

Quelle animation pour les ateliers de cuisine en ville : pédagogie "classique" ou "défi culinaire" ?

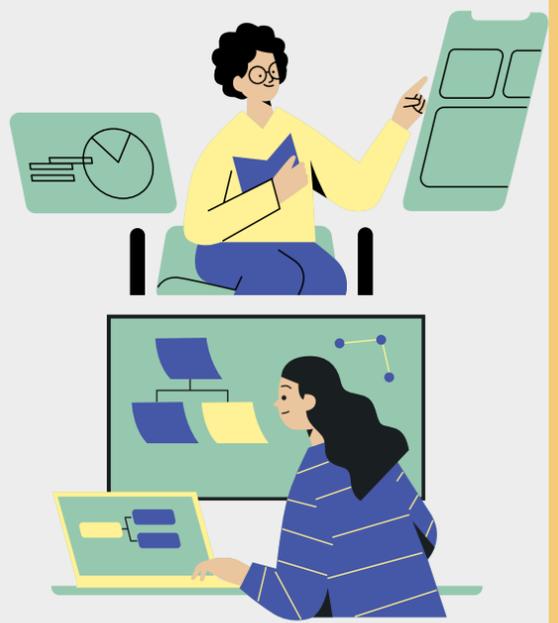


CONTEXTE

La mise en place d'ateliers de cuisine en ville est maintenant très courante lors de la prise en charge de la précarité ou de maladies chroniques, mais aucune étude rigoureuse n'a formellement démontré leur impact réel sur la santé et les comportements psycho-sociaux (1).

METHODO

Le projet CuisTO-V se calque sur la méthodologie du protocole de recherche CuisTO (programme PHRIP 2019, en cours) et mesure la pertinence des ateliers de cuisine selon 2 modalités pédagogiques.
CuisTO-V peut être qualifié d'étude prospective longitudinale de séries chronologiques (ou temporelles) de type mixte ("qualitative" et "quantitative")



1ère modalité testée : Atelier animation type "classique"

- Thèmes imposés
- Recettes "imposées"
- Objectifs : découverte de techniques culinaires, aliments...
- Rôle animateur: montrer, diriger
- Pédagogie: démonstrative, expositive, affirmative (type cours)

2ème modalité testée : Atelier animation type "défi culinaire"

- Thèmes: 2 à 4 aliments + ingrédients "constants" (farine...)
- Recettes "libres"
- Objectifs : créativité des participants
- Rôle animateur: motiver, encourager
- Pédagogie: active, interrogative, expérientielle (type atelier ETP)

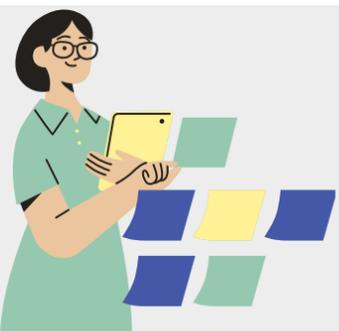


Lieux, publics et process

La phase 1 de CuisTO-V s'est déroulée de mai 2019 à mai 2021, au sein de :

- l'épicerie sociale de Grigny
- l'association Episode d'Evry
- centre communal Pablo Picasso de Grigny
- la ferme des possibles à Stains
- l'association réseau de santé Romdes

Des auto-questionnaires ont été proposés à des personnes ayant participé à au moins 2 ateliers de cuisine au sein de ces lieux, quelle que soit la méthode d'animation (« classique » et/ou « défi »)
Au total, 123 questionnaires ont été reçus dont 108 exploitables;
La majorité des personnes était en situation de précarité et présentait un surpoids ou une obésité (62 % des participants)

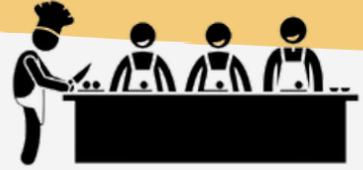


CUISTO-V PHASE 1

Principales données



DONNÉES 1: POPULATION



Nombre réponses	108
Age	Moyenne 48,2 ans, écart-type 12,8
Sexe	82% Femme / 18% Homme
IMC	40% en situation surpoids 22% en situation obésité
Score Epices	34, surtout chez les personnes célibataires (34% de l'échantillon)
Couple	66 % en couple

Nb ateliers suivi	De 2 à 3	De 4 à 6	De 7 à 9	De 10 à + de 10	0
Ateliers « Classiques » N (%)	50 (46%)	28 (26%)	18 (17%)	11 (10%)	1 (0,93%)
Ateliers « Défi » N (%)	61 (56%)	12 (11%)	5 (4,6%)	3 (2,8%)	27 (25%)

