

Les cuisines de quartier

Pour préparer ensemble
de bons petits plats
faits maison ?

La seule vraie cuisine commence par le mélange d'amour et d'amitié.

Johann Wolfgang von Goethe

La cuisine est un langage universel.

James Beard



Réalisation Question Santé asbl - Service Education permanente

Texte Anoutcha Lualaba Lekede/Question Santé

Graphisme Carine Simon/Question Santé

Remerciements à Amélie Daems (coordinatrice) et Fanny Campion (chargée de facilitation) de l'association Cuisines de quartier, pour leur aide et leur soutien précieux dans la réalisation de cet outil. Un tout grand merci – et chapeau ! – à tous les cuisiniers et cuisinières qui, à travers leurs témoignages de pionniers, montrent qu'il est possible de se tourner davantage vers une meilleure alimentation, en le faisant ensemble.

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles
Editeur responsable Mathieu Seron – 72, rue du Viaduc – 1050 Bruxelles

D/2024/3543/2

En entrée

On mange quoi aujourd'hui/tout à l'heure/ce soir...?

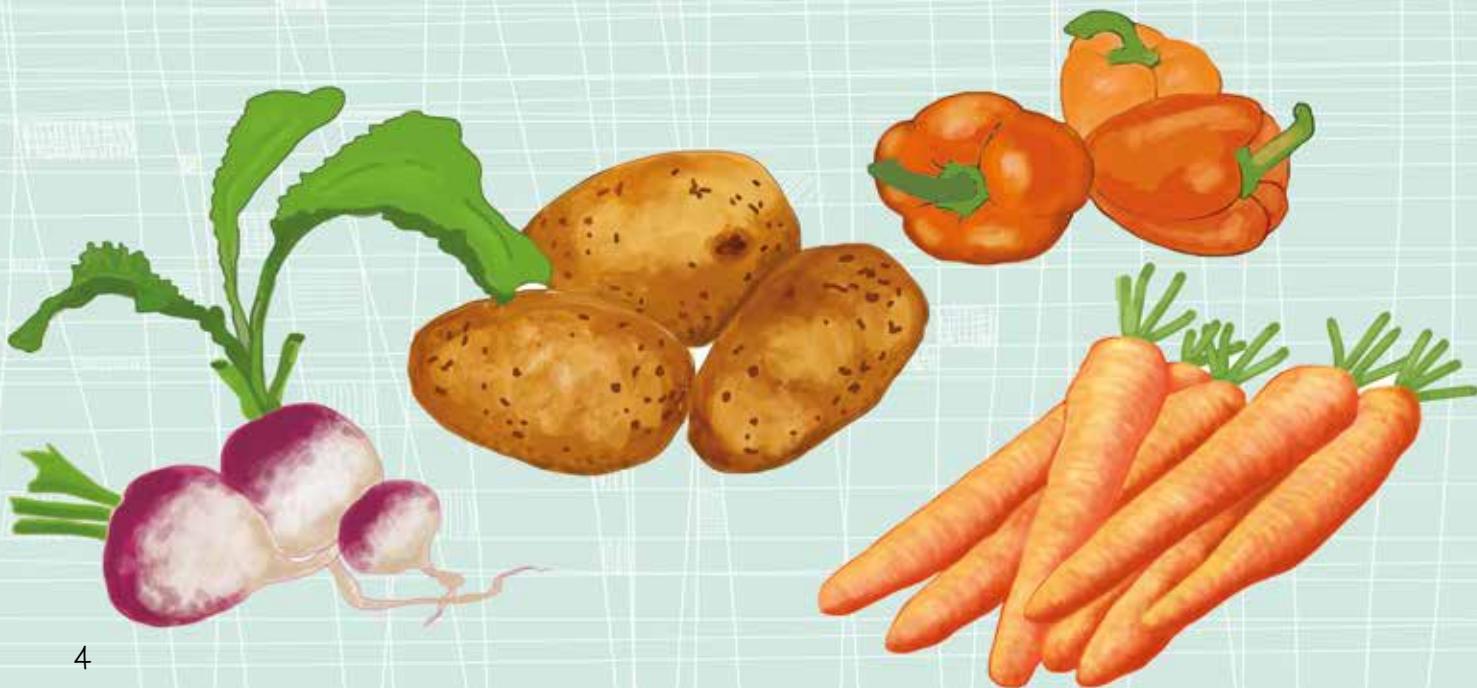
Telle est la question que se posent, jour après jour, les personnes en charge des repas ici et là. Qu'est-ce qui est jouable avec le budget qu'on a ? De quoi a-t-on envie ? Quel plat plaira à tous ? Quelque chose de léger ou un plat un peu plus copieux ? Une préparation qui va aller vite, comme un plat unique...? Respecter à la lettre les recommandations du médecin ou faire un écart ? Va pour quelque chose de facile à cuisiner après le boulot...? En fonction de sa situation, la liste de questions que le cuisinier ou la cuisinière du jour doit passer en revue est longue. **Comment faire ce que l'on peut avec les moyens, le temps, la motivation que l'on a ? Et ces mêmes interrogations reviennent** jour après jour. Pour certains, **la lassitude guette** face à cette routine un peu casse-tête : « Aaargh, que mettre – encore ! – dans nos assiettes ce soir ? ».

