doit faire l'objet d'une réflexion en amont et d'une bonne communication auprès des bénéficiaires. L'idée est de recueillir leur adhésion et leur participation active sur ce type de créations.

Evaluation de l'atelier

o La tenue d'un journal de bord

Est un outil précieux pour chaque atelier. Il permet de tracer différents points, de réaliser l'évaluation et d'y revenir au moment de la rédaction du bilan global du projet.

Comme nous l'avons évoqué, il est préférable que l'atelier cuisine soit intégré dans le cadre d'un projet plus large permettant aux usagers d'améliorer aussi bien leurs connaissances que leurs pratiques.

Ce journal de bord, dont une version est proposée dans la boîte à outil, veillera à tracer des éléments qualitatifs tels que :

o Objectifs de l'atelier ?

La question des objectifs de l'atelier renvoie aux objectifs globaux du projet, répondant à la fois aux besoins repérés et aux attentes des participants (confère partie "de l'idée au projet").

o Place que l'atelier prend dans le cadre du projet : y-a-t-il eu des ateliers sur les connaissances...et/ou les comportements en amont ?

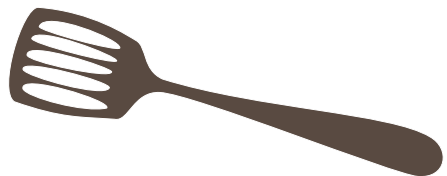
o Quelles ont été les questions, les remarques et commentaires particuliers des participants ?

o Quels ont été les points traités :

- Informations culinaires,
- Informations nutritionnelles,
- Autres informations.

o Quels ont été les résultats observés aussi bien dans la réalisation des recettes qu'au moment de la dégustation ?

o Quelles sont les pistes d'amélioration et les suites à donner ?





Questionnaire d'évaluation

Eviter les questionnaires écrits : enregistrer plutôt la parole des participants à l'issue des ateliers : leur impression générale, qu'est-ce qu'ils ont retenu, les points forts et faibles, le ressenti sur la réalisation des tâches confiées, la dégustation, la simplicité, l'envie de le refaire à la maison, les idées pour adapter...

Partir sur des questions simples :

- Qu'est-ce qui vous a plu ?
- Qu'est-ce que vous avez apprécié ?
- Qu'est-ce qui ne vous convient pas ?
- Qu'est-ce qui vous a gêné ?
- Dans votre quotidien, est-ce que cela vous a aidé ?
- Ces ateliers vous ont-ils permis de changer des choses ? Quoi ?

Valoriser vos ateliers en pensant à faire des photos, des films, des enregistrements... Ces actions participent à la mise en valeur des participants par l'intérêt qu'on leur porte. De plus, comme nous l'avons évoqué au sujet de la tenue du journal de bord, ces outils sont utiles pour garder la mémoire de ce qui a été fait lors du bilan final du projet.

Communiquer en aval sur le projet à la fois au sein de la structure, mais aussi auprès des partenaires impliqués ou potentiellement intéressés (via une page Facebook, un compte Twitter...).



Fiche technique - Exemple

DUO DE CHOU-GIRAUMON AUX DEUX SAUCES

Nombre de convives : 12 Personnes

Denrée	Unité	Qté en g ou ml	Techniques	Temps
Chou, Giraumon				
Chou vert		650 g	Laver et parer le chou et le giraumon – couper le chou en fines lamelles – râper le giraumon. Mélanger dans un saladier les deux légumes. Ajouter les olives noires préalablement découpées en deux. Réserver à couvert au réfrigérateur.	20 min
Giraumon		650 g		
Olives noires dénoyautées	30 unités environ			
Sauce yaourt				
Yaourt à la Grecque	2 uni.		Laver et ciseler finement la ou les herbes aromatiques. Mélanger tous les ingrédients selon votre choix – Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin. Couvrir et réserver à couvert au réfrigérateur. <i>QSP : Quantité suffisante pour</i>	15 min
Coriandre		QSP*		
Menthe		QSP*		
Moutarde	1 belle cuillère à soupe			
Baie Rose	10 uni.			
Vignaire traditionnelle				
Ail	1 à 2 gousses		Laver les citrons, les branches de persil et l'ail. Peler l'ail. Ciseler finement le persil en retirant la base des branches. Dans un contenant adapté, mettre la moutarde, presser le(s) citron(s) puis ajouter à la moutarde avec le reste des ingrédients. Rajouter l'huile progressivement en remuant. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin. Couvrir et réserver au réfrigérateur.	15 min
Citron	2 à c à soupe			
Huile d'Olive		100 ml		
Sel, Poivre		QSP		
Persil	2 branches			
Moutarde	1 cuillère à soupe			
Matériel nécessaire			Service	
			Au moment de servir, répartir le duo de légumes dans les verrines - Servir avec les sauces C'est prêt - Dégustez !	

