

RAPPORT D'ÉVALUATION

Cuisiner équilibré à partir
des produits de l'aide
alimentaire

Année 2015-2016 (financement 2015)

Sommaire

1.	Projet « Cuisiner équilibré à partir des produits de l'aide alimentaire »	3
1.1	Contexte.....	3
1.2	Objectifs.....	5
1.2.1	Objectif général.....	5
1.2.2	Objectifs spécifiques	5
1.2.3	Objectifs opérationnels.....	5
1.3	Public	5
1.4	Organisation	5
1.4.1	Organisation de l'action.....	5
1.4.2	Contenu de l'action.....	6
1.5	Modalités d'évaluation.....	7
1.5.1	Objectifs d'évaluation.....	7
1.5.2	Outils d'évaluation.....	7
2.	Évaluation de l'activité réalisée	8
2.1	Déroulé de l'action.....	8
2.2	Relevés des points positifs et à améliorer	9
2.3	Satisfaction des participants.....	10
2.3.1	Satisfaction globale	10
2.3.2	Intention d'appliquer les conseils.....	11
2.4	Bilan avec les partenaires.....	11
3.	Conclusion et préconisations	11
3.1	Bilan global :	11
3.2	Préconisations :	12
4.	Annexe.....	12

1. Projet « Cuisiner équilibré à partir des produits de l'aide alimentaire »

1.1 Contexte

Le lien entre alimentation et santé est indéniable au vu de ses conséquences sur l'état de santé des Hommes. En France, le taux de surpoids et d'obésité a considérablement augmenté en quelques dizaines d'années, les maladies cardiovasculaires sont devenues la deuxième cause de mortalité, les cas de cancers touchant le système digestif, de diabète et d'hypercholestérolémie ne cessent d'augmenter. Nous sommes passés en quelques années d'une appréhension des maladies infectieuses à celle des maladies chroniques.

Le système de santé publique ayant pleinement conscience de ce boom des maladies liées à l'alimentation ne cesse de renouveler ses actions d'éducation à la santé, à l'alimentation et à l'éducation physique à des niveaux local, régional et national.

S'il existe une susceptibilité génétique à l'obésité, la majorité des cas d'obésité seraient la conséquence d'une surconsommation alimentaire ou d'une malnutrition toutes deux liées à une influence de l'environnement et de l'offre alimentaire sur les comportements des individus, à une pression des normes sociales entraînant une fragilité psychologique ou à un statut économique particulier.

D'après l'enquête Obépi, menée depuis 1997 et basée sur des données déclarées de la taille et du poids, le pourcentage de sujets adultes (18 ans et plus) obèses serait passé de 8,2 % en 1997 à 13,4 % en 2009 et le pourcentage d'adultes en surpoids serait passé de 29,8 % en 1997 à 31,9 % en 2009. En région Centre, le taux d'obésité est passé de 9.8% en 1997 à 17.7% en 2009, soit une augmentation de 80% en 12 ans. Ce qui place la région Centre au 4^{ème} rang des régions présentant la prévalence d'obésité la plus élevée. Néanmoins cette augmentation ne s'opère pas à la même vitesse selon les catégories socioprofessionnelles, « la prévalence de l'obésité restant parallèlement inversement proportionnelle au niveau d'instruction » (Obépi 2009).

En effet, en 2009, comme dans chaque étude Obépi depuis 1997, il est montré l'existence d'une relation inverse entre revenus du foyer et prévalence de l'obésité : 22 % des individus disposant d'un revenu mensuel de moins de 900 euros sont obèses versus 6 % de ceux disposant d'un revenu supérieur à 5300 euros.

Les populations les plus défavorisées ne bénéficient pas aujourd'hui, du moins pour la plus grande partie d'entre elles, d'un accès à une alimentation leur permettant d'atteindre un état nutritionnel favorable à leur santé. Les produits alimentaires industriels transformés demeurent moins chers que les produits bruts, ils sont devenus la base de l'alimentation des populations situées en bas de l'échelle sociale (Faustine REGNIER, Inra). Ces mêmes aliments possèdent une valeur énergétique plus importante que les produits bruts. La densité énergétique (calories/kg) est inversement corrélée au niveau de prix : les graisses et les sucres sont moins chers que les poissons, les fruits et les légumes. Par conséquent, la consommation de ces produits industriels favorise les déficiences vitaminiques et minérales, la prise de poids et donc l'obésité chez ces populations. Par ailleurs, les contraintes multiples de la précarité et/ou de la vulnérabilité éloignent souvent ces personnes des côtés positifs de l'alimentation, notamment en termes de plaisir et de convivialité.