Pour d'autres, et ils sont de plus en plus nombreux, la question est, jour après jour, source de stress. Il faudra se contenter de ce qu'il y a et faire avec les moyens du bord. **Ils et elles voudraient cuisiner, mais ne le peuvent pas pour toute une série de raisons...**

Aux questions « que manger, comment et où cuisiner » s'en ajoutent d'autres qui tournent autour de nos modes de consommation. **Quels changements apporter** dans nos façons de nous alimenter pour préserver **notre santé** et diminuer notre **impact environnemental** sur les ressources de la planète¹ ? Comment bien se nourrir au regard de tous ces impératifs ? Comment accéder à **une alimentation qui soit à la fois saine, de qualité et durable** ? C'est-à-dire variée, avec des produits frais, locaux, de saison, etc. Cette dernière question s'adresse-t-elle à chacun individuellement ou à toute la collectivité ? Sur quels leviers agir... si cela est possible ?

Nul doute qu'il n'y a pas une solution unique à explorer face à ces défis et enjeux. De nombreuses initiatives voient le jour pour tenter d'y répondre. Peu de temps avant que la crise du Covid ne survienne, une de ces initiatives a démarré à Bruxelles. Elle propose aux citoyen-ne-s qui le souhaitent de se mettre ensemble aux fourneaux, en ayant en tête cet objectif d'aller vers une alimentation qui soit de qualité et durable. L'initiative dont il est question dans ces pages a débuté en 2019 et elle est menée par l'association **Cuisines de quartier** qui, au-delà du fait d'**encourager à cuisiner collectivement**, tente de **rapprocher de l'alimentation durable les personnes qui en sont les plus éloignées**.

*Est-ce que cuisiner ensemble
peut aider à manger mieux ?
Peut-il aider notre monde et notre société
à être en meilleure santé ?*



Petit détour dans l'arrière-cuisine

L'association Cuisines de quartier a été fondée à la suite d'un processus assez long qui a commencé par une recherche-action participative qui s'est déroulée entre 2015 et 2018 : elle portait sur l'accessibilité sociale à l'alimentation durable.

La recherche-action Falcoop, acronyme de « Favoriser l'accès à une alimentation durable et de qualité pour un public représentatif de la diversité urbaine par l'implantation locale d'un modèle innovant de supermarché coopératif », est née du « constat partagé que les initiatives de distribution en alimentation durable peinent à élargir leur base et toucher une grande diversité de publics, renforçant involontairement la fracture alimentaire de plus en plus marquée »².

