

GUIDE DE PRATIQUE

Développement des compétences alimentaires

Remerciements

Le présent guide a pu voir le jour grâce au soutien et à l'engagement des personnes et organismes suivants :

Les citoyens, pour leur expertise de vécu et le partage de leur réalité.

Le Centre Communautaire l'Amitié, pour son expertise dans l'accompagnement personnalisé, la participation citoyenne et les alternatives en sécurité alimentaire.

La nutritionniste de l'Institut Universitaire en santé mentale de Québec, pour son expertise et ses connaissances spécifiques en alimentation et enjeux de la clientèle en santé mentale.

La coordonnatrice de la Table en sécurité alimentaire de Limoilou, pour son expertise terrain, ses connaissances spécifiques en sécurité alimentaire et son rôle de soutien.

L'organisation communautaire du CIUSSCN, pour sa connaissance du territoire, des processus et des besoins, et pour son rôle de liaison avec les divers partenaires.

La Direction de la Santé publique, pour son expertise et ses connaissances spécifiques en sécurité alimentaire, ainsi que pour les arrimages et les références.

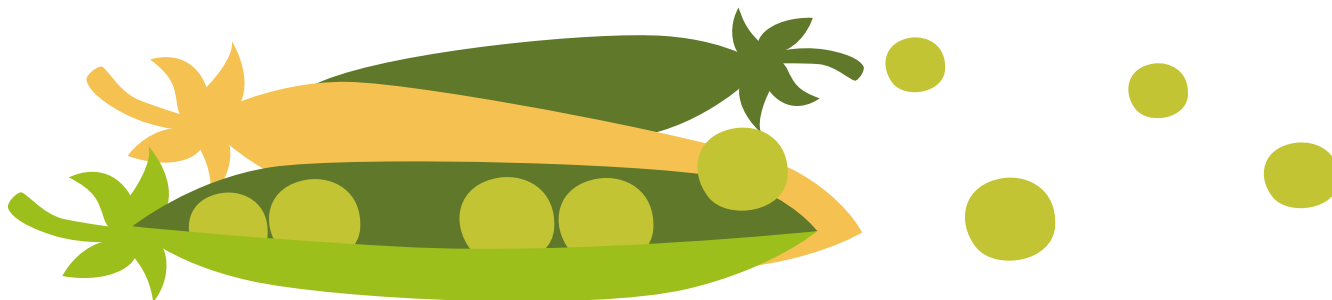
Pech-Sherpa, pour sa connaissance des besoins, son expertise en organisation de service et de soutien aux personnes.

L'Engrenage Saint-Roch, pour sa connaissance du milieu et le recrutement de citoyens.

Le Comité citoyen pour le soutien à l'analyse des constats et la priorisation des solutions.

Ainsi qu'à **tous les intervenants et les organismes de la Basse-Ville et Limoilou** qui ont participé à la démarche de consultation et qui ont aidé à l'élaboration des fiches.

Nous les remercions chaleureusement!



Le comité compétences alimentaires

Yann Laplante, citoyen engagé

Andrée Laprise et **Chantal Gélinas**, diététistes-nutritionnistes, CIUSSSCN

Christina Guillot-Blanchet, coordonnatrice milieu de vie, et
Mélanie Lacasse, directrice, Centre Communautaire l'Amitié

Gracia Adam, coordonnatrice, Table de sécurité alimentaire de Limoilou

Julie Bellavance, organisatrice communautaire, ainsi que ses collègues qui ont contribué,
Carole Couture, **Claudia Parent**, **Andrée-Anne Roy-Ross**, **Isabel Bernier**, CIUSSSCN



- La forme masculine est utilisée dans le souci d'alléger le texte.
- Dans les outils, le mot «intervenant» désigne toute personne dont le rôle est d'accompagner un individu qui désire améliorer ses compétences alimentaires.

Table des matières

1. À qui s'adresse ce guide?	1
2. Les objectifs du guide	1
3. Mise en contexte du projet	3
3.1 Les constats et les pistes de solution	4
3.2 Les Ateliers de cuisine mobile du Centre communautaire l'Amitié	5
4. Le guide des compétences alimentaires	9
4.1 Accompagner avec l'approche PAR et AVEC	9
4.2 Définir le rôle de l'intervenant comme accompagnateur	10
4.3 Établir le lien de confiance	11
4.4 Sensibiliser à la salubrité et à l'hygiène de base en cuisine	11
4.5 Considerer l'unicité de la personne	12
4.6 Mailler la personne avec sa communauté	13
4.7 Adapter le langage, les outils et les stratégies	13
4.8 Être disponible pour la personne	14
4.9 Créer un espace sécuritaire	14
5. Conclusion	15

ANNEXES

Annexe A : Fiches Ressources-Services - Saint-Roch - Saint-Sauveur - Limoilou	A
Annexe B : Habitudes et préférences alimentaires - Grille du participant	B
Annexe C : Habitudes et préférences alimentaires - Aide-mémoire de l'intervenant	C
Annexe D : Grille d'observation de compétences alimentaires	D

1. À qui s'adresse ce guide?

Ce guide s'adresse aux **organismes, intervenants et accompagnateurs** qui offrent ou désirent offrir une approche personnalisée en développement des compétences alimentaires.

