



Revue trimestrielle destinée aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide alimentaire aux populations démunies.

ACTUALITÉS

Les apports en vitamines et minéraux selon le statut socioéconomique

Des chercheurs ont passé en revue dix-huit articles publiés entre 1990 et 2011 qui mettent en rapport le statut socio-économique et le statut en sels minéraux et vitamines. Ils permettent de comparer les apports et le statut en folates (vitamine B9), vitamines C, B12, D, fer, calcium, zinc, sélénium, cuivre et iode, dans des populations européennes de toutes conditions sociales et de tous âges : enfants, adultes et seniors. Pour l'ensemble de ces micronutriments (à l'exception de la vitamine B12), les plus mauvais scores sont observés chez les personnes qui ont les plus faibles statuts socio-économiques. Les écarts les plus importants concernent les apports de calcium, de vitamine C, de folates et de vitamine D. Faute de produits laitiers, de fruits et légumes et peut-être d'exposition au soleil ?

Novakovic R, et coll.

Pub Health Nutr 2014; 17(5):1031-1045. DOI: 10.1017/S1368980013001341

Nourriture et éducation : le poids du sucre

Une étude menée aux Pays-Bas sur un échantillon représentatif de 359 mamans d'enfants de 4 à 12 ans montre que 30 % des mères hollandaises ont recours à l'alimentation, hors des repas principaux, pour récompenser leur enfant, 18 % pour le punir et 19 % pour le consoler. Et les aliments utilisés sont plutôt pauvres en nutriments et riches en calories : bonbons, biscuits, barres de confiseries... Plus l'enfant et la maman sont jeunes, plus ce comportement est courant. Il semble très répandu à la fois chez les mères de faible statut socio-économique et chez celles de statut élevé, mais beaucoup moins dans les classes moyennes.

Raaijmakers L, et coll.

BMC Public Health 2014 ; 14:171.

Pas de raison de supprimer le fromage en cas d'hypercholestérolémie modérée

L'hypercholestérolémie et l'hypertension artérielle sont des facteurs de risque majeurs de maladies cardiovasculaires. Une étude a été menée auprès de 156 participants, âgés de 18 à 65 ans, recrutés à Lille, Marseille, Lorient et Grenoble, présentant un poids normal ou un surpoids, une tension normale et une hypercholestérolémie modérée, ne nécessitant pas de traitement médicamenteux. Pendant une période de 3 semaines et dans des conditions de vie habituelle, ils ont d'abord consommé 2 fois par jour un yaourt au lait entier. A l'issue de cette période ils ont été divisés en 2 groupes pour une durée de 5 semaines. Comparé au début de l'étude, aucune modification du bilan lipidique ou de la pression artérielle n'a été relevée, ni à la fin de la période de pré-inclusion (consommation de 2 yaourts au laitier par jour) ni à l'issue des 5 semaines d'intervention (consommation de 60g de fromage par jour ou de 2 yaourts au lait entier par jour). Ce résultat confirme que le fromage peut tout à fait trouver sa place dans l'alimentation en cas d'hypercholestérolémie.

JL Schlienger, F Paillard, JM Lecerf et coll.

DOI:10.3109/09637486.2014.945156

DOSSIER

2-3

A-T-ON RAISON DE MISER SUR LA CUISINE MAISON ?

Un engouement sociétal pour un retour aux fourneaux

FOCUS

3

LE BEURRE : POUR LE GOÛT, LA TRADITION ET L'ÉQUILIBRE !

Qu'en est-il de ses atouts nutritionnels ?

LU POUR VOUS

4

MANGER MOINS VITE = MANGER MOINS ?

Manger moins vite, diminuerait la prise alimentaire.

CÔTÉ CUISINE

5

TRUFFES ENNEIGÉES

SUR LE TERRAIN

6

JE CUISINE ET TOI ?

De nombreux partenaires œuvrent avec la Mutualité Française Alsace afin de faire évoluer les pratiques autour de l'alimentation des jeunes et des étudiants.

