

CuisTO-V

Recherche sur les ateliers cuisine en ville



CONTEXTE

La mise en place d'ateliers cuisine est une action très courante en direction de publics en situation de vulnérabilités socio-économiques (épiceries sociales, associations...) et/ou vivant avec une maladie chronique (réseaux de santé, centres médicaux, programme ETP...).

Cependant, si la littérature montre que les adultes participant à des ateliers cuisine sont satisfaits et acquièrent des compétences culinaires (1), l'efficacité réelle des ateliers de cuisine sur les comportements alimentaires et sur la santé n'a jamais été formellement démontrée par une étude rigoureuse (2).

De même, concernant l'attitude pédagogique adoptée lors de l'animation de ces ateliers : rien n'est renseigné, même si des pistes existent (3).

(1) Rees, R. et al. (2012) A systematic review of the effectiveness and appropriateness of interventions to introduce adults to home cooking. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London. 74 p

(2) Reicks M and al (2018), Impact of cooking and home food preparation interventions among adults: A systematic review (2011–2016). J Nutr Educ Behav, 50(2):148–172

(3) Lepeltier, C. (2011). Repenser "l'atelier cuisine" afin de (re)dynamiser les participants. Alimentation santé & petit budget, 54 : 2-4.

OBJECTIFS

Déterminer les modes d'animation des ateliers cuisine impactant sur les comportements alimentaires ou psychosociaux, en fonction des lieux et des publics ciblés (familles, ados et adultes en QPV), afin de proposer des recommandations, aussi bien aux structures voulant mettre en place des ateliers qu'aux financeurs

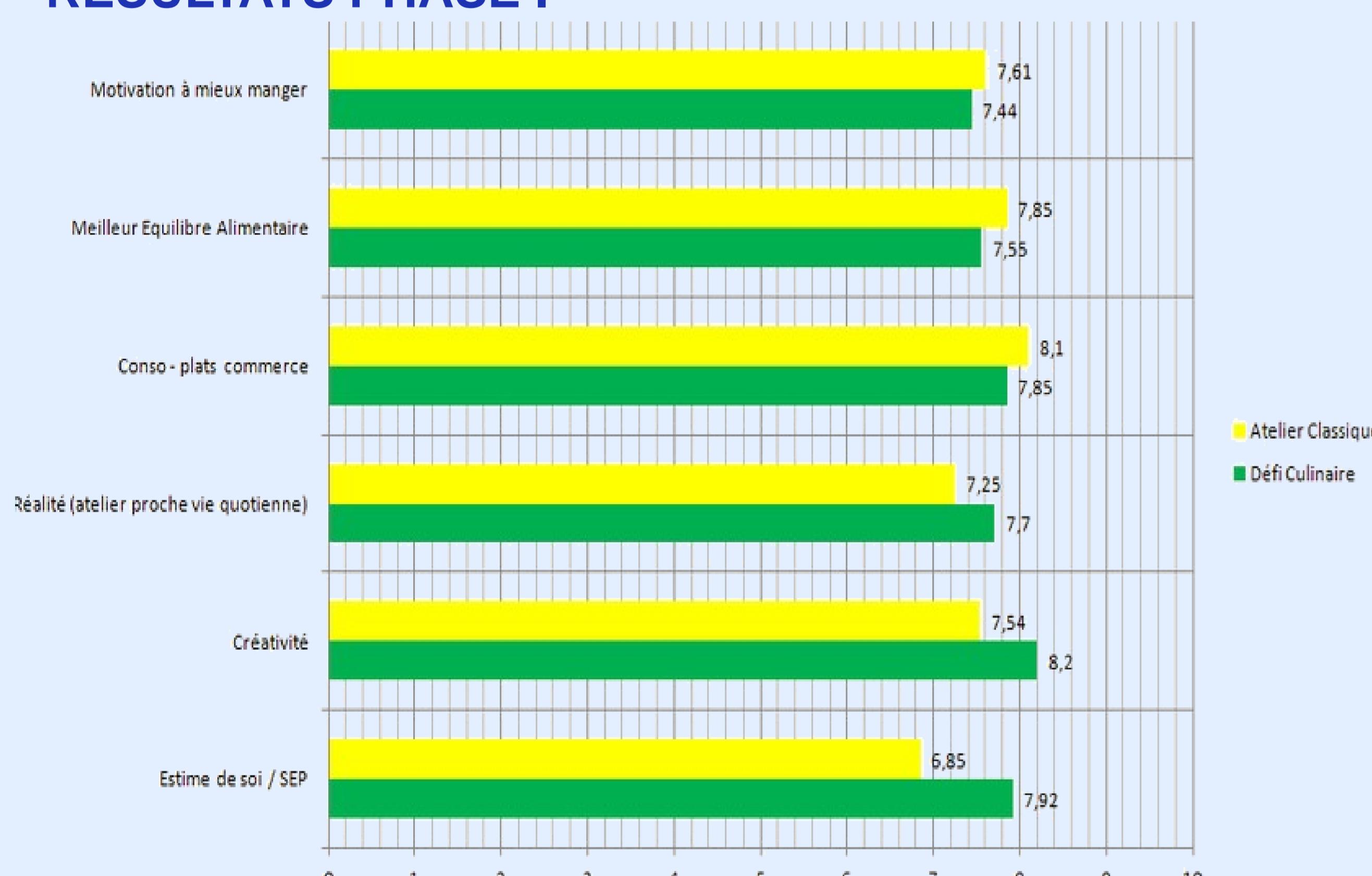
Plan Régional de Santé : Développer une culture commune nutrition et améliorer la qualité des actions nutrition