Selon une étude de l'Insee, en 2008, 10% de la population de la région Centre, soit 250000 personnes, et 11,6% de la population du département de l'Indre vivaient sous le seuil de pauvreté, de 788 euros par mois. Selon l'ARS Centre, « on estime à 12000 le nombre de personnes ayant eu recours à l'aide alimentaire en 2007 dans 58 structures sur les 82 interrogées » dans la région Centre.

Cette action consiste en la mise en place d'ateliers d'éducation nutritionnelle et culinaire permettant aux participants, à savoir des bénéficiaires de l'aide alimentaire, d'équilibrer leurs repas à partir des denrées fournies par la Banque Alimentaire notamment et ainsi compléter au mieux leurs achats alimentaires.

L'équilibre se faisant entre les apports au corps et les dépenses de celui-ci, un temps est donc consacré à l'importance d'une activité physique et/ou sportive régulière, qui peut prendre la forme d'une marche à l'issue de l'atelier proposé.

1.2 Objectifs

1.2.1 Objectif général

Prendre plaisir à établir et réaliser des menus simples et équilibrés à partir des denrées fournies par l'aide alimentaire.

1.2.2 Objectifs spécifiques

- Transmettre les bases de l'équilibre alimentaire et démontrer le lien existant entre la pratique d'une activité physique, ses bénéfices sur la santé et son potentiel source d'équilibre
- Apprendre à équilibrer les différents menus de la journée à partir des produits proposés par l'aide alimentaire
- Retrouver la convivialité et favoriser le lien social

1.2.3 Objectifs opérationnels

- Mettre en place un atelier d'échanges sur l'équilibre alimentaire et l'activité physique
- Mettre en place des ateliers cuisine à partir des produits proposés par l'aide alimentaire
- Favoriser les échanges et la prise en commun d'un repas

1.3 Public

Les personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire et toutes les personnes en situation de précarité du département.

1.4 Organisation

1.4.1 Organisation de l'action

Organisation d'une réunion préparatoire, avec les associations partenaires du projet, afin de présenter l'action en détail et programmer les cycles :

- avec Agir pour Châteauroux (en partenariat avec la Banque Alimentaire), le 08/10/2015
- avec Idées en Brenne pour Le Blanc, le 08/02/2016

Mise en place des 2 cycles de 4 séances de cuisine (1 cycle sur Le Blanc et 1 cycle sur Châteauroux) pour sensibiliser :

- Aux techniques de préparation et de cuisson :
- Prendre plaisir à établir et réaliser des menus simples et équilibrés à partir des denrées fournies par l'aide alimentaire, déguster ensemble les préparations réalisées pour retrouver la convivialité
- A l'hygiène du local, de la personne et de la réalisation
- A la conservation des aliments crus et cuits

1.4.2 Contenu de l'action

La première séance a pour but :

- D'échanger sur les besoins des participants concernant « les techniques culinaires »
- De connaître les moyens techniques dont ils disposent à domicile,
- D'échanger sur leurs savoir-faire
- D'acquérir les bases de l'équilibre alimentaire à partir d'exercices pratiques
- De promouvoir la pratique régulière d'activités physiques (la régularité étant à rechercher plutôt que l'intensité) et ce lors de chaque atelier

Des recettes du calendrier édité dans le cadre du plan « alimentation et insertion » (lutte contre les exclusions) seront réalisées.

Pour Châteauroux, les recettes sont choisies en fonction des aliments disponibles à la Banque Alimentaire au moment de la réalisation.

- Savoir quels aliments acheter et où compléter l'aide alimentaire
- Savoir cuisiner les produits reçus, prioritairement les produits bruts
- Travailler la variété en réfléchissant aux différentes utilisations d'une même denrée

En ce qui concerne Le Blanc, les aliments sont achetés par l'association Idées en Brenne. L'accent est mis sur la réalisation de repas équilibrés et bon marché.

1.5 Modalités d'évaluation

1.5.1 Objectifs d'évaluation

- Satisfaction, adhésion et intérêt des bénéficiaires
- Niveau d'intention d'appliquer les conseils
- Satisfaction globale des participants à la fin des cycles d'ateliers

1.5.2 Outils d'évaluation

- Un carnet de bord tenu par l'intervenante au cours de chaque atelier
- Un questionnaire oral de satisfaction globale des participants à la fin des 2 cycles

Ces différents outils utilisés ne permettent de certifier un quelconque impact, mais peuvent en augurer.

2. Évaluation de l'activité réalisée

2.1 Déroulé de l'action

L'intervenante pour l'ensemble des ateliers réalisés est Justine BALLAND en partenariat des bénévoles et salariés des différentes associations participants au projet.