Outils techniques

Exemple de journal de bord

Il peut être reproduit à l'identique d'une séance à l'autre. Tous les journaux seront compilés et serviront pour l'analyse et le bilan des actions réalisées.

Fiche Technique

Date _____ Lieu _____ Horaires _____

Nom de(s) animateur(s) _____

Thème de l'atelier _____

Recettes réalisées _____

Nombre de Participants _____ Noms _____

Informations nutritionnelles abordées

Autres informations

Remarques, réflexions, commentaires, questions des participants

Résultats observés

Améliorations, suite à donner

Fiche 8

Exemple de document de communication



INVITATION

ATELIER CUISINE

BRUSCHETTAS

(brus'ket:ta)



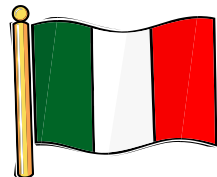
La bruschetta est une préparation culinaire italienne typique, le plus souvent servie en hors d'œuvre.

Avec sa base riche en glucides complexes (le pain), et les différents nutriments apportés par sa garniture, elle peut tout à fait être considérée comme un repas dont l'équilibre sera parfait avec l'ajout d'un fruit en dessert et d'eau en guise de boisson.

Vendredi 23 avril 2018

De 9h à 12h

A la maison des lycéens du lycée de Sainte-Rose



Accès à un plateau technique

Au sein de la structure qui met en place les ateliers

Présence d'une cuisine dédiée aux ateliers avec des usagers

(autre que la cuisine réservée aux salariés) avec matériels de cuisine et de cuisson, points d'eau, matériels de stockage des denrées et des productions, en particulier réfrigérateur et éventuellement congélateur.

Présence d'une salle permettant d'accueillir l'espace restauration/dégustation.

Cuisinette de la banque alimentaire de la Guadeloupe en prêt

Cette solution peut être intéressante mais elle nécessite une salle dédiée, suffisamment grande et aérée, un accès point de lavage de type évier (ailleurs que dans les toilettes), des toilettes munies d'un lave main, de savon et serviettes ou autre dispositif de séchage.

La cuisinette peut être mise à disposition par la banque alimentaire de Guadeloupe gratuitement sur demande. Un état des stocks des matériels disponibles permet de faire le point sur ceux qui peuvent être éventuellement manquants.

Se renseigner sur le site et contacter l'équipe de direction
(ba971.communication@banquealimentaire.org),



Affiche librement adaptée de celle réalisée par la banque alimentaire du Cher

Hors de la structure qui met en place l'atelier cuisine

Valable uniquement sur la région Guadeloupe – liste non exhaustive

o **ICAMA - Institut Caribéen des arts et métiers culinaires**

Impasse Léonel Bourguignon - 97139 Les Abymes.

