

SOCIÉTÉ

Au menu des ateliers-cuisine

Je cuisine, tu cuisines, il ou elle cuisine... Les ateliers culinaires qui conjuguent astuces et convivialité remportent un succès grandissant. Pourquoi un tel engouement ?



© Fotolia

APPRENDRE À PRÉPARER UN REPAS.

Réconcilier cuisine, santé, convivialité et plaisir...

Entre les *Carnets de Julie*, les étapes des *Escapades de Petitrenaud*, les bons plans de *File-moi ta recette*, une invitation virtuelle à un *Dîner presque parfait*, une position de témoin aux *Duels en cuisine*, en compagnie d'*Un gars, un chef* et autres *Top chefs*, le télé-

spectateur gourmet a l'embaras du choix. La palette des goûts s'y décline entre le doux et l'amer, entre l'ambiance d'une table d'amis et le combat des chefs. Ces productions qui occupent le haut du classement de l'audimat, au même titre que les séries, attirent donc non seulement les

télé spectateurs mais aussi font les choux gras des annonceurs publicitaires.

La profusion et la diversité de ces émissions explique-t-elle le succès des ateliers-cuisine et autres stages culinaires ? Selon Denis Deprêtre, professeur dans une école de formation professionnelle,

et lui-même animateur d'ateliers culinaires, cela ne fait aucun doute. À cela s'ajoute le fait que le public a pris conscience que la « *malbouffe* » est présente partout et que chacun a la possibilité de réagir à sa mesure.

MAMAN N'AVAIT PAS MONTRÉ...

Les ateliers culinaires de Denis n'ont cependant rien à voir avec les concepts stressants de la télé. Chez lui, pas de foire d'empoigne ou de menus absolument irréalisables par le commun des mortels en raison de la difficulté technique ou du prix des produits. Il s'agit de lieux d'apprentissage paisibles, propices au développement de toute une série de valeurs. L'animateur constate chez les personnes qu'il accueille un réel souhait de s'alimenter de façon plus saine, mais qu'un nombre important de ceux-ci ne possèdent plus l'ABC de la cuisine. « *Ma mère ne m'a pas montré comment cuisiner* », avouait un participant aux ateliers. Denis souligne à ce propos l'importance de la transmission des gestes

Les ateliers-cuisine se révèlent être une activité à haute valeur pédagogique, sociale et même psychologique.

et des pratiques en cuisine dès le plus jeune âge. Sa propre mère travaillait à l'extérieur, partait tôt et rentrait tard, mais mettait un point d'honneur à préparer chaque soir de bons plats équilibrés. Denis a même troqué, pour organiser ses ateliers, sa rutilante installation de type professionnel contre une simple cuisine familiale comme en possède la plupart des gens. Cela permet de mieux coller aux réalités quotidiennes des stagiaires et de leur permettre de refaire facilement chez eux les recettes apprises.

RÉCONCILIER SANTÉ ET PLAISIR

En France, même les universités proposent des ateliers pour les étudiants. Ils sont encadrés par des diététiciens et ont pour but, entre autres, de prévenir des troubles alimentaires assez fréquents. Ces ateliers sont aussi des moments de rencontres où les participants se partagent trucs et recettes, dans une ambiance qui réconcilie alimentation, cuisine, santé et plaisir. Et c'est tout bénéfique pour la santé communautaire, dans un contexte où pizzas, durums, sandwiches et autres repas express sont à peu près les seuls plats du jour.

Le souci d'éducation à la santé assaisonné d'une démarche sociale et d'un côté ludique est aussi mis en avant dans les descriptifs d'ateliers-cuisine que l'on peut lire sur les sites internet de certaines associations. Le contenu de ces ateliers est alors construit avec les participants, suivant leurs besoins et leurs envies.

