



« MIEUX MANGER POUR TOUS » Contre la précarité alimentaire, des ateliers pour réapprendre à cuisiner

L'intercom Bernay Terres de Normandie s'est lancée dans la lutte contre la précarité alimentaire sur le territoire, avec un projet intitulé « Mieux manger pour tous ». Le principe : suivre plusieurs ménages résidant sur les cinq grands bassins de vie (Bernay, Beaumont-le-Roger, Brionne, Broglie et Mesnil-en-Ouche) en leur proposant plusieurs ateliers autour de l'alimentation ou de la santé mais aussi des activités et rencontres avec des producteurs locaux.

Parmi les ateliers se trouvent des cours de cuisine. À Mesnil-en-Ouche, plus précisément dans l'école de Landepèreuse, Margaux Villebrun, chargée de mission à l'association 1001 Légumes de Beaumesnil a animé la dernière session, mercredi 24 juillet, en compagnie de cinq participantes.



Margaux Villebrun, l'animatrice de l'atelier de cuisine, détaille le panier devant les participantes attentives.

Participants vont repartir après l'atelier. Celui-ci consiste à partager et mettre en œuvre les recettes qui permettront de valoriser au mieux ces paniers. « Le groupe est carrément motivé. Pourtant, c'est contraignant, une matinée par semaine de

10h à 12h ! Celles qui n'ont pas de solutions de garde viennent parfois avec leurs enfants ou petits-enfants. Il n'y a que des femmes. Je sais que sur d'autres can-

ton, il y a également des hommes, mais pas sur Mesnil-en-Ouche. Certaines ont l'habitude de cuisiner des légumes, d'autres ont plus de mal », explique l'animatrice. Les animateurs de ces ateliers comme Margaux ont reçu une formation spécifique sur les notions de nutrition, de santé

et de précarité. L'atelier est un support pour faire passer des messages de santé, travailler sur les compétences psychosociales et tendre vers l'estime de soi. Il encourage à être force de proposition pour résoudre les problèmes du quotidien, à développer des pensées créatives, mais aussi une pensée critique par le décryptage des compositions sur les emballages des produits préparés, par exemple.

Pour Maryvonne, « bien sûr, je cuisine les paniers à la maison. Je suis en invalidité, alors j'ai le temps de cuisiner. Pour l'instant, la famille résiste. Mes enfants sont des viandard. Ce n'est pas facile pour eux de ne plus manger de viande midi et soir, car leur père était boucher. Ici, c'est plutôt légumes, graines et aromates. On commence à repérer les graines qui peuvent remplacer la viande. Les graines, c'était pour les oiseaux. On réapprend des choses oubliées comme certains légumes anciens »,

explique-t-elle. Sandrine, elle, est toute seule à la maison. « Je n'ai plus toujours l'envie de cuisiner. Le soir en particulier, j'ouvre le frigo, je fais le tour et je le referme. Et hop, café au lait ! Mais ici, c'est différent. Être ensemble, ça change tout », décrit-elle. Margaux aime animer ces ateliers, car « il y a une vraie convivialité, les personnes sont reconnaissantes et enthousiastes, on les sent contentes d'être là. » Et à la question « avez-vous changé vos habitudes ? » un certain nombre répond « oui ».

Les prochaines étapes de ce programme seront des visites de fermes avec glanage. À partir de fin du mois de septembre, les participants recevront des bons alimentaires durables et utilisables auprès des producteurs locaux et suivront des ateliers de transformation à la légumière/conservatoire des Petites Ouches à Bernay.

● De notre correspondant
Philippe Rislter

Aider au changement dans les comportements

Margaux Villebrun a commencé par décharger les paniers solidaires avec lesquels les par-