Le projet Falcoop rassemblait plusieurs coopérateurs de la BEES coop (supermarché coopératif installé à Schaerbeek), des universitaires (Centre d'Etudes Economiques et Sociales de l'Environnement (CEESES) de l'Université Libre de Bruxelles), des acteurs socio-culturels et une centaine d'habitants, avec l'objectif de favoriser, puis consolider, l'ancrage du supermarché coopératif BEES coop dans son quartier urbain et fortement multi-culturel.

La BEES coop, un supermarché avec des citoyens à la commande

La BEES coop est la coopérative Bruxelloise, Ecologique, Economique et Sociale. Il s'agit d'une initiative citoyenne qui a pour but de créer une alternative à la grande distribution classique, en proposant des produits de qualité, à des prix accessibles à tous, bons pour la famille et la planète.

Dans ce supermarché, **chaque personne est coopératrice**, c'est-à-dire qu'elle a des parts du capital et participe aux décisions importantes (AG, sondages, chantiers, comités...). Cette personne **aide également dans le magasin** en assurant toutes les quatre semaines un shift (service) de 2h45. **Le magasin est uniquement accessible aux coopérateurs.**



Les coopérateurs de la BEES coop se posaient en effet cette question : « *Nous sommes un supermarché collaboratif de produits bio, éthiques, etc. Nous nous implantons dans un quartier multiculturel et partiellement paupérisé. Comment faisons-nous pour attirer tous les habitants du quartier et pas uniquement les "bobos" ?* ».

La recherche-action a débouché sur un webdocumentaire intitulé « Tous logés à la même enseigne ? » qui traite des freins à l'accès à l'alimentation de qualité pour tous·es. Le webdocumentaire met finalement bien en évidence le fait que, malgré les très bonnes intentions du projet, la mixité sociale a été très difficile à mettre en place, et que cet objectif n'est toujours pas atteint.

*Comment permettre à toutes et tous
d'accéder à une alimentation
qui soit durable et de qualité ?*



Comme un petit goût de sirop d'érable...

A la question de savoir pourquoi les gens du quartier ne se rendent pas à la coopérative BEES, la recherche-action a apporté plusieurs réponses.

Il y a notamment des freins financiers, liés à la différence de coût entre l'alimentation durable ou biologique et l'alimentation conventionnelle. Mais ce ne sont pas les seuls obstacles, puisqu'il **existe également des freins d'ordre symbolique**. En effet, **on n'entre pas dans ce type de magasin n'importe comment : on doit être membre**.

D'autres freins dépassent le cadre de la BEES coop et ont plutôt trait aux conditions de vie ainsi qu'au matraquage publicitaire et à la structure faussée des prix de l'alimentaire, qui joue en défaveur des régimes durables sains et favorise la nourriture ultra transformée. Et ce n'est pas tout. Comme l'explique Amélie Daems, coordinatrice de Cuisines de quartier, *« Le fait de cuisiner maison n'est pas une évidence pour chacun. Il y a certes des raisons financières, mais il y a aussi des raisons d'équipement, d'espace, de savoir-faire, de temps. Après avoir mis ces freins en évidence, l'équipe des chercheurs de Falcoop a poursuivi en cherchant quels pouvaient être des modèles alternatifs qui offrent une réponse, même partielle, aux freins cités. Ils sont notamment allés chercher du côté des cuisines collectives québécoises³. Au Québec, le système ne s'appelle pas "Cuisines de quartier", mais "Cuisines collectives" et elles sont nées il y a plus de trente ans. »*

Il existe actuellement plus de mille cinq cents groupes de cuisines au Québec. **Les cuisines collectives se sont rassemblées en Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)**. *« Ce regroupement a de plus en plus de poids au niveau politique, poursuit Amélie Daems. Il fait entendre la voix des mangeurs et des mangeuses, particulièrement de ceux qui ont le moins droit au chapitre sur les scènes publique et politique québécoises. C'est exactement ce que nous cherchons à faire en rassemblant les groupes en Mouvement : le Mouvement des Cuisines de quartier. »*

L'équipe de la recherche-action Falcoop s'est donc inspirée des cuisines collectives québécoises pour mettre en place le système des cuisines collectives à Bruxelles et l'a baptisé « Cuisines de quartier ».