DONNÉES 2:



ITEMS DES QUESTIONNAIRES

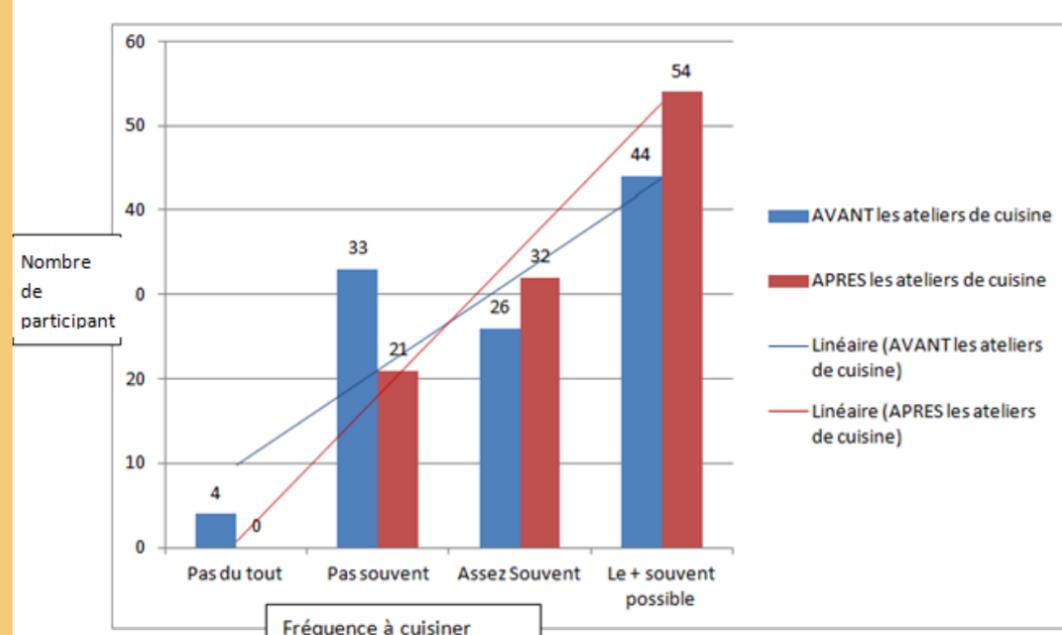
Les répondants étaient invités à compléter un questionnaire (avant et après) selon la fréquence à cuisiner et leur perception selon le type d'ateliers suivis (6 items mesurés sur une échelle de Likert à 10 points):

- la motivation à cuisiner
- l'équilibre alimentaire
- l'utilisation moindre de plats issus du commerce
- la réalité (atelier proche de la vie quotidienne)
- la créativité
- l'estime de soi et/ou le sentiment d'efficacité personnelle



80 personnes ont réalisé les 2 types d'animations

COMPARAISON DES FREQUENCES A CUISINER AVANT ET APRES LES ATELIERS DE CUISINE (CLASSIQUE OU DEFI)

