

IDÉE REÇUE N°1  
« CUISINER MAISON EST BON POUR LA SANTÉ »

DES PRODUITS BRUTS

Choisir ses produits

Faire de la cuisine d'autant 

Adapter son alimentation à ses réels besoins

Plus de plaisir  
Cela rend heureux 

Où mais... que cuisine-t-on?

 On peut mal cuisiner

Cela permet de prévoir "Batch cooking" 

On peut CUISINER

 BON ✓

 PAS CHER ✓

 BON POUR LA SANTÉ ✓

CULTIVONS ENSEMBLE notre jardin!



Un savoir faire: MAISON 

Plus sain 

Plus convivial 

Avec peu de moyens 



 Nous avons besoin d'un peu de MATÉRIEL d'un peu de TEMPS!



# IDÉE REÇUE : CUISINER MAISON PERMET D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ

## LES TERMES DÉCORTIQUÉS



## DÉFINITION DU GROUPE



### "CUISINER"

C'EST LE FAIT DE TRANSFORMER SOI-MÊME DES PRODUITS BRUTS.  
PAR OPPOSITION, CUISINER CE N'EST PAS  
RÉCHAUFFER OU CONSOMMER DES PLATS PRÉPARÉS.

### "MAISON"

SE DÉFINIT PAR OPPOSITION AUX REPAS AGRO-INDUSTRIELS

### "SANTÉ":

4 DIMENSIONS SONT À PRENDRE EN COMPTE :

- PHYSIQUE, RELATIVE AUX IMPACTS DES ALIMENTS SUR NOTRE CORPS
- MENTALE, RELATIVE À NOTRE SANTÉ PSYCHIQUE
- FINANCIÈRE, RELATIVE AU BUDGET ALIMENTAIRE
- ENVIRONNEMENTALE, RELATIVE À LA SANTÉ DES SOLS ET DES VÉGÉTAUX)

PAR OPPOSITION,



UN PRODUIT ULTRA-TRANSFORMÉ EST UN PRODUIT QUI A SUBI  
D'INTENSES TRANSFORMATIONS PHYSIQUES, CHIMIQUES,  
BIOLOGIQUES PAR DES PROCÉDÉS INDUSTRIELS.



# **IDÉE REÇUE : CUISINER MAISON PERMET D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ**

## **RÉSUMÉ DU VISIONNAGE DE 3 VIDÉOS DE CHERCHEURS ET INTERVENANTS**



### **GILLES DAVEAUX (FONDATEUR DU MOUVEMENT DES CUISINES NOURRICIÈRES)**

PRINCIPES DE CUISINER SIMPLEMENT, TOUS LES JOURS AVEC PLAISIR ET  
AVEC UN PETIT BUDGET.

### **ANTHONY FARDET (INGÉNIEUR AGRO-ALIMENTAIRE ET DOCTEUR EN NUTRITION-INRAE)**

LES PRODUITS ULTRA TRANSFORMÉS PROVIENNENT À 70% DE L'AGRO-  
INDUSTRIE. LES ÉTUDES MONTRENT QUE LES PRODUITS ULTRA-  
TRANSFORMÉS SONT MAUVAIS POUR LA SANTÉ.

IL PRÉCONISE DE CUISINER MAISON DES PRODUITS BRUTS, IL MET EN  
GARDE CONTRE LE FAIT DE CUISINER À LA MAISON DES PRODUITS DÉJÀ  
TRANSFORMÉS (EX: UNE RACLETTE). IL N'Y PAS D'ÉTUDE QUI MONTRE QUE  
CUISINER MAISON ÉVITE LES MALADIES CHRONIQUES.

### **NICOLE DARMON (CHERCHEUSE SPECIALISÉE SUR LES SUJET DE NUTRITION ET PRÉCARITÉ-INRAE)**

CUISINER MAISON PERMET DE FAIRE DES ÉCONOMIES  
LES BÉNÉFICES OBSERVÉS AU FAIT DE CUISINER MAISON:  
AUGMENTE L'ESTIME DE SOI , SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE, FAVORISE LA  
REPRISE EN MAIN DE SON ALIMENTATION.