2. Les objectifs du guide

- Fournir un cadre pratique de l'approche **PAR et AVEC** appliquée aux Ateliers de cuisine mobile du Centre Communautaire l'Amitié.
- Proposer des méthodes d'évaluation des besoins, des préférences et des compétences alimentaires actuelles de la personne.

Bien que le guide soit destiné aux intervenants, il vise ultimement à faciliter l'atteinte des objectifs suivants chez la personne accompagnée :

- 1** Développer des connaissances de base en alimentation et des stratégies pour renforcer sa sécurité alimentaire en fonction de sa réalité.
- 2** Acquérir des habiletés culinaires pratiques (techniques de base, utilisation d'outils, suivi de recettes, etc.).
- 3** Augmenter la confiance en soi et le plaisir de cuisiner.
- 4** Développer des moyens de planification et d'organisation des repas et de la cuisine.
- 5** Apprendre à faire des choix alimentaires adaptés à ses besoins et favorables à sa santé ainsi qu'à son bien-être.

3. Mise en contexte du projet

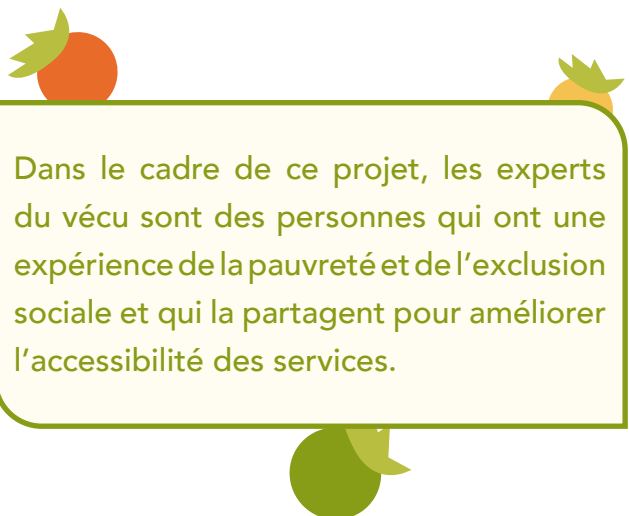
En 2017, le Programme d'Encadrement Clinique et d'Hébergement (PECH), un organisme situé dans le quartier Saint-Roch à Québec, a porté à l'attention de la Direction de santé publique du Centre intégré universitaire de santé et services sociaux de la Capitale-Nationale (CIUSSSCN) son souhait d'améliorer les compétences culinaires des citoyens qu'il dessert quotidiennement.

C'est dans ce contexte que le Centre Communautaire l'Amitié (CCA) s'est joint à PECH pour entamer des discussions avec des représentantes de trois directions du CIUSSSCN afin d'explorer les collaborations possibles (Direction de santé publique, Bureau du président-directeur général adjoint et Direction des programmes Santé mentale et Dépendances). Un financement obtenu en 2018 a permis l'embauche d'une chargée de projet afin de soutenir le Comité compétences alimentaires. Ce dernier a adopté une approche de co-construction

dans laquelle des acteurs des secteurs de la santé mentale, de la santé publique, de l'organisation communautaire et des experts du vécu ont été activement impliqués dans les décisions relatives à la planification, la réalisation, le suivi et l'évaluation du projet.

Dès le début de cette démarche, il a été choisi d'utiliser le concept de sécurité alimentaire, tenant compte qu'elle s'adresse à des personnes en situation de précarité économique. En effet, la saine alimentation et la sécurité alimentaire sont deux concepts distincts mais qu'on peut qualifier de complémentaires.

La saine alimentation vise à ce que tous consomment des aliments nutritifs et variés. Quant à **la sécurité alimentaire**, elle réfère à la capacité des personnes en situation de vulnérabilité à se nourrir dignement, en tenant compte de leurs contraintes et des ressources dont elles disposent.



Dans le cadre de ce projet, les experts du vécu sont des personnes qui ont une expérience de la pauvreté et de l'exclusion sociale et qui la partagent pour améliorer l'accessibilité des services.

En 2018, le projet Compétences alimentaires a vu le jour. La question centrale du projet est : **Comment les personnes vivant avec une problématique de santé mentale et en situation de pauvreté s'organisent-elles pour manger, du mieux possible, avec les ressources dont elles disposent?**

Les objectifs du projet

Compréhension

Comprendre et améliorer les compétences alimentaires nécessaires pour une alimentation de base, économique.

Partage de connaissances

Transférer les connaissances acquises du projet à toute personne intéressée par le développement des compétences alimentaires.