C'est ainsi que les animateurs proposent par exemple d'établir un menu pour la semaine et une liste de courses. Ils se proposent même d'accompagner leur stagiaire en magasin ou sur le marché, s'il le souhaite. Le public visé ici n'est pas celui qui ferait de la cuisine comme certains jouent au golf.

Plusieurs communes et mutuelles organisent elles aussi des rencontres autour de la cuisine, à destination de tous. À travers ces activités, les participants apprennent à cuisiner sainement et à petit prix. Là aussi, ils peuvent échanger leur savoir et leur savoir-faire. Au final, le but est de faire en sorte que manger cesse d'être un moment bâclé. Un bon repas, même simple, s'anticipe et engage toute une démarche de réappropriation de son temps et de sa vie.

CUISINER PRÈS DE CHEZ VOUS

Toujours en France, à Paris, la mairie a mis sur pied une initiative qui rejoint les personnes là où elles vivent, en se rendant sur les marchés avec des cuisinettes transposables. Une idée bien ajustée quand on sait que beaucoup de familles ont perdu l'habitude du « *fait maison* », voire ne possèdent pas chez eux de structure minimale pour cuisiner. À ces ateliers, on apprend comment mieux manger, gérer son budget, choisir des produits de proximité, frais et de saison. De quoi tordre le cou à quelques a priori, comme « *Manger sainement, c'est manger cher.* » D'une manière générale, cuisiner en atelier se révèle être une activité à haute valeur pédagogique, sociale et même psychologique. En effet, en cuisinant, les personnes découvrent ou redécouvrent le plaisir de goûter des saveurs inconnues, de prendre soin de soi et de sa santé, le bonheur du partage. Enfin, et ce n'est pas le moins important, elles mesurent également que le soin apporté à bien gérer ses achats, à privilégier les produits de saison et les filières locales a des conséquences positives sur la préservation de l'environnement.

Parmi les bonnes idées, relevons celle de l'association « *Vie Féminine* » qui propose des rencontres conviviales « *Ateliers Table du monde* » où les femmes de diverses origines font découvrir leurs habitudes alimentaires... Ailleurs, ce sont des temps appelés « *cuisine bavarde* », « *amicales de cuisine* » où l'on échange des recettes et autres trucs pour alléger le budget tout en mangeant plus sainement.

On le voit, l'huile n'est pas sur le feu et l'on est bien loin du torchon qui brûle dans les émissions culinaires de télé-réalité.

Chantal BERHIN

FEMMES ET HOMMES



JUNIPERO SERRA. Ce prêtre franciscain espagnol du XVIII^e siècle, évangéliste de la Californie, sera canonisé en septembre.



JULIETTE COLBERT. La fondatrice laïque des Filles de Jésus Bon Pasteur au XIX^e siècle, a été reconnue « *vénérable* » par le pape.



TAWADROS II. Le patriarche copte propose une fête de Pâques commune à tous les chrétiens. Unifier les dates différentes de célébration concerne un problème historique et n'a pas en soi d'implication pour la foi et la doctrine, estime-t-il.



JACQUES CLÉMENS. À 105 ans, le curé de Nalinnes Bultia est l'aîné des Belges. Il a été ordonné prêtre en 1936 et dit toujours la messe chaque dimanche à 9h30 à Nalinnes.



TIMOTHY RADCLIFFE. En mai, il a été nommé consultant au Conseil pontifical Justice et Paix. Ce dominicain est connu pour ses prises de position originales et ses nombreux ouvrages.



RAUL CASTRO. Le Président de la République cubaine a été récemment reçu au Vatican. À l'issue de cette visite privée, il s'est dit impressionné par la sagesse et la modestie du pape François.



BAUDOUDIN DE BELGIQUE. Deux producteurs français projettent de tourner un film sur la vie du roi Baudouin décédé en 1993. L'accent du film serait mis sur une journée particulière de sa vie, celle où il a été déclaré dans l'impossibilité de régner suite à son refus de signer la loi dépenalisant l'avortement.