« *L'enjeu, note encore la coordinatrice, est de rester dans une proximité géographique autour du chez soi, dans son quartier et de lancer à partir de là un système qui tient un peu du bon sens. Il s'agit de se dire : si nous avons des difficultés d'accès à l'espace, aux moyens financiers, à la motivation, au savoir-faire, etc., pourquoi ne pas se mettre ensemble pour tenter d'agir sur ces freins ?* »

Le principe « Cuisines de quartier » consiste à rassembler trois, quatre, cinq personnes, qui se réunissent une ou plusieurs fois par mois pour cuisiner ensemble des repas pour le quotidien, en grandes quantités. Des repas cuisinés que les personnes se répartissent ensuite en portions à ramener à la maison.

Amélie Daems : « *C'est vraiment ça le principe de la cuisine collective : collectiviser ce moment qu'on a – dans nos sociétés occidentales – été habitué à limiter à la sphère intime, personnelle et familiale. Il s'agit de le rendre collectif pour contribuer à lever toute une série de freins qui peuvent faire que nous cuisinons globalement de moins en moins "maison". Aux Cuisines de quartier, on estime que pour agir sur la question de l'accessibilité de tous à une alimentation de qualité, il faut d'abord et d'urgence exiger de celles et ceux qui nous gouvernent des solutions structurelles, politiques, qui assurent la base de la sécurité alimentaire, soutiennent le développement d'un système de production et de distribution moins impactant sur l'environnement. Et il faut aussi créer et expérimenter, à l'échelle de la ville et des quartiers, des solutions collectives et locales qui permettent la transmission des réflexions, des gestes, des savoir-faire et des bons plans. C'est là que l'action des Cuisines de quartier se situe* ».

*Cuisiner ensemble
peut-il réellement permettre
de lever les freins
qui entravent l'accès
à une meilleure alimentation ?*



A vos toques et tabliers !

L'asbl Cuisines de quartier a été créée fin 2019. Le démarrage est tout en douceur puisqu'en 2020, avec le début de la crise du Covid, toutes les activités collectives ont été mises sous cloche. Ce qui n'a pas été totalement contre-productif puisque durant cette période (2020-2021) l'association a pu mettre en place les premières dynamiques, avec quatre groupes pionniers qui n'ont pas beaucoup cuisiné ensemble, mais avec lesquels ont pu se réfléchir les premières bases du système « Cuisines de quartier ». La démarche a aussi été une occasion de mettre en place toute la base de la communication. Les premiers groupes ont donc commencé avec ce stock de base, ont pris de l'assurance et ont commencé à se voir plus régulièrement et à trouver un mode de fonctionnement. Plusieurs outils d'accompagnement ont été créés avec eux pour faciliter la mise en place d'autres groupes dans des contextes différents, partout à Bruxelles.

Fin 2023, on comptait vingt-deux groupes « Cuisines de quartier » en activité dans la Capitale. Les groupes ne portent pas le nom de l'association, puisque chaque groupe, bien que rassemblé au sein du Mouvement, est considéré comme une entité autonome. Chaque groupe se choisit un nom par lequel il est identifié : « Les casseroles de Riga », « Ratatouille », « Ça chauffe ! », « Menal », etc. Et il n'y a pas deux groupes identiques ! « Mosaïques des Saveurs » est le premier groupe-pilote de Cuisines de quartier. Généralement si un groupe rassemble de trois à neuf personnes, Mosaïques des Saveurs en compte davantage. Les groupes de Cuisines de quartier se retrouvent régulièrement, mais chacun à la fréquence qui lui convient : le groupe « Alimalpha » par exemple se retrouve toutes les semaines, tous les lundis matin. Les « Jeanine, lâche du lest... » se retrouvent une fois par mois.