Alimentation, Santé & Petit budget,
Revue éditée par le CERIN
(Centre de Recherche et d'Information
Nutritionnelles)

Rédactrice en chef: Caroline Rio

Comité de lecture:
Brigitte Coudray, Dominique Poisson

Maquette et mise en page: la-fabrique-creative

Illustrations: Navello

Abonnement gratuit
sur demande écrite adressée au CERIN
nutrition-fr@cerin.org

Tous les numéros de la revue
sont en ligne sur le site
www.cerin.org

Cliquer sur le logo de la revue en bas
de la page d'accueil.

42 rue de Châteaudun 75009 Paris

A-t-on raison de miser sur la cuisine maison ?

Les programmes télévisuels consacrés à la cuisine, le nombre de livres et de sites proposant des recettes témoignent d'un engouement sociétal pour un retour aux fourneaux. Ce phénomène serait-il une tendance, éloignée des préoccupations quotidiennes des personnes aux revenus faibles, rêvant d'une cuisine modèle avec placards et réfrigérateur remplis ? Qu'entend-on par « faire la cuisine » ?

Cuisiner, une affaire d'initiés ?

Au début du siècle dernier, les jeunes filles pouvaient bénéficier de « cours d'économie domestique et d'instruction ménagère », prodiguant les bases d'une cuisine familiale traditionnelle bourgeoise... Qu'en est-il aujourd'hui ? Et si des habitudes de table et une culture alimentaire n'ont pu être transmises dans une convivialité chaleureuse, quelles sont les sources d'inspiration et de satisfaction : La cantine ? Le fast-food ? Les émissions télévisées mettant en scène la préparation de repas servis à l'assiette, avec des quantités alimentaires et des présentations inhabituelles qui surprennent le mangeur autant que la « nouvelle cuisine » l'a fait en son temps ? Enfin pour faire des « dîners presque parfaits » sur quoi mettre l'accent ? Le choix des ingrédients ? Le menu ? La technique culinaire ? Le dressage et la décoration de la table ? L'animation de la conversation ? Et que dire aux personnes qui mangent seules ?

Petite ou grande cuisine ?

Au contraire de la cuisine de chefs, traditionnellement masculine, la cuisine nourricière, populaire est une affaire de femmes. Celles qui savent régaler avec trois fois rien, en faisant preuve d'ingéniosité pour ne rien gâcher. Ce

LE CONTEXTE SOCIÉTAL

En 2010, le repas gastronomique des Français a été inscrit sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO. Défini comme « une pratique sociale coutumière destinée à célébrer les moments les plus importants de la vie des individus et des groupes, tels que naissances, mariages, anniversaires, succès et retrouvailles. Il met l'accent sur le fait d'être bien ensemble, le plaisir du goût, l'harmonie entre l'être humain et les productions de la nature. Parmi ses composantes importantes figurent : le choix attentif des mets parmi un corpus de recettes qui ne cesse de s'enrichir ; l'achat de bons produits, de préférence locaux, dont les saveurs s'accordent bien ensemble ; le mariage entre mets et vins ; la décoration de la table. »

Depuis juillet 2014, dans les restaurants, la mention « fait maison » identifiant les plats élaborés par le cuisinier et valorisant ainsi son métier, est rendue obligatoire. Pour le consommateur, le « fait maison » permet de distinguer la cuisine d'assemblage élaborée à partir de préparations industrielles, de la cuisine confectionnée à partir de produits bruts comme on le fait, nous dit-on, traditionnellement, dans une cuisine. Mais existe-t-il une façon exemplaire de cuisiner ? Et est-ce forcément synonyme d'alimentation saine et variée ?

système D « ménager » consiste, non pas à suivre une recette à la lettre avec

une longue liste d'ingrédients, mais à oser improviser et remplacer un aliment par un autre... au risque de rater ou de n'obtenir deux fois le même résultat. Et quand on demande à ces femmes d'être initié(es) à leur art du quotidien, elles répondent presque toujours : « C'est simple ! c'est rien du tout ». et pourtant c'est bien cette manière de faire qu'il est précieux de valoriser et de partager.