3.1 Les constats et les pistes de solution

Au total, 31 entretiens individuels ont été effectués avec des citoyens des quartiers Saint-Roch et Saint-Sauveur. Ceux-ci ont permis de mettre en lumière plusieurs constats dont voici les principaux :

- Le revenu est insuffisant et le coût des aliments est trop élevé. Ces contraintes amènent une incapacité de manger à sa faim.
- Les distributions alimentaires constituent la première source d'approvisionnement pour la majorité des personnes interrogées.
- Les enjeux de transport limitent l'accès aux supermarchés qui offrent des aliments à prix plus abordables, car ces commerces ne sont pas à proximité.
- Les problèmes de dentition et de mastication limitent la variété d'aliments pouvant être consommés.
- Le manque d'habiletés culinaires est plus fréquemment rapporté par les hommes.
- Le besoin d'avoir accès à des plats préparés à prix plus abordable.
- Le besoin d'avoir accès à un logement subventionné.
- La difficulté des déplacements à pied avec des denrées alimentaires (poteaux électriques sur des trottoirs étroits, mauvais entretien surtout l'hiver, etc.).
- La nécessité de sensibiliser les élus à la problématique de l'insécurité alimentaire.
- Le besoin d'avoir accès à de l'accompagnement personnalisé, du moins de façon temporaire, est important, voire essentiel.
- L'isolement social est transversal à tous ces constats.

Lors de ces entretiens, des citoyens ont manifesté un intérêt à se mobiliser pour former le Comité citoyen. À la lumière de ces constats, trois solutions visant à contourner ces barrières d'accès à une alimentation suffisante et satisfaisante ont été retenues par ce comité.

1**Élaborer des fiches sur les ressources et services disponibles**

Selon les personnes rencontrées, le manque d'argent, le coût élevé des aliments et l'isolement social ont été jugés comme étant les obstacles les plus contraignants pour se nourrir. À cet effet, le Comité citoyen a proposé l'élaboration de **Fiches Ressources-Services - Saint-Roch - Saint-Sauveur - Limoilou** (Annexe 1). Celles-ci pourraient permettre aux personnes de se nourrir avec les moyens dont elles disposent, comme se loger à moindre coût, améliorer son revenu, optimiser son budget, apprendre à cuisiner et autres.

2**Soutenir le démarrage d'un marché solidaire**

En 2019, une démarche collective dans le quartier Saint-Roch a lancé le projet Du potager à l'assiette: un réseau solidaire. Un des volets était de mettre sur pied un marché solidaire appelé Croque St-Roch. Considérant qu'il s'agissait d'une priorité issue du projet Compétences alimentaires, la chargée de projet ainsi que des citoyens mobilisés ont collaboré au développement de ce marché.

3**Développer des outils pour apprendre à cuisiner**

Dans la même période, le CCA a débuté l'offre d'Ateliers de cuisine mobile (Ateliers). La collaboration entre le CCA et le Comité compétences alimentaires a permis de créer et d'expérimenter les outils visant à développer les compétences alimentaires. C'est à partir de la littérature et de l'expérimentation de ces outils dans le cadre des Ateliers que ce comité a choisi de développer le présent guide.

3.2 Les Ateliers de cuisine mobile du CCA

En 2018, le CCA a développé les Ateliers suite à l'observation des besoins d'accompagnement personnalisé sur le plan alimentaire chez certaines personnes fréquentant l'organisme. Ceux-ci permettent de rejoindre des personnes pour qui le modèle d'ateliers collectifs répond moins à leur réalité.

En effet, ces dernières vivent des défis personnels sur les plans physique, psychologique ou organisationnel. Elles peuvent aussi vivre des difficultés à travailler avec d'autres personnes, à avoir un rythme de travail soutenu, à composer avec les effets secondaires reliés à la médication et autres.

Pour plusieurs, il est difficile de transférer dans leur milieu de vie des compétences acquises lors d'ateliers collectifs.

Effectivement, les environnements dans lesquels ces activités collectives sont offertes sont très différents de ceux dont disposent les personnes chez elles (équipements,

espaces de travail et autres).

La plupart des personnes ayant suivi les Ateliers nomment se sentir plus outillées et confiantes pour réaliser des recettes de base, expérimenter des nouveautés ou transformer les aliments reçus dans les distributions alimentaires.

Approche privilégiée par le CCA dans le cadre des Ateliers

L'accompagnement personnalisé est un facteur majeur pour soutenir la mise en action des personnes dans le développement de leurs compétences alimentaires. Au fil des années, le CCA s'est inspiré de la philosophie PAR et POUR et la philosophie AVEC pour se définir dans **une approche nommée PAR et AVEC.**

C'est cette approche qui est utilisée dans le cadre des Ateliers. Il s'agit de considérer la personne dans sa globalité en tenant compte du milieu dans lequel elle évolue. Cela signifie de l'encourager à exprimer sa réalité, ses besoins et ses désirs, à s'impliquer activement dans toutes les étapes des Ateliers, à faire des choix qui lui conviennent et ainsi exercer son pouvoir d'agir. La volonté de la personne à améliorer sa sécuri-

té alimentaire est le moteur principal de la démarche. C'est de faire avec elle, en adoptant un rôle d'accompagnateur. Ce n'est pas de faire à sa place.

L'expertise terrain du CCA a permis de définir les pratiques à privilégier pour favoriser le développement des compétences alimentaires dans le cadre des Ateliers.

Fonctionnement des Ateliers



Pour avoir accès aux Ateliers, la personne doit contacter le CCA. Une brève évaluation téléphonique est effectuée et, par la suite, une rencontre d'accueil à domicile est planifiée.