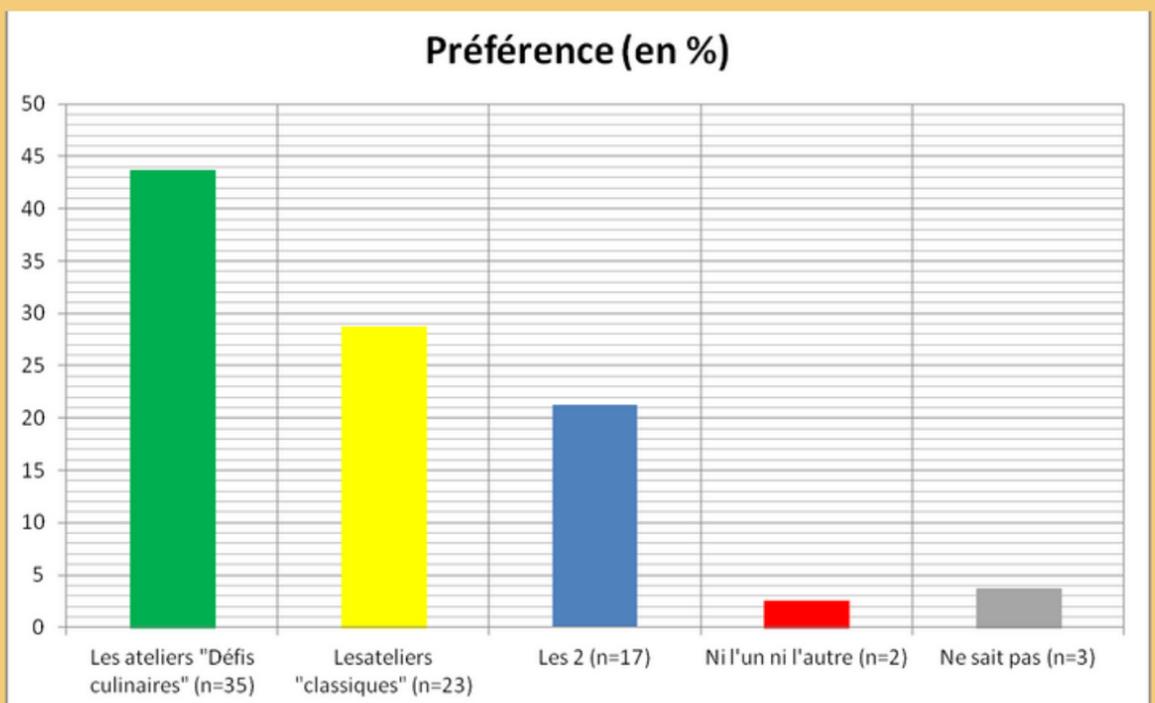


DONNÉES 3: FRÉQUENCES À CUISINER

Figure 1

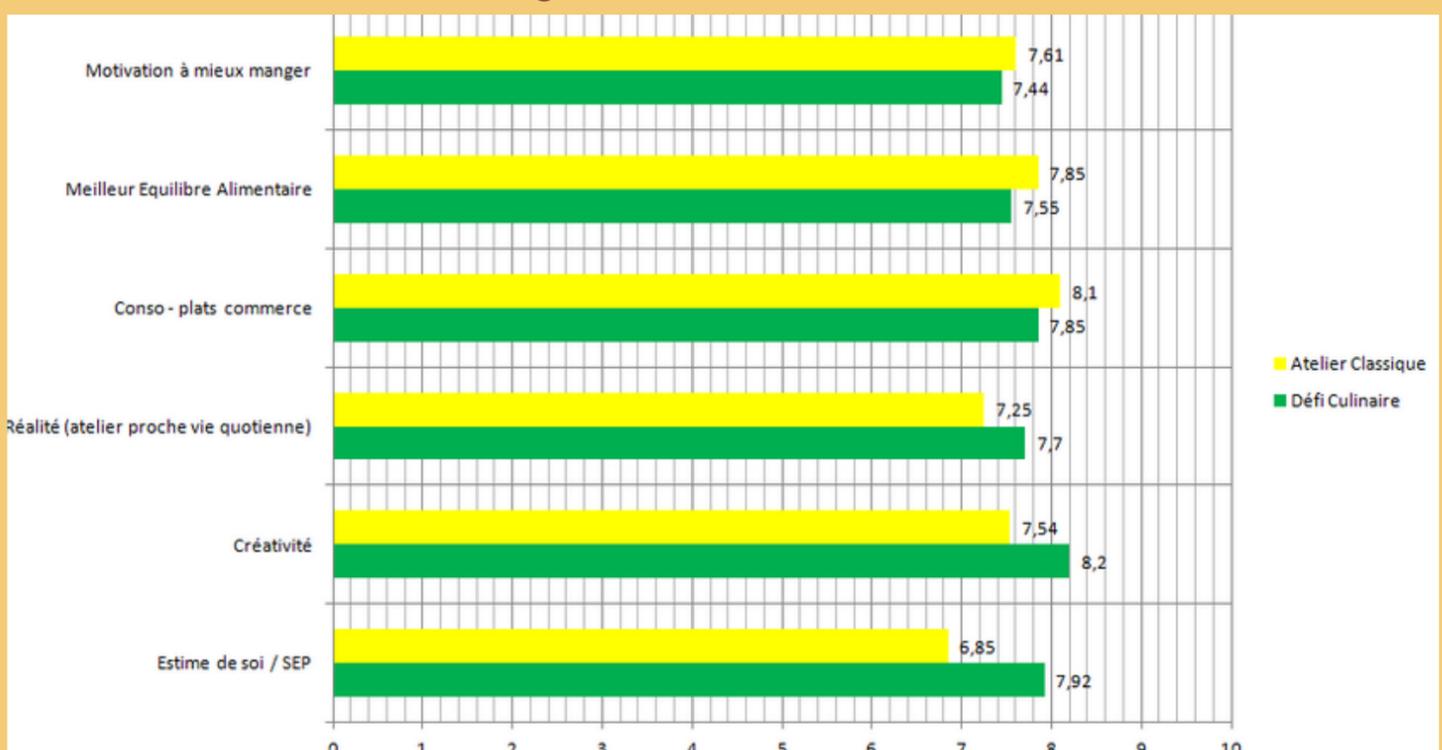
DONNÉES 4: PRÉFÉRENCE

Figure 2



DONNÉES 5: DÉFI VS CLASSIQUE

Figure 3



Commentaires, premières recommandations et suite

COMMENTAIRE 1

Une augmentation significative de la fréquence à cuisiner a été observée suite aux ateliers, quel qu'en soit le type (figure 1 ; comparaison avant-après $p=0.0033$ [test de Stuart -Maxwell pour données appariées]), ce qui selon plusieurs données de la littérature pourrait être associé à des effets favorables sur l'état de santé (2)