Pour cuisiner, sortir d'une routine monotone, chacun se doit de recourir à un potentiel de ressources (connaissances, habiletés, qualités, expérience, émotions...) et les organiser. Il s'agit de construire une combinaison particulière de multiples ingrédients qui auront été triés, éprouvés – consciemment ou non – à bon escient. **Mais comment mobiliser les hommes qui n'ont jamais cuisiné ? Comment (re)motiver des personnes qui souffrent de manger en solo ?**

Comme le souligne Jack Katz ^(Pour aller plus loin 1) : « *En mangeant, nous cuisinons tous, en combinant de façon personnelle les ingrédients à notre disposition pour aiguïser notre appétit ; mais peu d'entre-nous sont appelés cuisiniers. En cuisine, on peut obtenir des saveurs très différentes avec les mêmes ingrédients : tout dépend de la façon dont on utilise la recette. Mais les recettes les plus prisées*

Pour aller plus loin

1 - Jack Katz, 2011. **Se cuisiner un statut. Des noms aux verbes dans l'étude de la stratification sociale**
<http://www.ethnographiques.org/2011/Katz>

2 - Pascal Gaberel and Laurence Ossipow, « **L'entretien des corps** », *Anthropology of food*
<http://aof.revues.org/4853>

3 - **L'atelier cuisine par le menu-Guide pratique**
<http://www.banquealimentaire.org>

4 - **Les ateliers cuisine, une réponse à la malnutrition. Quelques repères méthodologiques**
www.padesautoproduction.net/

ne sont pas simplement celles qui sont transmises. Les ficelles décisives pour transformer des ingrédients en un plat savoureux sont dans les recettes que l'on se cuisine, dans l'ordonnement des actions et les combinaisons innovantes de relations qui font interagir de façon dynamique ce que nous avons et ce que nous faisons. **Les recettes trouvées par les personnes pour tirer le meilleur parti des ingrédients qu'ils ont à portée de main sont dans un livre de cuisine que la sociologie n'a pas commencé à écrire... » mais que les associations sur le terrain savent valoriser !**

Manger, une préoccupation majeure

S'il est un point essentiel qui différencie l'alimentation quotidienne des personnes vivant dans la précarité de celle des mangeurs privilégiés, c'est avant tout la liberté de choisir. Ceci a des conséquences redoutables sur la gestion et la préparation des repas. D'où l'importance de ne manquer de rien et ne pas compter. « *Bien manger, c'est pouvoir manger de tout...* », « *pouvoir manger ce qu'on veut à un prix raisonnable* ». Interrogées, les personnes insistent sur les quantités : « *bien manger, c'est aussi manger à sa faim* », « *en avoir suffisamment* », voire « *avoir les assiettes puis le ventre pleins* ». Elles citent aussi la régularité : « *c'est manger midi et soir* », « *matin, midi et soir* », « *un repas équilibré par jour* » racontent les personnes.

Dans une étude suisse (Pour aller plus loin 2), le bien-manger et le manger sainement restent un idéal : « *bien manger, c'est la quantité + la qualité* », « *la diététique c'est cher !* ». Les fins de mois sont évoquées, en particulier quand il y a des enfants qui sont prioritaires. Une mère de deux enfants en bas âge racontait : « *Vers la fin du mois, j'achète du lait et des biscuits et c'est ce que l'on mange quand il n'y a plus rien dans le frigo...* ». Une autre mère précise : « *la fin du mois, c'est le... le 15 pas le 30 ! Autour du 15 du mois, quand je vois que je n'ai plus d'argent, je fais des commissions avec ce qui me reste pour assurer le minimum vital à mon fils et à moi. Je remplis le frigo et on tient jusqu'à la fin du mois. C'est un apprentissage.* »

Et le plaisir ? Un levier pour inciter à cuisiner ?