Contact Madame Cilirie : neilacilirie@gmail.com - 0690 73 28 71.

o **Plateau technique de Guadeloupe Formation à Saint-Claude**

o **Plateau technique du RSMA à Baie-Mahault « La Jaille »**



Pour les animateurs

Rappel sur le cadre réglementaire en nutrition

- o Le Programme national nutrition santé - Site Manger Bouger - www.mangerbouger.fr
- o Les repères de consommation du programme national nutrition santé à suivre pour être en bonne santé - Site Manger Bouger - www.mangerbouger.fr
- o L'amélioration de la qualité nutritionnelle des repas servis y compris dans sa version DOM - Guide GEMRCN (groupe d'étude des marchés en restauration collective et de nutrition) - Ministère de l'économie - www.economie.gouv.fr

Sensibilisation à la promotion de la santé

- o Aborder les principaux concepts de la promotion de la santé - Texte - Organisation mondiale de la santé (OMS) - www.who.int
- o Prendre connaissance de la charte d'Ottawa - Texte - OMS Europe - www.euro.who.int
- o Aborder ce qui détermine notre santé - Texte - Santé publique France www.inpes.santepubliquefrance.fr
- o Plaider pour agir sur les déterminants de la santé - Texte - Santé publique France www.inpes.santepubliquefrance.fr
- o Proposer des pistes d'action et des recommandations pour inspirer et orienter les pratiques - Brochure - Réseau Québécois des villes et villages en santé - www.rqvvs.qc.ca
- o Accompagner élus et décideurs pour agir en faveur de la santé - Brochure Santé publique France - www.inpes.santepubliquefrance.fr

Hygiène et sécurité des aliments

- o Maîtriser les bonnes pratiques d'hygiène alimentaire dans le cadre de l'atelier cuisine - Guide de bonnes pratiques d'hygiène pour les consommateurs - Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt - www.agriculture.gouv.fr
- o Maîtriser la chaîne du froid - Fiches pratiques : chaîne du froid et température de conservation - Ministère de l'économie - Direction générale de la consommation, de la concurrence et de la répression des fraudes - www.economie.gouv.fr/dgccrf - www.guadeloupe.ars.sante.fr
- o Informer sur les poissons à risque de transmission de la ciguatera en Caraïbes Affiche - Préfecture de la Guadeloupe - www.guadeloupe.pref.gouv.fr
- o Distinguer «date limite de consommation» et «date limite d'utilisation optimale» Fiche information - Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt www.agriculture.gouv.fr
- o Ranger son frigo convenablement - fiches conseils pour bien ranger son frigo et mieux conserver ses aliments - Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt - www.agriculture.gouv.fr
- o Bien conserver ses légumes - Fiche pratique - www.agriculture.gouv.fr
- o S'informer sur les pratiques de l'élevage en sud Basse-Terre en Guadeloupe Fiche de préconisation - Direction de l'alimentation, de l'agroalimentaire et de la forêt de la Guadeloupe - www.daaf.guadeloupe.agriculture.gouv.fr

Pour les animateurs

Hygiène et sécurité des aliments (suite)

- o **Connaître la réglementation de l'étiquetage** - Fiche pratique - Ministère de l'économie - Direction générale de la consommation, de la concurrence et de la répression des fraudes - www.economie.gouv.fr
- o **S'approprier le Nutriscore** - Présentation - Site Manger Bouger - www.economie.gouv.fr

Aide alimentaire

- o **Visualiser les actions menées sur le territoire** - Site de la banque alimentaire de Guadeloupe - www.bag971.fr
- o **Connaître la réglementation autour du don alimentaire** - Guides pratiques - Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt - Banque alimentaire et de l'association nationale des industries alimentaires - www.agriculture.gouv.fr - www.banquealimentaire.org - www.ania.net
- o **Lutter contre le gaspillage alimentaire** - Aspect réglementaire - Le service public de la diffusion du droit - www.legifrance.gouv.fr

Démarche qualité du projet

- o **S'approprier différentes techniques en fonction des objectifs définis** Techniques d'animation en éducation pour la santé - Comité régional d'éducation pour la santé du Languedoc Roussillon - www.education-sante-patient.edu.umontpellier.fr
- o **Evaluer les ateliers cuisine auprès des publics en situation de précarité** - Fiche technique - IREPS Haute-Normandie - www.ireps.oxatis.com
- o **Appréhender la posture de l'animateur** - Atelier cuisine nutrition santé Prérequis méthodologique en EPS/PS page 12 - www.ireps.gp