LES ÉTUDES MONTRENT QUE CUISINER MAISON EST BÉNÉFIQUE À  
CERTAINES CONDITIONS:

- SI CUISINER NE SOIT PAS PERÇUE COMME UNE CONTRAINTE
- SI ON CUISINE DES PRODUITS BRUTS
- SI ON VÉGÉTALISE SON ALIMENTATION ET QU'ON JOUE SUR LES COULEURS  
ET LA DIVERSITÉ
- DES LÉGUMES ET LA CONSOMMATION DE GRAINES.



## **IDÉE REÇUE : CUISINER MAISON PERMET D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ**

### **VISITE DE L'EXPLOITATION EN MARAICHAGE BIO DE JEAN-MICHEL M.**

3 HECTARES DE SURFACES DONT 8000M2 DE SURFACES CULTIVÉES  
ENVIRON 30 LÉGUMES PRODUITS PAR AN

3 TARIFS DE PANIER : 7€/11€/15€ ( DISTRIBUTION EN AMAP ET EN  
DIRECT LE JEUDI À LA FERME

JEAN-MICHEL NOUS EXPLIQUE L'IMPORTANCE DE LA SANTÉ DES SOLS  
POUR OBTENIR DES PLANTS ET DES LÉGUMES ROBUSTES ET SAINS  
( ÉQUILIBRE AZOTE, CARBONE, COMPLEXE ARGILO-HUMIQUE)

IL PRÉCONISE PAR RAPPORT À UNE SSA DANS LE PAYS FOYEN QUE:

-LES PRODUCTEURS ACCEPTENT LE MOINS D'INTERMÉDIAIRE POSSIBLE  
POUR DIMINUER LES COÛTS, LES AMAP PEUVENT GARANTIR LA  
PRODUCTION ET LE REVENU DU PRODUCTEUR GRÂCE À L'ACHAT GROUPE

-LES CONSOMMATEURS DOIVENT SELON LUI APPRENDRE À CUISINER  
LES PRODUITS DE SAISON

-PRÉVOIR UNE SURFACE AGRICOLE RÉSERVÉE À LA SSA (FONCTION DE  
SÉCURITÉ ALIMENTAIRE)

### **ÉCHANGE AVEC ERIC PREDINE FONDATEUR DU MOUVEMENT DES CUISINES NOURRICIÈRES**

IL CONSTATE QUE MOINS LES PERSONNES CUISINENT, PLUS LES AGRO-  
INDUSTRIELS EN PROFITENT POUR VENDRE DES PLATS ULTRA  
TRANSFORMÉS. IL OPPOSE LA CUISINE DU DIMANCHE OÙ ON NE  
COMPTE PAS AVEC LA CUISINE DE TOUS LES JOURS :

ON COMPTE : EX: LES DOSA: 1/3 RIZ; 1/3 POIS CHICHE 1/3 FROMAGE OU  
AUTRES AU CHOIX.

CUSINER MAISON C'EST RETROUVER LA MAITRISE DE SES CHOIX  
ALIMENTAIRES, C'EST ADAPTER SES BESOINS ( PHYSIOLOGIQUE; SANTÉ,  
ÉCONOMIQUE) ET LE PLUS IMPORTANT SELON LUI C'EST LE PLAISIR DE  
CUISINER ET DE PARTAGER LE REPAS (COMMENSALITÉ)



# IDÉE REÇUE : CUISINER MAISON PERMET D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ

## L'ANALYSE DU GROUPE CITOYEN



### CONSENSUS

- CUISINER À LA MAISON NE GARANTIT PAS UNE ALIMENTATION SAINES À 100%.
- LA QUALITÉ DES INGRÉDIENTS, LES MÉTHODES DE CUISSON ET LES CHOIX ALIMENTAIRES GLOBAUX PEUVENT TOUS AVOIR UN IMPACT SUR LA SANTÉ.
- CEPENDANT, EN GÉNÉRAL, CUISINER À LA MAISON EST CONSIDÉRÉ COMME UNE OPTION PLUS SAINES QUE MANGER DES ALIMENTS TRANSFORMÉS OU DES PLATS PRÉPARÉS.