Le service offre actuellement de cinq à sept ateliers, d'une durée moyenne de trois heures chacun, dont la fréquence s'adapte à la réalité de la personne. Il inclut notamment l'évaluation des besoins avec le participant, le choix des menus et le soutien dans la recherche des recettes.



Les Ateliers sont offerts gratuitement. Toutefois la personne est responsable d'avoir le matériel et les aliments requis et peut être soutenue dans la façon de se les procurer (exemples : épicerie, distribution alimentaire, ressource d'aide matérielle, etc.).



En plus des rencontres à domicile, l'intervenant offre du soutien par voie téléphonique ou par courriel dans la recherche de recettes et de techniques de cuisine, ainsi que du soutien dans l'apprentissage des façons de faire pour trouver une recette adaptée à ses besoins. Cette procédure permet de favoriser le maintien de la mobilisation chez le participant.

La personnalisation est l'atout majeur des Ateliers

Voici quelques exemples de situations vécues :



Une mère monoparentale, ayant un budget restreint, a besoin de recettes peu coûteuses, qui demandent peu de temps de préparation et dont les saveurs correspondent aux goûts de sa famille.



Une personne qui vit seule en perte d'autonomie temporaire, choisit d'apprendre des recettes à la mijoteuse, qui nécessitent peu de préparation et donnent plusieurs portions pouvant être congelées.



Un homme veuf qui a besoin d'accompagnement afin de développer ses compétences alimentaires lui permettant de manger les mets qu'il apprécie.

La grille **Habitudes et préférences alimentaires**, remplie avec le participant en début de parcours, permet d'explorer ses besoins, habitudes et préférences alimentaires (**Annexe B**). Elle est accompagnée d'un aide-mémoire qui présente des éléments permettant à l'intervenant d'alimenter la discussion (**Annexe C**).

La personne détermine ce qu'elle désire faire lors des Ateliers. Comme mentionné précédemment, l'intervenant peut soutenir la personne sur le plan de la planification des repas, de la réalisation de ceux-ci, de la manière de se procurer le matériel et les denrées nécessaires, de l'organisation de la cuisine et de l'utilisation des repas.

Tous ces volets font partie des compétences alimentaires qui réfèrent à la capacité de planifier, sélectionner, préparer, conserver, ranger et manger les aliments. Pour y arriver, une série de connaissances, de compétences et de comportements sont nécessaires. Ceux-ci sont présentés dans la **Grille d'observation de compétences alimentaires (Annexe D)**. Cette grille d'observation peut être utilisée avant et après les Ateliers afin de mesurer le niveau d'acquisition des compétences.

Cette grille a été développée par le Comité compétences alimentaires et expérimentée dans le cadre des Ateliers.

Elle constitue un outil pratique qui permet à l'intervenant de faire un suivi des compétences alimentaires que la personne souhaite développer ou améliorer et de préciser son rôle pour la suite des choses. Cet exercice peut être l'occasion de démontrer et valoriser les compétences alimentaires que la personne possède déjà.

Une courte évaluation est réalisée à la fin de chacune des rencontres afin de connaître le degré de satisfaction de la personne et, au besoin, apporter les ajustements nécessaires autant dans la planification que dans la réalisation des Ateliers.

Considérations à prendre en compte pour implanter et déployer les Ateliers

En fonction des expériences vécues dans l'implantation des Ateliers, le CCA est en mesure d'émettre des constats pour les organismes et les intervenants. Ceux-ci sont les suivants :

Pour l'organisme :

- Les annulations et les reports par les participants peuvent être fréquents. Être prêt et disposé à cuisiner exige un certain niveau d'énergie pour le participant afin qu'il puisse s'impliquer activement dans les tâches sur une période moyenne de trois heures. Lors d'annulation, il n'est pas possible de remplacer à la dernière minute par un autre participant car cela requiert, au préalable, de la planification pour la personne. L'intervenant doit donc avoir la possibilité de combler ses heures par d'autres tâches ou planifier les heures à un autre moment.
- Ces annulations peuvent être démobilisantes pour l'intervenant, qui peut alors se remettre en question et se sentir impuissant. Il est important de prévoir un soutien pour que l'intervenant ait une rétroaction régulière.
- Les retombées des Ateliers sont surtout qualitatives plutôt que quantitatives. Comme mentionné précédemment, un accompagnement est en moyenne d'une durée de trois

heures. Le nombre de participants devient plus limité, donc les données quantitatives sont plus basses ce qui est parfois plus difficile à justifier auprès des bailleurs de fonds.

- Afin d'optimiser l'acquisition de compétences alimentaires, il est préférable de permettre d'ajuster le nombre de rencontres selon les besoins de chaque participant.
- En lien avec les financements obtenus, le CCA a déterminé le nombre d'ateliers entre cinq et sept par personne. Idéalement, le nombre de rencontres devrait être défini en fonction de l'acquisition des compétences.

Pour l'intervenant:

- Avoir une bonne capacité d'adaptation (respect du rythme et de l'environnement de chaque participant, diversité des profils et autres).
- Maîtriser l'approche PAR et AVEC du CCA et les outils.
- Bien connaître les services offerts dans la communauté pour favoriser le référencement et le maillage.