« Chaque groupe a son fonctionnement, un rythme qui lui est propre, en fonction de ses besoins et de ses envies, précise Fanny Champion, chargée de faciliter le démarrage et la pérennisation de nouveaux groupes de Cuisines de quartier. Et aussi, en fonction de ses réalités. Certains groupes cuisinent en journée, en semaine, alors que d'autres cuisinent le soir, le week-end. Les groupes sont très différents, certains font leurs courses, d'autres récupèrent des invendus... Certains cuisinent jusqu'à septante portions en deux heures.

D'autres en cuisinent vingt en une après-midi. Certains groupes sont accompagnés par une association. "Alimalpha" par exemple est accompagné par l'association "Bouillon de CultureS". Cependant, beaucoup de groupes aussi sont nés de façon spontanée et ne dépendent pas d'une structure particulière. En fait, il n'y a pas de cuisine de quartier type.

En revanche, un des points communs est que tous ces groupes se retrouvent en fait dans des cuisines qui sont adaptées et souvent bien équipées. La cuisine du Collectif CBO (C'est bon d'être ouvert) – collectif d'associations et de citoyens bénévoles – par exemple n'est pas une cuisine agréée AFSCA, mais elle dispose de suffisamment de matériel qui permet de cuisiner en grandes quantités. »

Cuisiner ensemble, c'est bien... Mais où peut-on se retrouver pour le faire ? Comment faire pour avoir accès à un espace suffisamment grand pour cuisiner à plusieurs ? Un lieu qui ne soit pas uniquement capable d'accueillir plusieurs personnes, mais qui soit aussi suffisamment équipé ?...

L'asbl Cuisines de quartier a identifié une vingtaine d'espaces cuisine équipés pouvant être mis à disposition des personnes qui veulent cuisiner ensemble. Comme le souligne Amélie Daems, « On ne s'en rend pas compte, mais à Bruxelles, il y a énormément d'espaces collectifs qui sont équipés d'une cuisine sous-utilisée. On sait que dans les centres culturels, les maisons de quartier, certains centres d'alphabétisation ou maisons médicales, les centres d'aide alimentaire, il y a souvent une cuisine qui est parfois utilisée de manière plus intensive, mais la plupart du temps, elle est assez peu utilisée ou alors uniquement de manière épisodique pour des ateliers de cuisine. Ces cuisines sont donc laissées libres la plupart du temps et ce sont des lieux avec lesquels nous essayons de nouer des partenariats pour pouvoir les mettre à disposition des groupes qui se voient sur le principe des cuisines de quartier ».

Pour que la mayonnaise prenne

Il ne s'agit pas d'atelier cuisine, comme on le rappelle régulièrement à Cuisines de quartier : il n'y a pas, d'une part, un professeur et, d'autre part, des gens qui apprennent. *« Il s'agit vraiment d'un groupe qui va décider ensemble les recettes que les membres vont préparer, les personnes qui vont se charger des courses et où, comment se répartir les tâches au moment de la cuisson et le fruit du travail en portions à ramener chez soi... »*

Mais n'y a-t-il pas un préalable à cette étape ?

Si dans certains groupes, certains se connaissent, ce n'est pas le cas dans beaucoup d'autres. Mais dans les deux cas, il est néanmoins nécessaire de disposer de bases pour que la dynamique de groupe fonctionne. Ces bases doivent être posées dès le début et l'équipe de l'asbl Cuisines de quartier est là pour accompagner ces moments. Pour le groupe, il s'agit de déterminer l'objectif commun des membres à travers ces moments de cuisine collective.