CYCLE 1 – CHÂTEAUROUX CENTRE SOCIAL SAINT JEAN			
DATES DES ATELIERS	THEMES ABORDES	RECETTES REALISEES	NOMBRE DE PARTICIPANTS
18/01/2016	<ul style="list-style-type: none">▪ Équivalence des matières grasses▪ Quelle activité physique choisir ?▪ Stress et alimentation		7
25/01/2016	<ul style="list-style-type: none">▪ Hygiène alimentaire : cuisson de la viande	<ul style="list-style-type: none">▪ Blanquette de poisson accompagnée de riz▪ Tarte aux pommes	3
04/02/2016	<ul style="list-style-type: none">▪ Alimentation et culture▪ Équilibre alimentaire	<ul style="list-style-type: none">▪ Chou-fleur au curry à l'indienne▪ Pancakes banane-chocolat	4
22/02/2016	<ul style="list-style-type: none">▪ Consommation de fruits et produits sucrés	<ul style="list-style-type: none">▪ Boulettes de viande à la sauce tomate▪ Verrine pomme-spéculoos	3

CYCLE 2 – LE BLANC
SALLE DES FETES DE SAINT AIGNY

DATES DES ATELIERS	THEMES ABORDES	RECETTES REALISEES	NOMBRE DE PARTICIPANTS
27/04/2016	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Équilibre alimentaire ▪ Régimes ▪ Goûts et saveurs ▪ Importance de l'hydratation ▪ Thèmes du jeu pédagogique Quiz'Inn 		4
23/05/2016	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Arrêt du tabac et alimentation ▪ Présentation de deux nouvelles techniques de cuisine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Roulé de poulet farci ▪ Frites de polenta ▪ Tarte à la rhubarbe 	4
09/06/2016	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Différences entre crème fraîche, lait de coco et crème de soja ainsi que les préférences et intérêts de chacun ▪ Budget pour 1 repas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poisson au lait de coco en papillote ▪ Risotto aux carottes ▪ Crumble aux framboises 	5
23/06/2016	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Valeurs nutritionnelles des pizzas préparées ▪ Rappel sur l'intérêt des groupes d'aliments et surtout des féculents 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pizza aux légumes maison ▪ Verrine aux fraises 	3

2.2 Relevés des points positifs et à améliorer

	CHATEAUROUX	LE BLANC
POINTS POSITIFS	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participation active des inscrits (de nombreuses questions relatives à l'alimentation...) ▪ Les recettes réalisées sont choisies par l'ensemble des participants 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Les recettes réalisées sont choisies par l'ensemble des participants ▪ Communication aisée au sein du groupe et participation active de tous

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuisine du Centre social Saint Jean tout à fait adaptée 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Assiduité des participants aux différents ateliers ▪ Communication privilégiée avec les partenaires
POINTS A AMELIORER	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peu de participants inscrits ▪ Trouver une organisation n'obligeant pas les participants à récupérer leurs heures de travail suite aux ateliers 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuisine petite, peu conviviale et peu d'équipement à disposition

2.3 Satisfaction des participants

Afin de mesurer la satisfaction des participants aux différents ateliers, un questionnaire oral a été privilégié, afin que tous aient la possibilité de s'exprimer.

Ainsi, 3 personnes ont pu faire part de leur ressenti lors des ateliers à Châteauroux et 4 personnes sur Le Blanc.

2.3.1 Satisfaction globale

Que ce soit à Châteauroux ou au Blanc, les répondants se sont montrés satisfaits vis-à-vis des cycles d'ateliers.

L'intervenante a relevé les éléments les plus appréciés par les participants :

A Châteauroux : « Rien à redire, c'était parfait ! », « Cela m'a beaucoup, beaucoup plu ! Ça me change ! »

Au Blanc : « Tout était bien ! », « Satisfait », « C'était bien ! »

Ainsi que leurs remarques :

Au Blanc : « J'aurais aimé découvrir d'autres recettes »

2.3.2 Intention d'appliquer les conseils

Sur Châteauroux, la totalité des participants ont l'intention d'appliquer les conseils. Deux d'entre eux ont déjà refait des recettes.

Sur Le Blanc, deux personnes comptent appliquer les différents conseils, une personne les appliquait déjà, quant à la dernière, elle ne compte pas changer ses habitudes. En tout, trois des participants avaient déjà refait des recettes.

2.4 Bilan avec les partenaires

A l'issue des cycles d'ateliers, un bilan a été réalisé avec les différents partenaires.

A Châteauroux, les partenaires sont globalement satisfaits. Néanmoins, un frein est apparu : les personnes qui souhaitaient participer aux ateliers devaient récupérer leurs heures de travail.

Au Blanc, les partenaires évoquent un possible changement de lieu en cas de reproduction de l'action. Toutefois, ils se sont montrés très satisfaits : « chacun a participé, bon fonctionnement de groupe », « atelier qui a permis de faciliter l'échange ». A la différence de Châteauroux, les salariés se trouvaient sur leur temps de travail, ce qui facilitait leur mobilisation.

3. Conclusion et préconisations

3.1 Bilan global :

Les participants sont globalement très satisfaits de l'action proposée.