4. Le guide des compétences alimentaires

Le guide consiste en des pratiques à privilégier pour favoriser le développement des compétences alimentaires. Elles sont présentées ci-dessous.

4.1 Accompagner avec l'approche PAR et AVEC

Cette approche favorise l'appropriation du pouvoir d'agir. Elle permet de soutenir, faciliter et accompagner dans la mise en action pour que la personne ait un meilleur contrôle sur sa vie.

? Comment?

Utiliser les forces de la personne: travailler avec la personne selon ses forces plutôt que de faire à sa place. Prendre en compte sa réalité, ses enjeux, ses besoins et ses attentes.

Adapter son accompagnement: accompagner en fonction de la réalité et des besoins de la personne est un incontournable. Par exemple, tenir compte de la journée d'entrée d'argent pour l'achat des aliments.

Présenter différentes options pour favoriser la prise de décision et ainsi soutenir la personne dans l'exercice de son pouvoir d'agir.

Accompagner dans le développement de ses compétences alimentaires, sans chercher à travailler d'autres sphères comme la consommation de substances psychoactives, les compétences sociales, etc.

Favoriser la responsabilisation de la personne, en lui demandant de fournir elle-même le matériel et les aliments de base. Considérant que cela peut représenter un défi, il est proposé de la référer ou l'accompagner vers des organismes pertinents selon les besoins. Cependant, dans le but de lui faire expérimenter de nouvelles recettes, il est possible de lui offrir certains produits de base, tels que fines herbes, épices, poudre à pâte, papier par-chemin ou aluminium, et autres.

4.2 Définir le rôle de l'intervenant comme accompagnateur

Le rôle de l'intervenant est avant tout celui d'un accompagnateur dans le développement des compétences alimentaires.

Comment?

Accompagner le participant en favorisant son autonomie et le plaisir de cuisiner. Les tâches se font conjointement. L'intervenant a la responsabilité de clarifier son rôle d'accompagnateur dès le début pour éviter toute ambiguïté.

L'intervenant peut avoir un impact en matière de prévention et de liaison, car il :

- Entre dans le milieu de vie de la personne.
- Aide la personne à développer ses compétences alimentaires et à les maintenir.
- Peut faire le maillage avec le milieu.
- Contribue à diminuer l'isolement social de la personne.

Considérer, lors des Ateliers, que l'intervenant :

- N'est pas là pour faire un suivi psychosocial.
- Ne constitue pas le réseau social de la personne, mais accompagne dans un rôle défini.
- N'est pas un cuisinier à domicile.
- Doit être à l'aise avec les techniques et moyens utilisés.

4.3 Établir le lien de confiance

La création d'un lien de confiance est importante pour favoriser un sentiment de sécurité, particulièrement lorsque la personne doit faire entrer quelqu'un de nouveau chez elle.

? Comment?

Considérer la réalité de la personne : accepter et accueillir la réalité du moment de la personne tout en respectant les limites de chacun et la tâche pour laquelle l'intervenant est présent. Cela peut impliquer de reporter la rencontre si nécessaire. Par exemple, la personne pourrait se retrouver dans une situation personnelle l'empêchant de se centrer sur la tâche ou les objectifs de la rencontre. Le lien de confiance peut augmenter à travers les échanges. Il est plus facilitant de se livrer dans un contexte informel que formel. S'il y a roulement de personnel, être conscient que le développement du lien de confiance peut être affecté.

Encourager une communication franche, honnête et transparente : se faire confiance pour nommer les choses vécues lors de l'atelier. Laisser un espace si la personne a besoin de s'exprimer, puis ramener aux objectifs de la rencontre. Un cadre clair peut sécuriser la personne ainsi que l'intervenant.

4.4 Sensibiliser à la salubrité et à l'hygiène de base en cuisine

Connaître et appliquer les notions de base d'hygiène et de salubrité en cuisine permet à la personne de protéger sa santé en cuisinant, consommant et conservant les aliments de façon sécuritaire.

? Comment?s

Favoriser l'application des notions de base : inclure l'apprentissage et l'application de notions de base en cuisine afin qu'elles soient sécuritaires en termes d'hygiène, de salubrité, de manipulation et de conservation des aliments.

4.5 Considérer l'unicité de la personne

Chaque personne a son identité propre tant dans son fonctionnement, ses valeurs, sa conception des choses, et autres. L'intervenant doit donc s'adapter à elle afin qu'elle puisse vivre des réussites à travers les Ateliers.

Comment ?

Respecter l'environnement : considérer la personne dans son environnement puisque l'intervenant se retrouve dans son milieu de vie. À titre d'exemple, elle peut avoir un lien affectif envers son animal de compagnie et pourrait vivre un malaise si elle devait l'enfermer dans une pièce à part. Respecter le niveau de confort de part et d'autre tout en priorisant les objectifs de la rencontre. Par exemple, l'atelier pourrait se dérouler en présence d'un conjoint, d'un enfant, d'un ami, d'un colocataire, d'un animal, d'instruments de consommation de substances psychoactives, etc.

