

# Groupe Promo-Santé Laval



Transmission de connaissances  
Renforcement des habiletés

Colloque lavallois en sécurité alimentaire 2015

# Au menu

- Compétences culinaires: enjeux
- Ateliers sur la conservation des aliments
  - Origine (projet *Qu'est-ce qu'on mange?*)
  - Projet en agriculture urbaine
  - Offre de service de GPSL
- Conclusion



Offre de service: soutien aux cuisines collectives, ateliers de cuisine, choix de recettes santé ou de thématiques en saine alimentation, activités pour le mois de la nutrition.....source d'inspiration pour les organismes

# Chiffres

## ➤ **Selon l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2004):**

- La veille de l'enquête, env. la moitié des répondants avaient consommé des repas préparés à l'extérieur de la maison.
- Près du tiers des Québécois ne consomment pas le nombre minimal de fruits et légumes suggérés par le Guide alimentaire canadien.

Une consommation suffisante de légumes en complémentarité avec une alimentation de bonne qualité [1, 2] préviendrait le développement de maladies chroniques. Or, l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC. Cycle 2.2, 2004) démontre une consommation insuffisante de ces aliments (FL, PL, PC) chez les adultes québécois.

Source: l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

L'association entre le faible revenu du ménage et un faible apport en légumes a également été relevée dans l'étude canadienne de Ricuitto et al. (2007) [8] qui s'appuie sur les données de Statistique Canada, Family Food Expenditure Survey (FOODEX 1986-1992-1996-2001). En effet, un faible revenu est associé à des achats plus restreints d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires tels que définis par le GAC, avec une plus forte association pour le groupe des FL.

ESCC, selon résumé INSPQ

Les résultats de la présente étude ont révélé que près des deux tiers des Québécois consomment moins de deux portions de produits laitiers par jour et que le tiers ne consomme pas le nombre minimal de portions de légumes et de fruits suggérées par le GAC, soit cinq portions. Les produits céréaliers ne sont pas consommés de façon suffisante par 35% des adultes québécois. Pour ce qui est des viandes et de leurs substituts, près de neuf Québécois sur dix en consomment entre 100 et 300 grammes par jour, l'apport habituel ou médian ayant été estimé à 187 grammes par jour. Par ailleurs, le jour précédant l'enquête, les sucres et les confiseries avaient été consommées par 70% des adultes québécois, les boissons gazeuses par 38% et les grignotines par 17%.

les personnes plus favorisées rencontrant davantage les recommandations alimentaires comparativement aux personnes qui le sont moins.

La veille de l'enquête, env. la moitié des répondants avaient consommé des repas préparés à l'extérieur de la maison.

# Chiffres

## ➤ **Selon l'Enquête sur la santé des collectivités canadiennes (2004):**

- Les personnes plus favorisées rencontrent davantage les recommandations alimentaires comparativement aux personnes qui le sont moins.
- Un faible revenu est associé à des achats plus restreints d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires tels que définis par le GAC, avec une plus forte association pour le groupe des fruits et légumes.

Offre de service: soutien aux cuisines collectives, ateliers de cuisine, choix de recettes santé ou de thématiques en saine alimentation, activités pour le mois de la nutrition.....source d'inspiration pour les organismes

une consommation suffisante de légumes en complémentarité avec une alimentation de bonne qualité [1, 2]. Or, l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC. Cycle 2.2, 2004) démontre une consommation insuffisante de ces aliments chez les adultes québécois. Selon l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ

L'association entre le faible revenu du ménage et un faible apport en légumes a également été relevée dans l'étude canadienne de Ricuitto et al. (2007) [8] qui s'appuie sur les données de Statistique Canada, Family Food Expenditure Survey (FOODEX 1986-1992-1996-2001). En effet, un faible revenu est associé à des achats plus restreints d'aliments provenant des quatre groupes alimentaires tels que définis par le GAC, avec une plus forte association pour le groupe des FL.

ESCC, selon résumé INSPQ

Les résultats de la présente étude ont révélé que près des deux tiers des Québécois consomment moins de deux portions de produits laitiers par jour et que le tiers ne consomme pas le nombre minimal de portions de légumes et de fruits suggérées par le GAC, soit cinq portions. Les produits céréaliers ne sont pas consommés de façon suffisante par 35% des adultes québécois. Pour ce qui est des viandes et de leurs substituts, près de neuf Québécois sur dix en consomment entre 100 et 300 grammes par jour, l'apport habituel ou médian ayant été estimé à 187 grammes par jour. Par ailleurs, le jour précédant l'enquête, les sucres et les confiseries avaient été consommées par 70% des adultes québécois, les boissons gazeuses par 38% et les grignotines par 17%.