Autres guides ressources

- o **Guide « Atelier cuisine et alimentation durable »** - Guide pratique - Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt - www.agriculture.gouv.fr
- o **Guide pratique « les ateliers cuisine par le menu »** - Banque alimentaire www.banquealimentaire.org
- o **Guide pédagogique atelier cuisine et alimentation durable** - Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt - www.agriculture.gouv.fr
- o **Fruits et légumes pour tous** - Recueil d'expériences favorisant l'approvisionnement et la consommation de fruits et légumes par les bénéficiaires de l'aide alimentaire - IREPS Languedoc Roussillon - www.ddata.over-blog.com
- o **Recueil de recommandations de bonnes pratiques d'hygiène à destination des consommateurs** - Outil construit par le Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt en partenariat avec la CSF, Familles rurales et l'association de défense des consommateurs Léo Lagrange - www.agriculture.gouv.fr

Le socle commun de connaissances en Nutrition

Les repères de consommation du programme national nutrition santé à suivre pour être en bonne santé - PNNS 4

Fruits et légumes

Au moins 5 par jour

- o Les tailles de portion recommandées sont de 80 à 100g.
- o Il est recommandé d'augmenter sa consommation quel que soit le niveau de consommation initial.
- o Pas plus d'un verre de jus de fruit par jour, qui dans cette limite peut compter pour une portion de fruits et légumes. Privilégiez les fruits frais pressés.
- o Les fruits séchés peuvent participer à la consommation de fruits. Leur consommation est néanmoins à limiter et ne devrait pas intervenir en dehors des repas.
- o Toutes les formes de fruits et légumes sont prises en compte : frais, surgelés ou en conserve. Pour les fruits en conserve, privilégier les fruits au sirop léger, sans consommer ce sirop.
- o Privilégier des fruits et légumes cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).

Fruits à coque sans sel ajouté Amandes, noix, noisettes, pistaches

1 petite poignée par jour

- o Ce groupe d'aliments comporte de nombreux allergènes, dont la consommation pour les personnes présentant des allergies identifiées n'est pas recommandée.



Légumineuses

Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots...

Au moins 2 fois par semaine

- o Privilégier des légumineuses cultivées selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).
- o Les légumineuses peuvent être considérées par ailleurs comme des substituts des viandes et volailles.

Produits céréaliers complets et peu raffinés

Pain, pâtes, riz et autres produits céréaliers non ou peu raffinés.

Tous les jours

A consommer tous les jours, en privilégiant les produits complets ou peu raffinés par rapport aux produits raffinés

- o Privilégier les produits céréaliers cultivés selon des modes de production diminuant l'exposition aux pesticides (selon un principe de précaution).
- o Seules les céréales du petit déjeuner complètes non sucrées peuvent être incluses dans ce groupe.

Produits laitiers

Lait, yaourts, fromages et produits laitiers présents dans les produits cuisinés

2 produits laitiers par jour

- Les tailles de portions recommandées sont : 150 ml de lait, 125g de yaourt, 30 g de fromage.
- Le nombre de produits laitiers pourra s'élever à trois par jour lorsque les tailles de portions sont plus faibles.
- Privilégier les fromages les plus riches en calcium et les moins gras.
- Compte tenu des risques liés aux contaminants, veiller à varier les produits laitiers.

Viande et volaille

Limiter la consommation de viande rouge* et privilégier la consommation de volaille.

- Pour les amateurs de viande «rouge», limiter la consommation à 500g/semaine maximum.

* viande rouge : bœuf, veau, porc, mouton, agneau, cabri (chèvre), cheval, sanglier, biche.

Poisson et fruits de mer

2 fois par semaine

- Dont une part de poisson gras par semaine (sardine, maquereau, saumon, thon des mers froides),
- Varier les espèces et les lieux d'approvisionnement (en particulier pour les grands consommateurs) afin de limiter l'exposition aux contaminants.

Charcuterie

Limiter la consommation

- Pour les amateurs, ne pas dépasser 150g/semaine.
- Au sein de ce groupe, privilégier le jambon blanc.