MÉTHODES

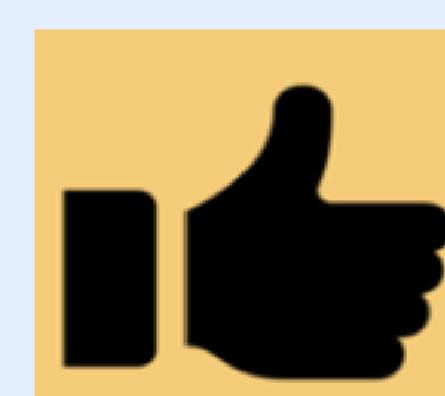
Phase I (2019-21) : Enquête par questionnaire auprès des personnes ayant participé à au moins 2 ateliers cuisine (en épiceries sociales, associations de quartier, réseau de santé et ferme urbaine), quelle que soit la méthode d'animation (classique et/ou défi culinaire), sur la fréquence à cuisiner et leur perception selon le type d'ateliers suivis (Échelle de Likert à 10 points), sur la motivation à cuisiner, l'équilibre alimentaire, l'utilisation moindre de plats issus du commerce, la réalité, la créativité et le sentiment d'efficacité personnelle.

Phase II (2022 - ...) : Confirmation des résultats de la phase I sur les ateliers cuisine « classiques » et « défi culinaire », et poursuite des recherches sur les autres types d'animation : « madeleine culturelle » (ateliers participatifs sur les "souvenirs culinaires" à travers expériences culturelles, éducatives, origines...) ou « duos » (atelier cuisine couplé à une autre activité de prévention, notamment l'activité physique)

RÉSULTATS PHASE I



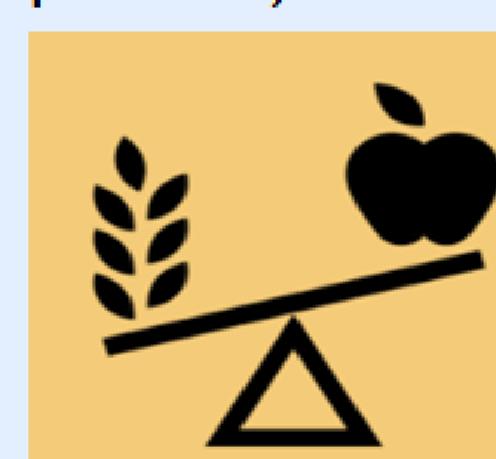
Une augmentation significative de la fréquence à cuisiner a été observée suite aux ateliers, quel qu'en soit le type (comparaison avant-après $p=0,0033$ [test de Stuart – Maxwell pour données appariées]).