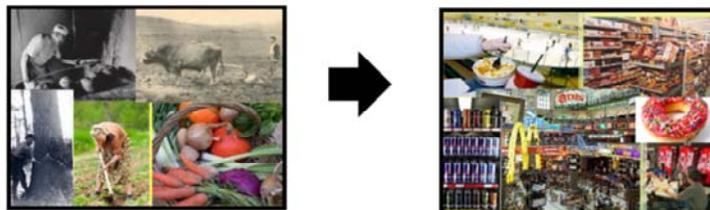
les personnes plus favorisées rencontrant davantage les recommandations alimentaires comparativement aux personnes qui le sont moins.

La veille de l'enquête, env. la moitié des répondants avaient consommé des repas préparés à l'extérieur de la maison.

# Savoir culinaire

## ➤ Pourquoi les familles cuisinent-elles moins qu'avant?

- Changement dans l'offre alimentaire
- Variation du coût des denrées alimentaires
- Manque de temps et d'énergie
- Découverte de nouveaux aliments



## Pourquoi les familles cuisinent-elles moins qu'avant?

Depuis les dernières décennies, on note un essor fulgurant de la vente de produits préparés, emballés et prêts-à-manger auprès de population québécoise. Cette évolution des choix de produits de consommation est connexe à un changement des environnements physiques, économiques et socioculturels des habitants. Les aliments transformés sont plus disponibles, faciles d'accès et variés. La croyance populaire veut qu'ils soient plus abordables que les produits frais, donc ils sont souvent choisis au détriment de ces derniers. Toutefois, les produits frais remportent la palme de la rentabilité puisqu'ils ont un meilleur rapport de qualité nutritionnelle pour le prix.

Les priorités et les valeurs familiales ont aussi changé ; on accorde dorénavant une plus grande place au travail et les manques de temps et d'énergie deviennent les principales contraintes à la préparation de repas cuisinés<sup>1</sup>, notamment à cause d'une hausse du nombre de familles monoparentales, de la présence des deux parents sur le marché du travail, des emplois atypiques, etc.

Ces changements font en sorte que les parents cuisinent généralement moins qu'avant, ce qui rend la transmission des connaissances qu'ils ont en cuisine plus difficile.

Par ailleurs, de plus en plus d'études confirment l'existence d'une relation entre de bonnes compétences culinaires chez les enfants et les adolescents et des choix alimentaires sains. «Les enfants et adolescents qui n'ont pas eu l'occasion d'observer et de mettre en pratique la préparation d'aliments à partir d'ingrédients de base dans leur milieu familial ne disposeront pas des compétences culinaires nécessaires pour faire des choix éclairés dans un environnement alimentaire de plus en plus complexe<sup>1</sup>.»

**Au Québec, la toute première étude d'envergure visant à évaluer les habitudes alimentaires des familles québécoises, *Tout le monde à table*, a été initiée en 2010 par Extenso (portail web du Centre de référence en nutrition de l'Université de Montréal). Dans cette étude, 56% des enfants interrogés ne cuisinaient pas avec leurs parents sur une base régulière mais 80% d'entre eux aimeraient cuisiner davantage.**

Santé Canada. «Amélioration des compétences culinaires : Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques», 2010, pages 1-2.

Institut de la statistique du Québec (ISQ). «Le marché du travail et les parents», 2009, pages 5-6.

Tout le monde à table. «Rapport national : Sommaire», 2012, page 10.

# Habiletés culinaires

## ➤ À quoi bon prendre le temps de cuisiner?

- Pour faire des économies
- Pour bien se nourrir
- Pour favoriser la transmission de connaissances aux enfants
- Pour se faire plaisir!



Le retour aux aliments de base permet une économie monétaire. Permet de contrer la fluctuation des prix due 1) au changement de saison 2) à un accès physique difficile aux aliments, etc...