« Nécessité faisant loi », spontanément les personnes évoquent la satisfaction de ne plus avoir faim. Et en l'absence de moyens budgétaires ou matériels adéquats, elles ont du mal à considérer leurs repas actuels comme sources de plaisir. Dans leur définition du « bon repas », les personnes démunies se distinguent de la population générale en se remémorant et rêvant plutôt qu'en expérimentant. Ainsi, les souvenirs de repas familiaux sont largement décrits, avec nostalgie et gourmandise : des plats de maman ou de grand-mères au goût exquis d'aliments « de chez moi », à l'instar du lait de la chèvre ou de la vache familiale qui nourrissait les enfants, des légumes du potager ou du poisson fraîchement pêché et grillé en plein air...

Parallèlement, il est possible de savoir ce que pourraient être les repas « quand tout ira mieux ». Ainsi, un aller-retour entre passé perdu et avenir convoité

DES ATELIER-CUISINE ET DES INCITATIONS À LA CARTE ?

Selon le guide de la FFBA (3), l'atelier cuisine se définit comme un « moment de convivialité, qui réunit des personnes volontaires pour cuisiner un plat ou un repas avec l'aide d'un animateur, dans une ambiance chaleureuse. Dans tous les cas, chacun a sa place et s'y retrouve d'égal à égal. La personne est valorisée à travers ses connaissances et ses savoir-faire. Un atelier cuisine n'est pas un cours, ni de cuisine, ni de diététique ! ».

Comme le souligne le PADES (4) : « Les relations d'imitation, d'émulation et de partage d'expérience qui s'établissent entre les participants favorisent la réactivation ou même l'apprentissage de savoir-faire pratiques. Mieux que la transmission d'informations théoriques, le caractère chaleureux des relations favorise aussi la renaissance du désir de mieux manger et du plaisir de cuisiner ; désir et plaisir sans lesquels il est vain d'espérer faire évoluer les comportements alimentaires des publics les plus démunis ». Suscitons l'envie de cuisiner, en commençant pourquoi pas par la cuisine d'assemblage, et la familiarisation avec les produits qui facilitent la tâche grâce aux basiques (lait, œuf, fromages et légumes secs) et aux pratiques (poissons en conserves, légumes surgelés).

inscrit les personnes dans un présent négligeable, voire négligé. En vivant au jour le jour, appréhendant le futur proche, il semblerait que seuls les parents- y compris ceux des familles monoparentales- œuvrent pour rendre les repas des enfants à la hauteur de leurs attentes, c'est-à-dire procurant le moins de frustrations possibles.

Dès lors que les « petits plaisirs » sont cités, ils recouvrent plutôt des consommations difficiles à confier car jugées contraires aux injonctions médicales de certains (diabétiques, en surpoids, hypertendus...) ou au diététiquement correct des messages santé connus de tous.

En conséquence, il y a ceux qui se considèrent comme « petits mangeurs » indifférents : « *manger ne signifie rien* », « *manger, c'est perdre son temps : un bout de pain et de fromage me suffisent* », « *il faut réussir à avoir de l'appétit* », « *il faut manger pour avoir assez d'énergie* »... et ceux qui expliquent qu'ils se « gavent » dès que l'occasion se présente, quitte à se sentir mal. Ces deux attitudes étant subies, s'opposent donc tant à la notion de diététique qu'à la bonne chère ou à la frugalité.

Retour en cuisine ?

Il ressort donc qu'un des enjeux des actions autour de l'alimentation, serait avant tout de trouver comment aborder le repas comme source de satisfaction et de repère du quotidien.

Dans ce contexte, l'objectif principal devrait considérer la cuisine comme un moyen et non un but ultime. Cibler d'emblée l'acquisition d'un savoir-faire culinaire, la maîtrise de l'équilibre alimentaire ou budgétaire apparaît comme contre-productif.