COMMENTAIRE 2

La préférence des personnes ayant participé aux deux types d'ateliers (n=80) va vers l'animation de type Défi Culinaire (figure 2). Ce sont surtout les personnes vivant en couple et les personnes d'âge moyen

COMMENTAIRE 3

Des différences significatives en faveur des ateliers « défi » ont été retrouvées pour les items « estime de soi / sentiment d'efficacité personnelle », « créativité » et « réalité » (figure 3 ; différences de 0.35 à 1.07 ; tous $p<0.05$).



COMMENTAIRE 4

On note par ailleurs des différences plus marginales (0,15 à 0,30) en faveur des ateliers classiques concernant les 3 derniers items « moins de plats du commerce », « équilibre alimentaire » et « motivation » (figure 2)



PREMIÈRES RECOMMANDATIONS

Les premiers résultats de cette évaluation de la phase 1 de CuisTO-V permettent d'identifier des points qui peuvent être pris en compte pour la conception d'ateliers de cuisine:

1. l'animation "défis culinaires" montre que les ateliers de cuisine ne sont pas uniquement des outils permettant d'apprendre à cuisiner [NB: plus des deux tiers de notre échantillon d'étude était d'ailleurs considérés déjà comme bons(nes) cuisiniers(es)], mais qu'ils peuvent également constituer un intérêt majeur dans l'acquisition des compétences psycho-sociales
2. il n'est pas question d'opposer les deux pédagogies d'animation, qui se complètent et peuvent s'intervertir en fonction des caractéristiques du public et de l'objectif de l'atelier:
 - privilégier l'atelier "classique" si l'objectif est l'acquisition de compétences culinaires, et/ou des bases de l'équilibre alimentaire, surtout pour un public de célibataires et/ou de jeunes et/ou possédant peu d'expérience en cuisine
 - privilégier l'atelier "défi culinaire" si l'objectif est l'acquisition de compétences psycho-sociales, le renforcement de l'empowerment des participants, surtout pour un public en situation de précarité, possédant ou non des compétences culinaires et/ou vivant en couple

La suite: phases 2 et 3 de CuisTO-V

La phase 1 a tenté de répondre à la question de la posture pédagogique à adopter pour animer un atelier de cuisine, l'expérimentation a montré quelques limites, comme par exemple le fait que le nombre d'ateliers suivis par les participants est un facteur limitant de l'évaluation. De même, il peut y avoir non seulement différents types de publics lors d'un atelier, mais aussi différents profils d'animateurs, de thématiques ou encore de concepts pédagogiques qui peuvent enrichir, en plus des ateliers « défis » et « classiques », les possibilités d'actions, d'objectifs et d'acquisitions.

Les phases 2 (2021-2023) et 3 (2023-2024) de CuisTO-V se donnent l'ambition de mesurer l'impact des ateliers de cuisine en prenant en compte les différentes possibilités :

- d'animateurs : chef cuisinier, diététicien(ne), membre actif d'association ou ville (employé, bénévole...), bénéficiaire d'association ou de structure de la ville (épicerie sociale...)
- du public : adolescents, famille...
- des thématiques : ateliers type "madeleine culturelle", ateliers type « thérapeutique » (co animation avec psychologue, art thérapeute...)
- de la forme : en visio, en présentiel, couplé avec une autre activité...
- des attentes d'un groupe, d'une association (recettes avec les produits d'une épicerie sociale spécifique...)

De nouveaux lieux vont compléter ceux déjà existants de la phase 1.

Un article est en cours d'écriture par la CRESP sur les différentes modalités d'évaluation des ateliers de cuisine.

Références

- (1) 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
- (2) Engler-Stringer, R. (2010). Food, cooking skills and health: a literature review. Can J Diet Pract Res, 71: 141-145.

Pour citer cette infographie

Infographie "Résultats Phase 1 de l'expérimentation CuisTO-V", projet portée par la Cellule de Recherche (CRESP) du CH Manhès (91) et financé par l'ARS Ile de France.