### **Retombées positives sur les enfants**

Les habitudes alimentaires sont des rituels qui s'acquièrent très vite dès la petite enfance. On constate de plus en plus que de bonnes habitudes chez les enfants passent par le fait de cuisiner. Cela leur assure de développer des habiletés culinaires qui deviendront de précieux outils une fois adulte et c'est un gage de saines habitudes face à la nourriture pour le reste de leur vie.

Selon les experts, «favoriser la participation des enfants à la préparation des repas contribuerait à développer leurs habiletés culinaires, mais aussi leur curiosité et leur intérêt envers la saine alimentation par la découverte et l'expérimentation. Et ce, sans oublier les effets positifs sur la confiance en soi et le sentiment de compétence<sup>3</sup>.» De plus, cela leur permet d'être sensibilisés aux tâches quotidiennes à accomplir qui entourent la cuisine et c'est un bon moyen de les aider à patienter en attendant les repas<sup>4</sup>.

Les études montrent aussi que cuisiner permet aux enfants de pratiquer et développer des compétences transversales : « le français (ex : lire et comprendre une recette), les mathématiques (ex : compter, trier, mesurer), les sciences (ex : le rôle de la poudre à pâtes), la motricité (ex : remuer, hacher, verser), les aptitudes sociales (ex : travailler en collaboration, attendre son tour et partager), la santé (ex : préparer un repas ou une collation santé)<sup>4</sup>. »

### **Retombées positives sur les parents**

Par ailleurs, laisser les enfants participer à la préparation des repas permet aux parents de «transmettre des traditions familiales, de faciliter l'alimentation des enfants plus difficiles, de prendre le temps de savourer les repas en famille et de valoriser le travail accompli<sup>4</sup>.»

Comme mentionné plus haut, beaucoup de parents nomment les manques d'énergie et de temps comme obstacles à la préparation de repas cuisinés, notamment à cause du fait que cela peut être épuisant et qu'il y a de la vaisselle à laver après coup. Toutefois, le principal levier de motivation pour cuisiner est de considérer cette activité comme un investissement à long terme. L'inclusion des enfants à la cuisine peut prendre plus de temps, certes, mais vous en serez gagnants lorsqu'ils auront grandi et qu'ils sauront réellement vous aider en cuisine en prenant une grande part des tâches à leur charge.

# Groupe Promo-Santé Laval

## ➤ Notre mission?

- Promouvoir et favoriser l'acquisition de saines habitudes de vie auprès des Lavalloises et Lavallois



Le retour aux aliments de base permet une économie monétaire. Permet de contrer la fluctuation des prix due 1) au changement de saison 2) à un accès physique difficile aux aliments, etc...

### **Retombées positives sur les enfants**

Les habitudes alimentaires sont des rituels qui s'acquièrent très vite dès la petite enfance. On constate de plus en plus que de bonnes habitudes chez les enfants passent par le fait de cuisiner. Cela leur assure de développer des habiletés culinaires qui deviendront de précieux outils une fois adulte et c'est un gage de saines habitudes face à la nourriture pour le reste de leur vie.

Selon les experts, «favoriser la participation des enfants à la préparation des repas contribuerait à développer leurs habiletés culinaires, mais aussi leur curiosité et leur intérêt envers la saine alimentation par la découverte et l'expérimentation. Et ce, sans oublier les effets positifs sur la confiance en soi et le sentiment de compétence<sup>3</sup>.» De plus, cela leur permet d'être sensibilisés aux tâches quotidiennes à accomplir qui entourent la cuisine et c'est un bon moyen de les aider à patienter en attendant les repas<sup>4</sup>.

Les études montrent aussi que cuisiner permet aux enfants de pratiquer et développer des compétences transversales : « le français (ex : lire et comprendre une recette), les mathématiques (ex : compter, trier, mesurer), les sciences (ex : le rôle de la poudre à pâtes), la motricité (ex : remuer, hacher, verser), les aptitudes sociales (ex : travailler en collaboration, attendre son tour et partager), la santé (ex : préparer un repas ou une collation santé)<sup>4</sup>. »

### **Retombées positives sur les parents**

Par ailleurs, laisser les enfants participer à la préparation des repas permet aux parents de «transmettre des traditions familiales, de faciliter l'alimentation des enfants plus difficiles, de prendre le temps de savourer les repas en famille et de valoriser le travail accompli<sup>4</sup>.»