L'implication des partenaires ainsi que le dynamisme des participants ont permis la réussite de ces 2 cycles d'ateliers, à Châteauroux comme au Blanc.

Néanmoins, on déplore le manque de participants à Châteauroux malgré une communication assidue.

3.2 Préconisations :

A Châteauroux, il aurait été peut-être judicieux de proposer aux participants un système ne nécessitant pas la récupération des heures de travail suite aux ateliers.

De plus, il faut être vigilant quant aux lieux choisis pour accueillir ces cycles d'ateliers : respect des normes, praticité, accessibilité...

4. Annexe

- Carnet de bord des intervenantes

Carnet de bord

« Cuisiner équilibré à partir des produits de l'aide alimentaire »
Année 2015-2016 (financement 2015)

Identification :

Cycle :

Lieu :

Intervenante :

Calendrier :

	Recettes réalisées	Date
1 ^e atelier		
2 ^e atelier		
3 ^e atelier		
4 ^e atelier		

1^e atelier

Lieu :

Nombre de participants :

Nombre d'accompagnateurs :

Durée de la séance	Thème(s) abordés	Points positifs	Points à améliorer
<input type="checkbox"/> 2h <input type="checkbox"/> 2h30 <input type="checkbox"/> 3h <input type="checkbox"/> 3h30 <input type="checkbox"/> 4h <input type="checkbox"/> Plus de 4h	<input type="checkbox"/> activité physique <input type="checkbox"/> technique de cuisson <input type="checkbox"/> conservation des aliments <input type="checkbox"/> équilibre alimentaire <input type="checkbox"/> hygiène alimentaire <input type="checkbox"/> alimentation et pathologie(s) <input type="checkbox"/> groupes d'aliments <input type="checkbox"/> menus de saison <input type="checkbox"/> autre : <input type="checkbox"/> autre : <input type="checkbox"/> autre :		

Documents distribués :

Remarque(s) de l'intervenante :

2^e atelier

Lieu :

Nombre de participants :

Nombre d'accompagnateurs :

Durée de la séance	Thème(s) abordés	Points positifs	Points à améliorer
<input type="checkbox"/> 2h <input type="checkbox"/> 2h30 <input type="checkbox"/> 3h <input type="checkbox"/> 3h30 <input type="checkbox"/> 4h <input type="checkbox"/> Plus de 4h	<input type="checkbox"/> activité physique <input type="checkbox"/> technique de cuisson <input type="checkbox"/> conservation des aliments <input type="checkbox"/> équilibre alimentaire <input type="checkbox"/> hygiène alimentaire <input type="checkbox"/> alimentation et pathologie(s) <input type="checkbox"/> groupes d'aliments <input type="checkbox"/> menus de saison <input type="checkbox"/> autre : <input type="checkbox"/> autre : <input type="checkbox"/> autre :		

Documents distribués :

Remarque(s) de l'intervenante :

3e atelier

Lieu :

Nombre de participants :

Nombre d'accompagnateurs :

Durée de la séance	Thème(s) abordés	Points positifs	Points à améliorer
<input type="checkbox"/> 2h <input type="checkbox"/> 2h30 <input type="checkbox"/> 3h <input type="checkbox"/> 3h30 <input type="checkbox"/> 4h <input type="checkbox"/> Plus de 4h	<input type="checkbox"/> activité physique <input type="checkbox"/> technique de cuisson <input type="checkbox"/> conservation des aliments <input type="checkbox"/> équilibre alimentaire <input type="checkbox"/> hygiène alimentaire <input type="checkbox"/> alimentation et pathologie(s) <input type="checkbox"/> groupes d'aliments <input type="checkbox"/> menus de saison <input type="checkbox"/> autre : <input type="checkbox"/> autre : <input type="checkbox"/> autre :		

Documents distribués :

Remarque(s) de l'intervenante :

4e atelier

Lieu :

Nombre de participants :

Nombre d'accompagnateurs :

Durée de la séance	Thème(s) abordés	Points positifs	Points à améliorer
<input type="checkbox"/> 2h <input type="checkbox"/> 2h30 <input type="checkbox"/> 3h <input type="checkbox"/> 3h30 <input type="checkbox"/> 4h <input type="checkbox"/> Plus de 4h	<input type="checkbox"/> activité physique <input type="checkbox"/> technique de cuisson <input type="checkbox"/> conservation des aliments <input type="checkbox"/> équilibre alimentaire <input type="checkbox"/> hygiène alimentaire <input type="checkbox"/> alimentation et pathologie(s) <input type="checkbox"/> groupes d'aliments <input type="checkbox"/> menus de saison <input type="checkbox"/> autre : <input type="checkbox"/> autre : <input type="checkbox"/> autre :		

Documents distribués :

Remarque(s) de l'intervenante :