À considérer :

- Rester centré sur les objectifs en lien avec les compétences alimentaires. Éviter, par exemple, de faire un suivi de l'hygiène des autres espaces que le coin nécessaire à la cuisine.
- Respecter le rythme en établissant avec la personne l'ordre de ses priorités et en l'encourageant à commencer par ce qui est plus facile pour elle.
- La fréquence des ateliers doit être flexible. Pour certains, un horaire régulier peut être favorable à la motivation et à la mobilisation et, pour d'autres, un horaire espacé correspond plus à leur réalité. Au besoin, un suivi peut être fait entre les rencontres.
- La fréquence à laquelle la personne désire suivre les ateliers peut être influencée par plusieurs facteurs, comme le moment d'entrée d'argent ou de denrées alimentaires, son emploi du temps, et autres.
- Respecter le choix de mets que la personne désire cuisiner, indépendamment de sa condition de santé. Si son choix apporte un changement dans son régime alimentaire habituel et considérant que ce changement peut avoir une incidence sur l'effet de certains médicaments, inviter la personne à en informer son médecin ou pharmacien.
- Respecter la façon de faire de la personne, telle que le choix d'outils ou de techniques de cuisine, tout en la sensibilisant à d'autres options si cela s'applique, sans porter de jugement et en faisant preuve d'ouverture et d'acceptation.

4.6 Mailler la personne avec sa communauté

Le développement d'un réseau aide la personne à renforcer son filet de sécurité et à favoriser son autonomie à partir de sa réalité.

Comment?

S'informer des services complémentaires: aider la personne à identifier les ressources afin de pouvoir l'orienter selon ses besoins et, si nécessaire, identifier les moyens pour y avoir accès. Par exemple, l'accompagnement d'un voisin, d'un proche ou d'un intervenant.

À considérer :

- Quand l'intervenant fait du maillage en fonction des besoins de la personne, elle est davantage outillée.
- Le regard privilégié qu'a l'intervenant en se retrouvant dans le milieu de vie de la personne l'aide à mieux cerner les besoins et défis de celle-ci. C'est toutefois le besoin exprimé par la personne qui est à prendre en considération.

4.7 Adapter le langage, les outils et les stratégies

Dépendamment de sa situation personnelle, la personne peut avoir de la difficulté à s'exprimer ou à comprendre ce que l'intervenant veut dire. Il devient donc important d'adapter le langage et les outils.

Comment?

Vérifier la compréhension en utilisant des questions ouvertes. Par exemple, demander : « qu'as-tu compris? » plutôt que « as-tu compris? ». Au besoin, répéter ou reformuler les informations.

Adapter les recettes ou élaborer des outils en fonction du niveau de numératie, de littéracie, de contrainte physique, et autres.

Aider la personne à établir ses repères, par exemple, décongeler les plats pour le lendemain au moment du coucher.

4.8 Être disponible pour la personne

La disponibilité de l'intervenant favorise la mobilisation et contribue à la mise en action.

Comment?

Être à l'écoute et disposé à répondre au besoin d'accompagnement pendant les ateliers. À la fin de la rencontre, vérifier si l'atelier a répondu aux attentes.

Faire un suivi entre les rencontres pour planifier le prochain menu, répondre aux questions, encourager la mise en action, etc.

Faire un suivi à la fin de la série d'ateliers pour s'informer d'où en est la personne dans ses apprentissages et dans l'application qu'elle en fait.

4.9 Créer un espace sécuritaire

Il est important de créer un espace sécuritaire pour avoir un environnement favorable aux apprentissages.

Comment?

Favoriser la sécurité physique et l'intégrité de tous en s'assurant que l'environnement et le matériel utilisés dans le cadre de l'atelier sont sécuritaires. Éviter toute situation pouvant nuire au déroulement de l'atelier.

À considérer:

Si la sécurité de la personne est compromise comme lorsqu'il y a présence d'un risque suicidaire, de violence, de menace ou autres, l'intervenant doit interpeller les ressources nécessaires. Pour toute situation non urgente, la personne peut être orientée vers son intervenant ou une ressource du milieu.

Conclusion

La présente démarche émane d'une préoccupation quant aux compétences alimentaires de citoyens de Saint-Roch et de Saint-Sauveur, des quartiers marqués par leur forte défavorisation sociale et matérielle. Des entretiens individuels, réalisés avec des personnes vivant avec une problématique de santé mentale et en situation de précarité, ont révélé une multitude d'obstacles qui entravent la capacité de manger à sa faim, en tenant compte des ressources dont elles disposent.

C'est ainsi que le Comité compétences alimentaires s'est engagé dans un processus de co-construction, soutenu par des citoyens qui ont, entre autres, priorisé des solutions pouvant contourner les barrières d'accès aux aliments.

Ainsi, le présent **Guide de pratique Développement des compétences alimentaires** est le fruit d'un croisement entre les données théoriques sur le développement des compétences alimentaires et l'expertise terrain de l'approche PAR et AVEC, telle qu'appliquée par le CCA. Cette approche place le participant au cœur des Ateliers, où l'intervenant est appelé à s'adapter à la réalité et les besoins de celui-ci, afin de l'accompagner dans l'acquisition et la progression de ses compétences alimentaires.