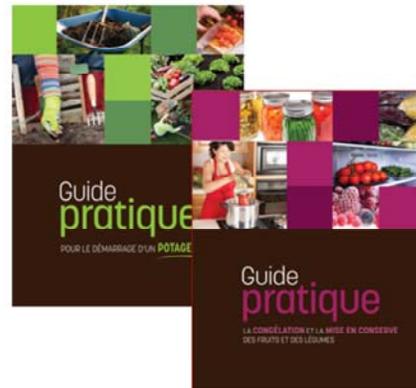
Comme mentionné plus haut, beaucoup de parents nomment les manques d'énergie et de temps comme obstacles à la préparation de repas cuisinés, notamment à cause du fait que cela peut être épuisant et qu'il y a de la vaisselle à laver après coup. Toutefois, le principal levier de motivation pour cuisiner est de considérer cette activité comme un investissement à long terme. L'inclusion des enfants à la cuisine peut prendre plus de temps, certes, mais vous en serez gagnants lorsqu'ils auront grandi et qu'ils sauront réellement vous aider en cuisine en prenant une grande part des tâches à leur charge.

# Ateliers offerts

## Intervenants auprès des enfants



## Citoyens



Origine des ateliers dans le cadre du projet Qu'est-ce qu'on mange. Les ateliers de jardinage et de conservation des aliments étaient donnés dans les milieux de garde. À ce jour, nous donnons encore des formations aux éducatrices/cuisinières en CPE.

Nous avons adapté ces outils pour tout citoyen. Nous donnons ces ateliers dans le cadre d'un projet financé en AU à Laval. Dans un premier temps, les citoyens assistent à un atelier sur le démarrage d'un potager puis, dans un deuxième temps, un atelier sur la fermeture du potager et la conservation des récoltes au frigo, congélation, garde-manger. Nous visons tous les citoyens qu'ils aient démarré ou non un potager.

Ils reçoivent des guides pratiques et des explications sur la congélation et la mise en conserve (+ rangement au frigo). Une démonstration de la MEC est réalisée sur place, puis les participants peuvent s'inscrire à un atelier pratique qui a lieu dans les cuisines du Centre de Bénévolat.

# Ateliers-thèmes

- Congélation des fruits et légumes
- Mise en conserve des fruits et légumes
- Entreposage au frigo
- Fruits et légumes à découvrir
- Cuisiner les parties négligées des aliments



Origine des ateliers dans le cadre du projet Qu'est-ce qu'on mange. Les ateliers de jardinage et de conservation des aliments étaient donnés dans les milieux de garde. À ce jour, nous donnons encore des formations aux éducatrices/cuisinières en CPE.

Nous avons adapté ces outils pour tout citoyen. Nous donnons ces ateliers dans le cadre d'un projet financé en AU à Laval. Dans un premier temps, les citoyens assistent à un atelier sur le démarrage d'un potager puis, dans un deuxième temps, un atelier sur la fermeture du potager et la conservation des récoltes au frigo, congé, garde-manger. Nous visons tous les citoyens qu'ils aient démarré ou non un potager.

Ils reçoivent des guides pratiques et des explications sur la congélation et la mise en conserve (+ rangement au frigo). Une démonstration de la MEC est réalisée sur place, puis les participants peuvent s'inscrire à un atelier pratique qui a lieu dans les cuisines du Centre de Bénévolat.

# Offre de service

## ➤ Diverses possibilités

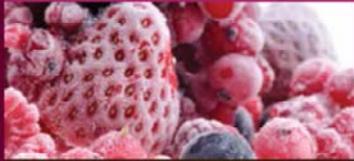
- Soutien aux cuisines collectives
- Ateliers de cuisine
- Soutien au choix des recettes
- Conférences « *Bien manger sans se ruiner* »
- Ateliers thématiques (ex: courges)
- Activités pour le mois de la nutrition
- Informations nutritionnelles dans des épiceries solidaires, marchés de quartier
- Etc...



Parler des ateliers thématiques du BAAF, fines herbes

# Enfin

- Importance de la transmission des connaissances alimentaires et habiletés culinaires
- Importance du maillage entre les diverses initiatives



Rien ne sert de pourrir, il  
faut canner à temps!



Message qui fait un beau lien avec la saison actuelle!

## Coordonnées

- **Si vous avez des questions, contactez:**
  - Jade Bégin-Desplantie, Dt.P., M.Sc.  
450 664-1917, poste 403  
[j.begindesplantie@gpslaval.com](mailto:j.begindesplantie@gpslaval.com)