Matières grasses ajoutées

Éviter les consommations excessives

- Privilégier les huiles de colza et de noix pour les assaisonnements (riches en alpha-linoléique encore désigné par ALA ou oméga 3) et l'huile d'olive sans augmenter la quantité habituelle de matières grasses ajoutées par rapport aux huiles pauvres en ALA (dont les huiles de tournesol, arachide).
- Les matières grasses animales sont à réserver à un usage cru ou tartinable et en quantité limitée.

Produits sucrés

Limiter la consommation de produits sucrés

- Les boissons sucrées font partie des produits sucrés.
- Les céréales du petit déjeuner sont en général sucrées, voire sucrées et grasses.
- Limiter la consommation d'aliments sucrés et gras à la fois (pâtisseries, chocolat, desserts lactés et crèmes glacées).

Boissons

La seule boisson recommandée est l'eau (à volonté)

- Limiter la consommation des boissons sucrées et à goût sucré édulcorées :
 - Leur consommation doit rester exceptionnelle et pour les consommateurs, être limitée à un verre par jour. Dans cette catégorie de produits, privilégier les jus de fruits, sans sucre ajouté.
 - Les boissons édulcorées ont l'avantage de ne pas apporter de calories par rapport aux boissons non édulcorées, mais comme elles, elles entretiennent le goût pour le sucré.

Pour les activités connexes à l'atelier cuisine

Les activités présentées dans le tableau ci-après doivent faire l'objet d'une sélection en fonction des **besoins repérés** par les professionnels et des **attentes formulées** par les usagers. Cependant, tout ce qui concerne le recueil des représentations des participants nous paraît incontournable pour amorcer la démarche pédagogique.

Activités

Recueillir les représentations des participants sur l'alimentation



Ressources documentaires

Classeur alimentation atout prix - Santé publique France

Rubrique manger atout prix Fiche A transparent 1 et 2

www.inpes.santepubliquefrance.fr



Pour aller plus loin

« Questionner les représentations sociales en promotion de la santé »

Association culture et santé Fédération Wallonie-Bruxelles

www.cultures-sante.be

Appréhender différentes techniques d'animation

en éducation pour la santé - Techniques d'animation en éducation pour la santé - Comité régional d'éducation pour la santé du Languedoc Roussillon -

www.education-sante-patient.edu.umontpellier.fr

Amorcer le dialogue en nutrition avec un jeune public

Vinz et Lou mettent les pieds dans le plat - Thématique alimentation, activité physique - Pour les 7-12 ans - Vidéos en ligne - www.youtube.com

Revoir les groupes d'aliments et leurs principaux rôles



Courbe des repères du PNNS - www.inpes.santepubliquefrance.fr

Jeux à adapter selon le type de public :

« A table ! » - Outil pédagogique alimentation - Fondation April

www.fondation-april.org

« La fleur des aliments » www.ekladata.com

Exercices formation « nutrition et aide alimentaire » IREPS Guadeloupe (accessible uniquement à ceux qui assistent à la formation)

Aborder les quantités conseillées en fonction de l'âge des convives

GEM RCN (Groupe d'études des marchés de la restauration collective et de la nutrition)

Document de référence en restauration collective proposant notamment un tableau de grammage des quantités selon les catégories d'aliments et les tranches d'âge. Existe également en version DOM - www.economie.gouv.fr

Activités

Aider les participants à se représenter les portions alimentaires



Ressources documentaires

En prêt à l'IREPS Guadeloupe



SUVIMAX

Guide photos pour l'estimation des quantités



Portions alimentaires Antilles-Guyane,
Guide photos pour l'estimation des quantités

Revoir le rythme des repas

Classeur alimentation atout prix - Santé publique France

www.inpes.santepubliquefrance.fr

Manger atout prix - Rubrique manger fiche C - Transparent 2, C1 et C2

Construire un plan alimentaire pour la semaine

Classeur alimentation atout prix - Santé publique France

www.inpes.santepubliquefrance.fr

Manger atout prix - Rubrique manger fiche C - Transparent C3

Clarifier les notions de budget alimentaire

Classeur alimentation atout prix - Santé publique France

www.inpes.santepubliquefrance.fr

Manger atout prix - Rubrique manger fiche C - Transparents 1, 2, 5, 6 et 7

Mieux connaître les équivalences alimentaires

Classeur alimentation atout prix - Santé publique France

www.inpes.santepubliquefrance.fr

Focus sur les équivalences et les complémentarités en protéines

Rubrique acheter atout prix Fiches B - Transparents 6, 8

Exemple de complémentarité en protéines

Pâtes au fromage râpé, riz/haricots rouges, semoule/pois chiche...