Ce guide a été conçu dans l'espoir de soutenir tout organisme dans la mise en place de services d'accompagnement individuel. L'utilisation des divers outils associés entraînera assurément des retombées positives chez les participants dans le développement de leurs compétences alimentaires.



Bibliographie

CENTRE INTÉGRÉ DE SERVICES DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA CAPITALE-NATIONALE (CIUSSSCN) (2025).

Qu'est-ce que la sécurité alimentaire.

URL : www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/inegalites-sociales-sante/securite-alimentaire (consulté le 24 février 2025).

GOVERNEMENT DU CANADA (2011).

Amélioration des compétences culinaires, Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques.

SPP INTÉGRATION SOCIALE MIEUX VIVRE ENSEMBLE (2025).

Experts de vécu. Méthodologie.

URL : www.mi-is.be/fr/methodologie (consulté le 24 février 2025).

ANNEXES



ANNEXE A

Fiches Ressources-Services - Saint-Roch - Saint-Sauveur - Limoilou

Cet outil sur les ressources et services dans la Basse-Ville et Limoilou a été élaboré suite à une démarche de consultation citoyenne sur les barrières d'accès. Le Comité citoyen a proposé d'élaborer des fiches d'information sur les ressources et services qui pourraient permettre aux personnes de se nourrir avec les moyens dont elles disposent.

Les ressources et services qu'on y retrouve sont regroupés selon les thématiques suivantes :

- Apprendre à budgéter
- Services de fiducie
- Déclarations d'impôts
- Consolidation des dettes
- Emploi local – Emploi adapté
- Services préparatoires à l'emploi
- Accès à un logement abordable
- Logement offert par des organismes
- Défense de droits
- Droit des locataires
- Services de dentisterie ou de lunetterie gratuits ou à bas prix
- Services de livraison de denrées alimentaires
- Alimentation à moindre coût
- Supermarchés
- Où se référer pour améliorer ses compétences alimentaires
- Milieux de vie
- Autres sources d'information : 211 et 811

Les Fiches Ressources-Services - Saint-Roch - Saint-Sauveur - Limoilou sont révisées annuellement.

Lien pour accéder à l'outil :

www.centrecommunautairelamitie.com/documents/FichesRessources.pdf

Nom : _____

Date : _____

ANNEXE B**Habitudes et préférences alimentaires - Grille du participant**

1. Quelles sont vos habitudes alimentaires? Routine alimentaire (se procurer, préparer, manger, conserver et ranger les aliments)	
2. Qu'est-ce que vous aimeriez apprendre en lien avec l'alimentation?	
3. Qu'est-ce qui vous donne le goût de cuisiner?	
4. Qu'est-ce qui vous démotive ou limite votre capacité de cuisiner un plat à votre goût?	
5. Qu'est-ce qui manque à votre matériel de cuisine selon vous?	
6. Y a-t-il des aliments que vous ne mangez pas? Si oui, pourquoi?	

Nom : _____

Date : _____

ANNEXE C

Habitudes et préférences alimentaires - Aide-mémoire de l'intervenant

1. Quelles sont vos habitudes alimentaires?

- Habituellement, combien de repas par jour prenez-vous?
- Que mangez-vous habituellement?
- Qu'est-ce que vous cuisinez/avez-vous cuisiné dernièrement?
- Mangez-vous seul ou avec quelqu'un?
- Où mangez-vous (chez soi/à l'extérieur/autre)?
- Où vous procurez-vous vos aliments?
- Autres.

2. Qu'est-ce que vous aimeriez apprendre en lien avec l'alimentation?

- Apprendre des notions de base de préparation et d'utilisation des aliments.
- Utiliser le matériel de base de cuisine.
- Connaître des notions d'hygiène et de salubrité (exemple : pour cuisiner du poulet).
- Trouver des recettes ou réaliser un repas à partir d'une recette.
- Connaître les techniques et règles de conservation sécuritaire des aliments.
- Organiser l'espace de cuisine plus efficacement.
- Cuisiner des repas rapides à votre goût avec les ingrédients dont vous disposez.
- Cuire de grosses pièces de viande.
- Cuisiner en petites quantités.

- Cuisiner en grande quantité pour portionner en petits repas.
- Inclure du tofu, des légumineuses et autres protéines végétales dans l'alimentation.
- Réaliser un plat spécifique que vous aimez beaucoup.
- Faire une sauce maison.
- Autres.

3. Qu'est-ce qui vous donne le goût de cuisiner?

- Manger en compagnie (exemple: visite).
- Être le jour de paie.
- Avoir une occasion/activité spéciale (exemple : fête, hockey à la télévision).
- Autres.

4. Qu'est-ce qui vous démotive ou limite votre capacité de cuisiner un plat à votre goût?

- Manque de matériel (ou inadéquat), d'équipement, d'espace de cuisine ou d'entreposage.
- Manque de matériel ou d'équipement de nettoyage.
- Manque d'aliments, d'épices, de condiments/le budget.
- Manque de connaissances ou d'habiletés en cuisine.
- Ne se sent pas confiant de pouvoir cuisiner.
- N'aime pas cuisiner.
- Manque de temps ou d'organisation.
- Manque d'énergie, fatigue, douleurs, et autres (problèmes de santé).
- Avoir des peurs:
 - Utiliser des équipements/outils de cuisine (exemple : le four).
 - Contamination croisée (exemple: poulet, viande hachée).
 - Feu (exemple: bruit du détecteur de fumée).
 - Avoir trop faim, cela peut limiter la capacité de cuisiner.
- Autres.