« Il est important de le poser dès le départ et d'y repenser de temps en temps, précise Amélie Daems. Parce que lors d'un conflit, c'est aussi à ça qu'on peut revenir en disant par exemple : "Oui, nous nous étions dit que nous cuisinerions en étant attentifs à la question du sucre ou aux très petits prix". On peut y revenir à un moment donné, mais il faut que ce moment soit posé. C'est pour cela que nous proposons un accompagnement à la mise en place du groupe cuisine. Cette mise en place passe d'abord par des moments de rencontre pour se demander ce dont on a envie, ce qui compte pour chacun.e. Qu'est-ce qui fait qu'on a envie de se lancer dans cette aventure commune ? Est-ce pour une question financière ? Va-t-on alors privilégier des ressources, des filières de récupération alimentaire par exemple ? Est-ce plutôt une question de pouvoir, de temps en temps, manger bio, de saison, etc. ? Si c'est ça, cela implique de penser notre filière d'approvisionnement selon ce choix. Ou est-ce plutôt une question de santé qui nécessite de diversifier les recettes quand on a un problème de diabète par exemple ? Il est important de s'accorder sur cet ou ces objectif(s) commun(s) pour bien démarrer. »

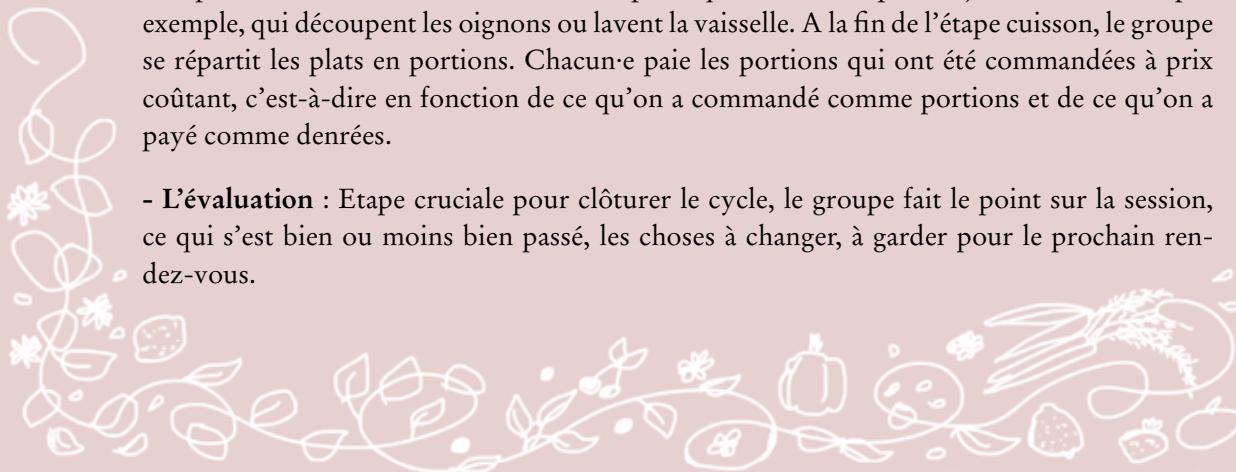
Quels outils pour aider à s'organiser ? L'exemple du « Cycle de cuisson »

- **La planification** : A la fin d'une session de cuisine, un moment est pris pour discuter de ce qui va être cuisiné la prochaine fois. Cette étape permet de repréciser les sources d'approvisionnement, se répartir les tâches comme : qui va chercher quoi ?...

- **L'approvisionnement** : Cette étape peut se faire en groupe quand il s'agit par exemple d'aller récupérer des aliments ou alors de manière individuelle quand les membres se répartissent les courses.

- **La cuisson** : Différents outils ont été créés pour faciliter les discussions autour de l'hygiène, la répartition des tâches dans la cuisine, pour que ce ne soit pas toujours les mêmes, par exemple, qui découpent les oignons ou lavent la vaisselle. A la fin de l'étape cuisson, le groupe se répartit les plats en portions. Chacun.e paie les portions qui ont été commandées à prix coûtant, c'est-à-dire en fonction de ce qu'on a commandé comme portions et de ce qu'on a payé comme denrées.

- **L'évaluation** : Etape cruciale pour clôturer le cycle, le groupe fait le point sur la session, ce qui s'est bien ou moins bien passé, les choses à changer, à garder pour le prochain rendez-vous.