La saisonnalité des fruits et des légumes aux Antilles-Guyane

Boîte à outils du livret de l'enseignant

Mallette pédagogique les écoles Carambole - www.ecole-carambole.fr

Calendrier des fruits et légumes de Guadeloupe - Possibilité de le commander sur le site de l'IREPS - www.ireps.gp.fnes.fr

Application pour smartphone « produits de saison Guadeloupe »
en téléchargement gratuit sur Google store et Apple store



Pour les activités connexes à l'atelier cuisine

Activités

Apprendre à lire les étiquettes



Ressources documentaires

Classeur alimentation atout prix - Santé publique France
www.inpes.santepubliquefrance.fr

Rubrique acheter atout prix Fiche C - Transparents C I

Les mentions obligatoires pour l'étiquetage des denrées alimentaires - Fiches pratiques www.economie.gouv.fr/dgccrf

La liste des allergènes - Fiche pratique - Ministère de l'économie - Direction générale de la consommation, de la concurrence et de la répression des fraudes - www.economie.gouv.fr/dgccrf

Apprendre à lire les étiquettes

Le Nutriscore : l'information nutritionnelle en un coup d'oeil - Présentation - Site Manger Bouger
www.mangerbouger.fr

Décrire le minimum d'équipement en cuisine

Classeur alimentation atout prix - Santé publique France
www.inpes.santepubliquefrance.fr
 Rubrique préparer atout prix Fiche B – Transparents 2

Donner des idées simples de plats

Classeur alimentation atout prix - Santé publique France
www.inpes.santepubliquefrance.fr
 Rubrique préparer atout prix Fiche C – Transparents 1, 2, 3 4, 5, 6, 7, 8, 9 / C I

Proposer des recettes adaptées au contexte local, conformes aux recommandations nutritionnelles

Livre de recettes ARS Guadeloupe :
 « Votre carnet bien-être de recettes Antillaises »
 Extraits de l'émission de télévision « Cuisinez-vous ? »



Livrets de recettes du programme Jafa Guadeloupe
 Les recettes à la banane, les recettes aux pois pays, les recettes au fruit à pain
www.jafa.ireps.gp

Elaborer des menus dans différentes situations

Classeur alimentation atout prix - Santé publique France
www.inpes.santepubliquefrance.fr
 Rubrique manger atout prix Fiche D transparent 1 et/ou 3

Activités

Se faciliter la gestion des repas

Ressources documentaires

Logiciel de menus à la carte en fonction de différentes situations - nombre de convives, saisonnalité, achats à prévoir - Site Manger Bouger - www.mangerbouger.fr

Créer un recueil de recettes

Fruits et légumes pour tous - Fiche technique N° 3 - Recueil d'expériences favorisant l'approvisionnement et la consommation de fruits et légumes par les bénéficiaires de l'aide alimentaire - IREPS Languedoc Roussillon - www.ddata.over-blog.com

Organiser un atelier d'échanges de recettes

Fruits et légumes pour tous - Fiche technique N° 1 - Recueil d'expériences favorisant l'approvisionnement et la consommation de fruits et légumes par les bénéficiaires de l'aide alimentaire - IREPS Languedoc Roussillon - www.ddata.over-blog.com

Répondre à des questions autour de l'IMC - Indice de Masse Corporelle

Rappel sur les modalités de calcul et la classification internationale
- Santé Publique France
www.inpes.santepubliquefrance.fr



Informé au sujet de la problématique chlordécone

Site internet de l'IREPS - Programme Jafa
www.jafa.ireps.gp

