

Les ateliers « Cuisinons ensemble », générateurs de lien et de compétences



ALIMENTATION

LIEN SOCIAL

01/06/2025

Les ateliers "Cuisinons ensemble" ont été lancés il y a quatre ans avec l'objectif de faciliter l'accès de tous à une alimentation de qualité. Aujourd'hui, ces ateliers permettent réellement de "cuisiner autrement". Constat est fait également que ce

qu'il s'y vit va bien au-delà.

Eclairages d'Anaïs, Chargée de mission - Pacte des solidarités au Secours Catholique du Rhône, et de Fouzia, bénévole "Cuisinons ensemble" à l'Escale solidaire Grange Blanche (Lyon 3ème)

Anaïs : *« Les ateliers connaissent un nouvel élan grâce, notamment, à l'appel à projet « Mieux manger pour tous » lancé dans le cadre du programme national de lutte contre la précarité alimentaire, favorisant l'accès des personnes à des produits durables de bonne qualité nutritionnelle. Le Secours Catholique du Rhône ayant été retenu, cela nous a permis d'encore plus privilégier, à la Maison Sésame comme à l'Escale solidaire Grange Blanche, une nourriture équilibrée, de saison, si possible bio et issue de producteurs locaux. »*

Fouzia : *« On prépare les repas tous ensemble en se partageant les rôles. On apprend beaucoup. Moi, je cuisinais algérien à la maison. Aujourd'hui, je reviens avec de nouvelles recettes que ma famille est contente de découvrir. On prend des idées. J'ai vu par exemple qu'on pouvait faire des salades avec des oranges. Je pensais que la salade, c'était seulement avec des légumes. »*

Anaïs : *« En cuisinant, les participants parlent spontanément de la façon dont ils s'alimentent : leurs goûts, leurs habitudes, qui varient en fonction des cultures et lieux de vie, leurs difficultés, l'impact de l'environnement familial et social, les conséquences sur la santé, la question des prix assortie de solutions pour se nourrir bien et moins cher ... Les discussions sont très intéressantes et source de prises de conscience. »*

Fouzia : *« Durant les ateliers, on échange beaucoup en effet, on rit aussi, et on s'entraide. On a même un groupe WhatsApp. On se fait des amis de différents pays. »*

Anaïs : *« Au fur et à mesure, on voit en effet s'affermir les liens et la confiance en soi. On constate aussi combien les ateliers génèrent des compétences très utiles, au-delà de l'importante question alimentaire : gestion d'un budget, informatique, savoir-être, poses de choix, interculturalité ...»*

Sur les douze derniers mois, une cinquantaine d'ateliers a eu lieu à la Maison Sésame et à l'Escale solidaire Grange Blanche. Ce sont maintenant les personnes elles-mêmes qui vont les faire vivre. Un certain nombre de bénévoles comme Fouzia sont déjà à la manœuvre, entourés de personnes ressources telles les trésorier(e)s d'équipes locales ou un animateur du Secours Catholique.

Lire aussi : Cinq critères pour un accès digne à une alimentation de qualité

photo © Secours Catholique du Rhône

<https://rhone.secours-catholique.org/notre-actualite/ateliers-cuisinons-ensemble-generateurs-de-lien-et-de-competences>