D'autant plus, sachant l'ambivalence de la plupart des personnes vis-à-vis du « manger frais et cuisiné à la maison ». En effet, il peut être considéré comme un retournement du stigmat : « *nous n'avons pas les moyens de nous offrir des plats tout préparés et c'est tant mieux parce que comme ça on est moins tenté...* » « *et tant pis pour nous qui mangeons toujours la même chose et ne pouvons nous offrir ce que nous ne savons pas cuisiner* » argumentent ceux qui déplorent avoir peu l'occasion

de manger à l'extérieur de chez eux. « *Bien manger, cela serait d'aller manger au restaurant avec les enfants, mais je ne l'ai pas fait depuis trois ans !* ».

Ritualiser le repas avec des horaires et des lieux précis semble tout aussi fondamental que la préparation-même du dit-repas. Dans un premier temps, réinscrire la personne dans un rythme de vie

régulier (sommeil-détente- activité physique-repas) permettra de travailler sur l'organisation de l'alimentation qui ne se joue pas seulement en cuisine. En effet, pour manger, il s'agit aussi de planifier (courses, tâches...).

La question de la cuisine plaisir ou corvée se pose donc autant que le choix des aliments et des plats à disposition.

En définitive, plutôt que d'argumenter sur les bienfaits de la cuisine maison, l'approche a intérêt à être :

> **non anxiogène et respectueuse des pratiques,**

> **non centrée uniquement sur la nutrition ou le budget.**

LU POUR VOUS

Manger moins vite = manger moins ?

Manger moins vite, notamment parce que cela augmente le travail de mastication, diminuerait la prise alimentaire.

Dans les 22 études expérimentales incluses dans cette méta-analyse, l'énergie ingérée était mesurée tandis que la vitesse à laquelle les participants mangeaient était modifiée expérimentalement en laboratoire au moyen de diverses méthodes : instructions orales des chercheurs ; incitations envoyées par un ordinateur en fonction de la vitesse mesurée ; modification de la texture de la nourriture, dure ou molle ; modification du mode d'administration, cuillère ou paille. La sensation de faim des sujets était évaluée quelques heures après le repas. Quelle que soit la méthode employée, la prise alimentaire des personnes mangeant moins vite était plus faible que celle

des sujets mangeant plus vite, avec un effet croissant : plus la vitesse était réduite expérimentalement, plus la prise alimentaire diminuait. Les chercheurs avancent plusieurs explications : un impact sur les concentrations de plusieurs hormones de satiété, une vidange gastrique plus lente, une exposition sensorielle aux aliments plus longue ou encore une augmentation du nombre de mastications.

Ce travail n'a pas mis en évidence de lien significatif entre la vitesse à laquelle les sujets mangeaient et les sensations de faim à la fin du repas ou 3 heures et demie plus tard, ce qui tend à rejeter l'hypothèse d'un phénomène de « compensation » lié à une prise alimentaire plus faible.

En conclusion, diminuer la vitesse à laquelle on mange, stratégie déjà mise en œuvre dans certaines interventions cliniques et préconisée dans les recommandations de santé publique, serait donc efficace pour maintenir son poids stable ou maigrir.

Sur la méthode à employer pour réduire cette vitesse, les chercheurs soulignent l'intérêt de l'éducation à l'échelle de l'individu, et celui de la modification de la texture des aliments à l'échelle de la population, moins « perturbante » vis-à-vis des habitudes alimentaires.

E. Robinson, E. Almiron-Roig, F. Rutters et coll.
American Journal of Clinical Nutrition
2014 ; 100 :123-51.

FOCUS

Le beurre : pour le goût, la tradition et l'équilibre !

Sur les haricots verts, le riz nature, les coquillettes des enfants ou tout simplement sur une tartine de pain, la noisette de beurre rehausse le goût! Mais qu'en est-il de ses atouts nutritionnels ?

Pour fabriquer 1 kg de beurre, il faut 22 litres de lait ! Doux, demi-sel (entre 0,8% et 3% de sel) ou salé (3% de sel), le beurre apporte 82% de matières grasses (MG). Il est donc moins gras et calorique que toutes les huiles (qu'il s'agisse d'olive, de colza, de tournesol...) qui, elles, contiennent 100% de MG.