### CUISINER MAISON PERMET DONC D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ :

- SI ON SAIT CUISINER, STOCKER, CONSERVER.
- SI ON A DES ÉQUIPEMENTS OU SI ON SAIT CUISINER EN SE DÉBROUILLANT AVEC PEU DE MATÉRIEL.
- SI L'ON ARRIVE À SE DÉGAGER DU TEMPS POUR CUISINER.
- SI L'ON SAIT OÙ TROUVER LES BONNES RESSOURCES, LES BONS PLANS, LES BONNES INFORMATIONS.



### DISSENSUS

- CUISINER MAISON : C'EST PLUS CHER OU MOINS CHER ?
- MANGER MOINS DE VIANDE ?



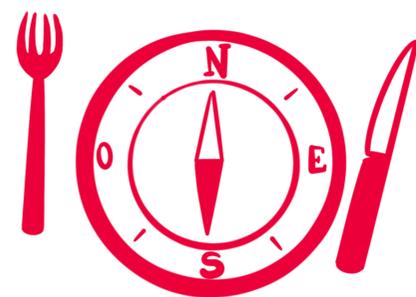
### QUESTIONNEMENTS :

- COMMENT RÉMUNÉRER AU JUSTE PRIX LES PRODUCTEURS ?
- COMMENT GÉRER DES ÉQUIPEMENTS ET DES ESPACES MIS À DISPOSITION POUR MANGER MAISON ?
- COMMENT COMMUNIQUER AU-DELÀ DES PERSONNES SENSIBILISÉES ?



# IDÉE REÇUE : CUISINER MAISON PERMET D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ

## UNE SSA POURRAIT FAVORISER



### DES ACTIONS D'ÉDUCATION POPULAIRE À L'ALIMENTATION :

- DES STAGES, DES FORMATIONS DONT LES THÉMATIQUES ONT ÉTÉ IDENTIFIÉES PAR LES HABITANTS : CONSERVE, MODES DE CUISSON, POLLUTION DU SOL, CUISINE ALTERNATIVE...
- RITUALISER DES ATELIERS « CUISINE SAINTE DU QUOTIDIEN »
- FAVORISER LA TRANSMISSION GÉNÉRATIONNELLE : LES GRANDS-PARENTS SAVAIENT CUISINER, CONSERVER DE LA VIANDE ET DES LÉGUMES
- CUISINER EN AVANCE À PLUSIEURS POUR REDONNER ENVIE ET PARTAGER LES GRANDS PLATS QUE L'ON DIVISE POUR FAIRE DES BOCAUX

### ACCÈS À DES ESPACES ET ÉQUIPEMENTS :

- JARDINS, CUISINES SOLIDAIRES ET PARTAGÉES
- DES CUISINES EN LIBRE-SERVICE, AUTOGÉRÉES AVEC DES GRANDS CONGÉLATEURS ET DES LOCAUX POUR LES CONSERVES

### MOBILISER, AVOIR DES OUTILS DE COMMUNICATION POUR DIFFUSER "LES BONS PLANS" SUR LES :

- ESPACES DE PRODUCTION : LES CENTRALES DE PRODUCTEURS
- ESPACES DE DISTRIBUTION : PETITS GROSSISTES LOCAUX ET DISTRIBUTEURS, ASSOCIATIONS GROUPEMENTS D'APPROVISIONNEMENTS, ETC..
- ESPACES DE DE LA TRANSFORMATION

IL FAUT PENSER LA FONCTION D'ANIMATION POUR QUE CES OUTILS SOIENT DIFFUSABLES, APPROPRIABLES ET MIS À JOUR RÉGULIÈREMENT.

### RÉFLÉCHIR À LA QUESTION DE LA CHARGE MENTALE ET DU « MANQUE DE TEMPS » :

- PENSER À DES DISPOSITIFS DE GARDES D'ENFANTS SI L'ON MET EN PLACE DES ÉQUIPEMENTS ET DES ESPACES PARTAGÉS
- DANS UN REGISTRE PLUS HUMORISTIQUE : TRAVAILLER MOINS, FAIRE TRAVAILLER LES ENFANTS OU LES RETRAITÉS QUI ONT DU TEMPS

### ACCESSIBILITÉ FINANCIÈRE :

- DONNER ACCÈS À DES PRODUITS BONS ET PAS CHERS CAR L'AIDE ALIMENTAIRE NE FOURNIT PAS DE BONS PRODUITS SUR SAINTE-FOY.