5. Qu'est-ce qui manque à votre matériel de cuisine selon vous?

- Contenants de conservation.
- Pilon à pommes de terre.
- Couteaux bien aiguisés.
- Passoire.
- Gros chaudron.
- Autres.

6. Y a-t-il des aliments que vous ne mangez pas? Si oui, pourquoi?

- Allergies/intolérances alimentaires.
- Problème de santé qui nécessite un régime alimentaire particulier.
- Aliments non aimés ou peu connus.
- Aliments qui coûtent cher.
- Aliments qui ont besoin de transformation.
- Aliments que la personne n'a pas à sa disposition.
- Autres.



ANNEXE D

Grille d'observation de compétences alimentaires

Légende : 1. Capable et l'applique 2. Capable – Ne l'applique pas 3. Intéressé à l'apprendre 4. Non intéressé

Étape	Compétence - Connaissance	1	2	3	4	Commentaire / Motivation / Raison
Planifier	Choisir un plat / une recette - Dont la préparation correspond au temps que j'ai. - Que je suis capable de reproduire dans mon quotidien. - Dont les ingrédients sont accessibles, faciles à utiliser ou réutiliser. Exemples : crème, épices, etc. - Qui respecte mon budget.					
	Adapter une recette Exemples : selon le matériel disponible; remplacer des ingrédients en fonction de ce que j'ai, etc.					
	Faire une liste des ingrédients Dont j'ai besoin, en fonction de ce que j'ai déjà dans mes armoires, mon frigo ou mon congélateur (faire un inventaire).					
	Connaître les aliments de base que je peux garder sous la main					
	Utiliser des trucs pour économiser sur les aliments Exemples : consulter les circulaires, acheter des formats économiques.					
Autres commentaires :						

ANNEXE D

Grille d'observation de compétences alimentaires

Légende : 1. Capable et l'applique 2. Capable – Ne l'applique pas 3. Intéressé à l'apprendre 4. Non intéressé

Étape	Compétence - Connaissance	1	2	3	4	Commentaire / Motivation / Raison
Sélectionner	Connaître les endroits où je peux me procurer les aliments Dont j'ai besoin et les avantages/désavantages de ceux-ci. Exemples : à l'épicerie, à la distribution alimentaire, etc.					
	Faire la rotation des aliments Dans mon frigo/congélateur/garde-manger.					
	Aménager mon espace pour cuisiner Exemples : surfaces dégagées et propres, instruments de cuisine prêts à être utilisés.					
	Connaître la provenance d'un aliment, sa composition, comment l'entreposer et l'utiliser					
	Juger de la qualité d'un aliment					
	Autres commentaires :					

ANNEXE D

Grille d'observation de compétences alimentaires

Légende : 1. Capable et l'applique 2. Capable – Ne l'applique pas 3. Intéressé à l'apprendre 4. Non intéressé

Étape	Compétence - Connaissance	1	2	3	4	Commentaire / Motivation / Raison
Préparer	Cuisiner un repas satisfaisant à partir de la nourriture disponible Exemples : goût, texture, quantité, rassasiant, apparence, coût, etc.					
	Connaître les règles de base d'hygiène et de salubrité Exemples : manipulation de la viande, durée de conservation, nettoyage des surfaces, etc.					
	Utiliser les équipements et le matériel de cuisine de façon sécuritaire et efficace.					
	Utiliser les techniques de base pour cuisiner Exemples : apprendre des techniques pour couper ou cuire les aliments.					
	Autres commentaires :					

ANNEXE D

Grille d'observation de compétences alimentaires

Légende : 1. Capable et l'applique 2. Capable – Ne l'applique pas 3. Intéressé à l'apprendre 4. Non intéressé

Étape	Compétence - Connaissance	1	2	3	4	Commentaire / Motivation / Raison
Conserver-Ranger	Savoir comment conserver les repas préparés au frigo ou au congélateur					
	Entreposer les aliments non utilisés au frigo ou au congélateur de façon à pouvoir facilement les réutiliser					
	Ranger/Nettoyer après avoir cuisiné					
	Utiliser les restes de façon créative Exemples : faire un sandwich ou une soupe-repas avec un reste de viande cuite.					
	Recycler les emballages vides					
Autres commentaires :						

ANNEXE D

Grille d'observation de compétences alimentaires

Légende : 1. Capable et l'applique 2. Capable – Ne l'applique pas 3. Intéressé à l'apprendre 4. Non intéressé

Étape	Compétence - Connaissance	1	2	3	4	Commentaire / Motivation / Raison
Manger	Savoir quels sont les impacts de l'alimentation sur mon bien-être personnel et ma santé globale					
	Besoin d'équilibrer mon alimentation Exemples : quels aliments dois-je privilégier pour mon mieux-être?					
	Le goût de manger dans le contexte souhaité Exemples : avec d'autres personnes, rituel du repas, etc.					
	Autres commentaires :					