Le beurre est la seule matière grasse qui contient naturellement de la vitamine A en quantité notable. Cette vitamine joue un rôle important dans le mécanisme de la vision, la protection de la peau, la

croissance et la résistance aux infections. Avec 20 g de beurre, environ 20 % des apports recommandés en vitamine A sont couverts. Le beurre apporte également de la vitamine D.

Quelle quantité de beurre consommer ?

Comme tout corps gras, le beurre est à consommer avec modération. Les quantités quotidiennes conseillées sont de 15 g chez les enfants, 20 g chez les adultes,

30 g chez les adolescents et les adultes qui font du sport.

BON À SAVOIR :

Repérer les matières grasses dans une liste d'ingrédients est un bon réflexe :

100% naturel et produit de notre terroir français, le beurre est un signe de qualité et de goût pour les produits transformés (pâtes à tartes, biscuits, viennoiseries...).

Truffes enneigées



Pour 20 truffes



Très Facile



Préparation: 20 mn

Cuisson: 10 mn

Refroidissement: 2 h

Ingrédients



200g de chocolat blanc pâtissier



3 cuillérées à soupe de crème fraîche



80 g de noix de coco en poudre

Facultatif : zeste de citron non traité

INFO PLUS

Ces truffes blanches maison peuvent constituer un cadeau gourmand, moins énergétique que les truffes traditionnelles.

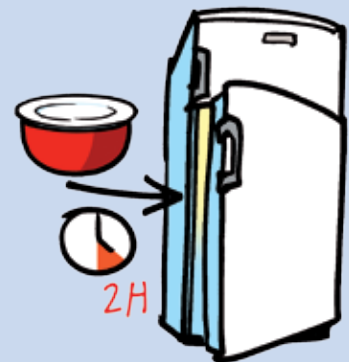
Préparation

1 Casser le chocolat en morceaux. Le mettre dans un bol, ajouter la crème.



2 Faire fondre ce mélange doucement (au bain-marie ou au micro-ondes) en remuant.

3 Laisser reposer 2 h avec un couvercle dans un endroit frais.

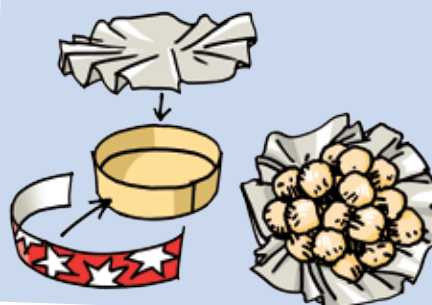


4 Avec 2 petites cuillères, former des boules de la grosseur d'une petite noix. Les poser sur une assiette contenant la noix de coco.

5 Façonner les truffes avec les mains en utilisant la noix de coco pour éviter qu'elles ne collent à la peau.



6 Dresser dans deux boîtes de camembert vides décorées et avec un fond de papier sulfurisé. et réserver au frais.



Je cuisine et toi ?

Depuis 2005, de nombreux partenaires œuvrent avec la Mutualité Française Alsace afin de faire évoluer les pratiques autour de l'alimentation des jeunes et des étudiants. Initialement ce fut l'organisation annuelle d'une semaine d'information et de sensibilisation qui se déroulait dans les restaurants universitaires de la région. Depuis 2010, en complément de cette action ponctuelle, un cycle d'ateliers a été expérimenté, d'abord à Strasbourg, puis déployé à Mulhouse et Colmar. L'objectif des séances interactives est de faciliter la mise en application des recommandations de santé publique promues chez les jeunes dans une optique d'optimisation et de pérennisation.

Contexte :

Des études de l'Agence Régionale de Santé ont révélé que les habitudes alimentaires alsaciennes sont trop éloignées des recommandations nationales : l'apport en lipides est excessif tandis que les apports en féculents et fibres alimentaires se révèlent insuffisants. Parallèlement, l'activité physique n'est pas assez développée. S'agissant d'obésité, l'Alsace est la deuxième région la plus touchée, derrière le Nord-Pas-de-Calais. Enfin, concernant le diabète de type 2, maladie qui ne cesse de progresser en France : c'est l'Alsace qui détient le plus grand nombre de personnes diabétiques ; Les taux les plus faibles étant retrouvés dans l'Ouest (en Bretagne, Basse-Normandie, Pays de la Loire, Poitou-Charentes, Limousin et Aquitaine).