La préférence des personnes ayant participé aux deux types d'ateliers ($n=80$) va vers l'animation de type Défi Culinaire. Ce sont surtout les personnes vivant en couple et les personnes d'âge moyen



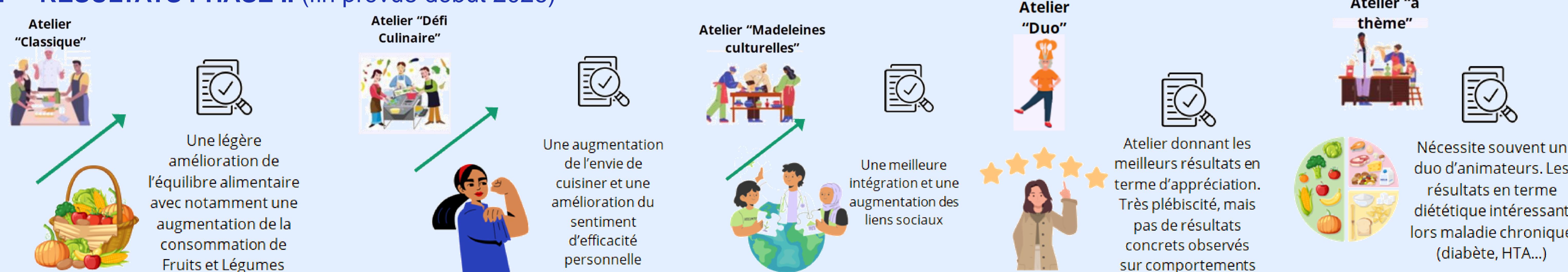
Les différences significatives en faveur des ateliers « défi » ont été retrouvées pour les items « estime de soi / sentiment d'efficacité personnelle », « créativité » et « réalité » (différences de 0.35 à 1.07 ; tous $p<0.05$)



On note par ailleurs des différences plus marginales (0,15 à 0,30) en faveur des ateliers classiques concernant les 3 items « moins de plats du commerce », « équilibre alimentaire » et « motivation ».



1ers RÉSULTATS PHASE II (fin prévue début 2026)



CONCLUSION / RECOMMANDATIONS

- Suivre au moins 4 ateliers pour constater un « changement comportemental » (alimentation, sociale...)
- Pas un atelier meilleur que l'autre, mais tous se complètent
- Une majorité des participant(e)s sait déjà cuisiner, donc axer vers d'autres objectifs (social, partage, échanges ...) ou vers des aides (à mieux manger, consommer, moins gaspiller ...)
- Diversification des ateliers : proposer une variété d'ateliers alliant techniques culinaires et créativité pour répondre aux attentes et aux motivations de différents publics
- Valorisation de l'autonomie : encourager les participants à prendre des initiatives et à développer leur propre créativité
- Intégration dans les parcours de « vie » : les ateliers cuisine peuvent constituer un outil complémentaire dans le cadre d'un parcours pour les personnes en situation de vulnérabilité socio-économique, de maladies chroniques ...
- Toujours structurer l'atelier avec une démarche participative

PERSPECTIVES

CuisTO-V a permis de constater que l'impact des ateliers cuisine, bien que notable, est tributaire de nombreux facteurs : nombre d'ateliers, animateurs, pédagogie, public, ... Il est donc très hétérogène.

L'enjeu pour l'ARS IDF est que les résultats de la recherche soit appropriés et appropriables par les acteurs de terrain et les personnes concernées.

En partenariat avec le Cnam-ISTNA, un groupe de travail a été constitué, en plénière, puis divisé en 3 sous-groupes de juin 2024 à juin 2025. Ceux-ci ont rassemblé les acteurs du territoire impliqués dans les ateliers de cuisine (financeurs, coordonnateurs et animateurs) dans le but de partager les résultats de CuisTO-V, les pratiques et les expériences.

De nombreux animateurs d'ateliers cuisine, d'associations, de structures ou de libéraux se sont mobilisés lors des ces rdv : les Insatiables, l'UTEP du CH Melun, Miam, Toques en Stock, ACF, VRAC, Caritas, la Ligue contre le Cancer, Sens & Avenir, MANGE, Ma petite Casa, Odyssée, l'ANSA.

La réunion de restitution de ces groupes de travail a eu lieu en juillet 2025.

Ces premiers travaux ont permis de faire émerger les prémisses d'un guide qui deviendra le référentiel commun des pratiques, afin de valoriser les ateliers de cuisine comme outil de promotion à la santé nutritionnelle et du lien social, tout en prenant en compte les enjeux environnementaux et la synergie du territoire.

Ce guide pratique et collaboratif est élaboré pour devenir une référence en Ile de France, aussi bien aux animateurs et structures souhaitant mettre en place des ateliers cuisine qu'aux financeurs.

L'enjeu est de développer une formation, basée notamment sur ce guide de bonnes pratiques, pour mettre en place et animer des ateliers cuisine

