

Fiche-action n°SC4

Atelier du futur n°10 « Santé et consommation »

« Organiser des « ateliers cuisine » dans le but de concilier une alimentation saine avec un petit budget »

Situation et justification

La ville de Genève a fait le constat qu'un nombre croissant de familles à bas revenus rencontrent des difficultés à se nourrir de façon équilibrée. Pour sortir des menus « pâtes-patates » (ou des plats cuisinés bon marché mais peu ou pas équilibrés), des solutions simples existent pourtant. Sous l'impulsion des Unités d'action communautaire (UAC) de la Ville de Genève, des habitants de différents quartiers ayant suivi une sensibilisation avec un diététicien restituent le fruit de leur travail en animant des soirées conviviales, les « Recettes à quat'sous ». Ces soirées réunissent une dizaine de personnes (préalablement inscrites) durant près de deux heures et demi à trois heures. Deux animateurs (des « multiplicateurs ») coordonnent le groupe qui va préparer un repas et le manger sur place. Des informations pratiques mais aussi théoriques sont fournies à cette occasion par les « multiplicateurs », les échanges et le partage d'expérience entre les personnes du groupe sont favorisés. « Comment s'organiser, quoi acheter, quoi préparer, tout cela en respectant l'équilibre alimentaire et les impératifs des petits porte-monnaie ; comment être plus malin que la pub... », autant de thèmes qui sont traités de manière ludique et interactive lors de ces soirées. Un même groupe ne se réunit généralement qu'une, voire deux fois. Selon les circonstances, les soirées peuvent avoir un thème spécifique (cuisiner les œufs, préparer un repas pour les fêtes de fin d'année, etc.).

Les « Recettes à quat'sous » sont soutenues financièrement par Promotion Santé Suisse alors que les « multiplicateurs » sont des bénévoles qui reçoivent néanmoins un défraiement pour leurs participations aux soirées. Chaque participant contribue aux frais à hauteur de 5 francs.

Ces « ateliers cuisine », qui rencontrent un grand succès dans différents quartiers de la ville de Genève depuis 2007, peuvent également être organisés avec les UAC dans une commune telle que Chêne-Bourg.

Il s'agit donc d'une opportunité à saisir, la mise en place de cette action étant à la fois facile, bon marché et efficace pour améliorer les habitudes alimentaires des familles.

Objectifs visés

- Contribuer à ce que des familles aient une alimentation saine et équilibrée malgré un budget réduit alloué aux repas.

Pertinence « développement durable » de l'action

Pôle social :

Une alimentation équilibrée contribue à maintenir la santé (réduction des risques de carences, d'obésité et de maladies chroniques). Les échanges favorisés dans un travail en atelier (partage d'expériences) facilitent les changements de comportement et la solidarité.

Pôle économique :

L'action prend précisément en compte la réalité des moyens financiers réduits de familles. Par ailleurs, en favorisant une alimentation équilibrée et de qualité, elle contribue à limiter les coûts de la santé.

Pôle environnemental :

L'action favorise indirectement la réduction de problèmes environnementaux (usage limité d'énergie fossile et en conséquence émissions réduites de polluants dans l'air) en raison de la promotion de produits locaux (frais et de saison) qui sera effectuée lors des soirées.

Descriptif et mise en place de l'action

Une collaboration avec les UAC¹, expérimentées dans l'organisation de ces ateliers cuisine, facilite la mise en place et la réussite d'une telle action auprès des familles concernées.

La participation de la commune se limiterait aux points suivants :

- Identifier un lieu pour accueillir un tel atelier à deux ou trois reprises (selon le succès des inscriptions) lors d'une première expérience² (à priori le Centre de loisirs de Chêne-Bourg serait adapté)

- Faire la promotion de ces ateliers auprès des familles et gérer les inscriptions.

- Défrayer les « multiplicateurs » (tarif horaire fixé par les UAC).

L'Atelier souhaite que les inscriptions à ces soirées soient ouvertes à toutes les personnes intéressées (sans se limiter aux familles à bas revenus). Il s'agira par ailleurs de s'assurer, auprès des UAC, que les produits utilisés (en particulier légumes et fruits) proviennent de producteurs locaux ou régionaux et que les « multiplicateurs » aient intégré, dans leur discours, une sensibilisation à une alimentation composée de produits locaux frais et de saison.

Calendrier

Adoption et mise en place de l'action dans les meilleurs délais.

Responsables

Le-la Conseiller-ère administratif-ve en charge des « affaires sociales », le-la Président-s de la Commission « sociale », le Secrétaire général, la responsable du service social.

Partenaires (et mode de participation)

- Le Service social (coordination générale, inscription des personnes aux ateliers)

- Les UAC de la ville de Genève (mise à disposition de leur savoir-faire, des animateurs – « multiplicateurs », des ingrédients et matériels d'information destinés aux ateliers)

- Les restaurateurs³, producteurs et commerçants locaux

- Le Centre de loisirs (mise à disposition de ses locaux et de son matériel de cuisine)

- Les Conseillers sociaux des établissements scolaires, animateurs du parascolaire, animateurs du Centre de loisirs, responsable du CASS (pour leur participation à l'information et à l'identification de familles intéressées).

- Le journal Le Chênois et le site internet (pour l'information auprès des communiens en général)

Budget

Le budget spécifique de l'action devrait se limiter à quelques centaines de francs (défraiement des « multiplicateurs » et flyer d'information et d'inscription), l'activité de coordination et l'implication des partenaires devant s'intégrer dans leurs activités professionnelles respectives.

Indicateurs de développement durable

- Nombre de participants aux ateliers cuisine.

Suivi et amélioration continue

Etablissement d'un bilan suite à la tenue des premières soirées.

Des fiches de satisfaction distribuées auprès des familles ayant suivi un atelier serait utile pour évaluer une éventuelle reconduction de l'opération ainsi que pour valoriser l'expérience auprès des communiens (article avec photo dans Le Chênois par exemple).



Image utilisée par les UAC

¹ UAC – Ville de Genève – contact : Mme Francesca Cauvin, Conseillère en action communautaire (tél. 022.418.95.00).

² Les UAC signalent que les périodes de l'année les plus propices pour intéresser les familles sont l'automne et l'hiver.

³ Serait intéressé : « Au relais de Grange-Canal », Chêne-Bougeries – tél. 022.348.16.98 (demander Marc)