Enfin, selon une étude de l'Observatoire de la vie étudiante (OVE), publiée en 2013, plus de la moitié des étudiants disent rencontrer des difficultés financières et nombreux témoignent d'un état de mal être physique et/ou psychologique.

Historique de l'action

Depuis 2005, pour faire évoluer les pratiques autour de l'alimentation des jeunes et des étudiants, des actions sont menées par la Mutualité Française Alsace et ses nombreux et actifs soutiens : DRAAF (partenaire opérationnel et surtout financier), CROUS, mutuelles étudiantes, médecine préventive, MGEN, la Chambre de Consommation d'Alsace et EPICES, ainsi que des professionnels issus de différents domaines (CESF, diététiciens...). Ainsi une fois par an, a lieu la « Semaine de l'alimentation durable » dans les restaurants universitaires de la région, sous forme de stands de

documentation, de conseils, de dégustations ou encore d'ateliers pratiques. Depuis 2010, en complément de cette semaine, des ateliers cuisine se sont montés, initialement à Strasbourg, puis à Mulhouse et enfin à Colmar.

En 2014, dans un souci de revitalisation de l'action, il a été décidé de changer le nom du programme « Mangez-mieux, Bougez-mieux » pour adopter « Régalez-vous, alimentez votre santé ! ». En effet, ce titre reflète au mieux le projet mené auprès des jeunes et étudiants autour de l'alimentation, son impact sur la santé et sur l'environnement.

« Je cuisine et toi ? » : un concept performant d'ateliers cuisine

Les jeunes, entre adolescence et passage à l'âge adulte, sont dans une période charnière tant sur le plan psychosocial que dans la prise en compte des déterminants de la santé. Ainsi, il est important de leur donner toutes les informations nécessaires afin qu'ils puissent devenir des acteurs de leur santé. Pour ce faire, le contenu des séances a été conçu de manière à développer les capacités psychosociales (pensée critique, conscience de soi...), inciter à l'activité physique et à aborder l'alimentation de manière globale : apports nutritionnels, techniques culinaires, budget, environnement, consommation responsable, etc. Une approche éthique a veillé à interroger les intervenants sur la portée de leurs messages afin d'éviter la stigmatisation, la culpabilisation ou l'angoisse des personnes qui ne suivraient pas les « recommandations ». Les changements de comportements bien qu'ils soient motivés sont souvent très longs. L'idée est donc de donner l'information

nécessaire à la possibilité de changer ces comportements tout en laissant le participant libre de ses choix personnels. La santé étant un concept différent selon chacun de nous.

Les démonstrations de recettes restent au cœur des séances car la motivation première des étudiants est d'acquérir des techniques culinaires. Grâce à un questionnaire préparatoire effectué auprès des participants, le contenu des séances est affiné en fonction des besoins et surtout des demandes des participants. Ainsi, les recettes sont sélectionnées pour leur prix de revient et leur facilité d'exécution avec le matériel culinaire de base que les jeunes possèdent bien. Les retours sont très positifs : « J'ai appris à cuisiner des choses simples ». « J'ai plus d'idées recettes et envie de manger des légumes, ce que je ne faisais pas avant ». « Je sais comment éplucher, faire une béchamel, un caramel, une pâte à tarte... ».

Le succès de ce dispositif repose non seulement sur sa construction solide et la participation d'acteurs complémentaires et compétents, mais aussi d'une communication attractive. Pour exemples, voici quelques intitulés d'ateliers :

- > Manger simple, sain, pas cher ça se cuisine !
- > Avez-vous la patate ?
- > Les chefs, c'est nous !
- > Ma cuisine :
c'est moi qui la fait ! ».

Personne à contacter
pour plus d'information : **Prune Pernin**
p.pernin@mf-alsace.com — tél : 03.68.71.00.15