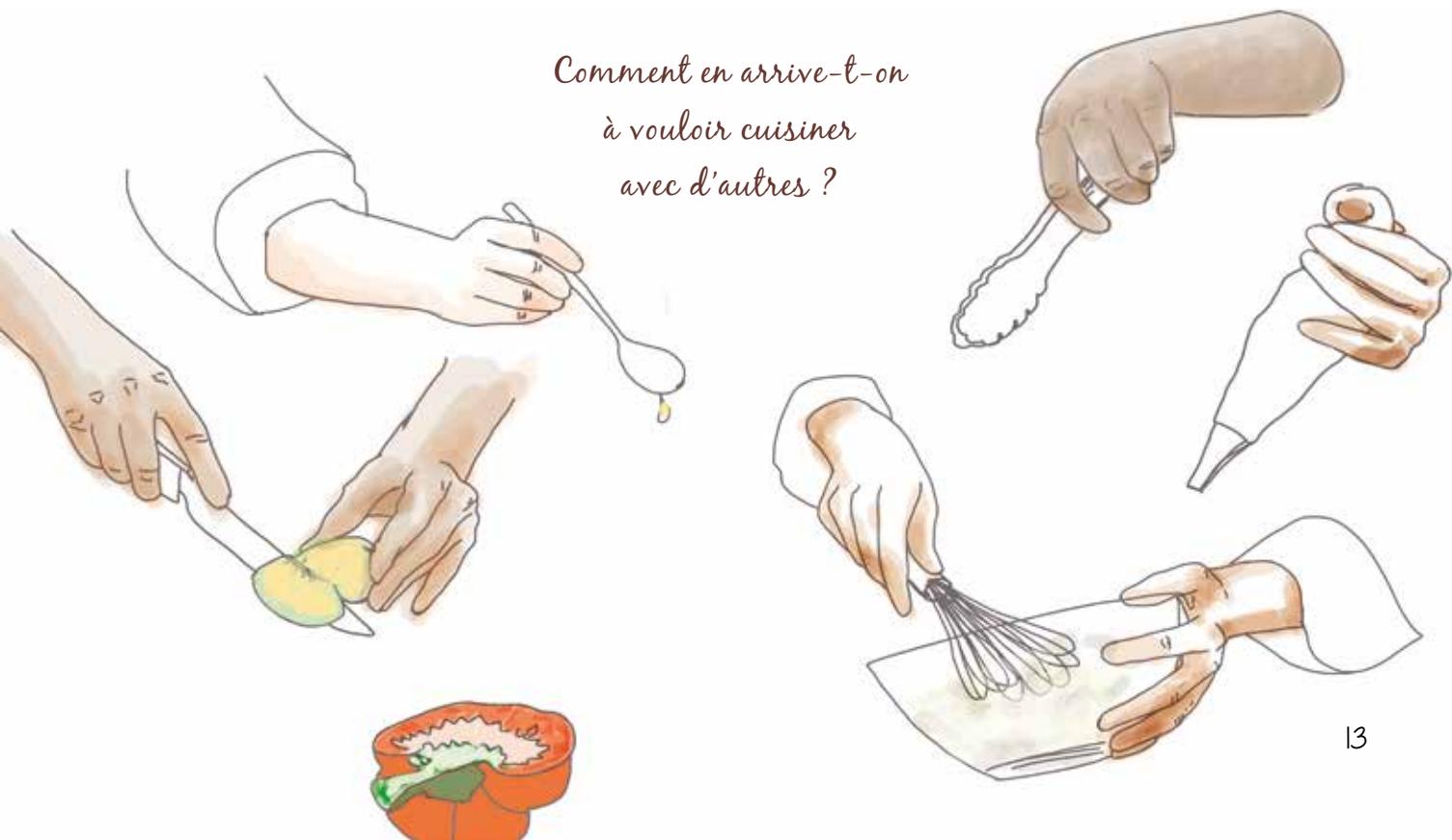
Comment des personnes, des citoyen.ne.s, des habitant.e.s d'un même quartier, des groupes – qui ne se connaissent pas forcément – peuvent-ils accéder à un lieu pour cuisiner ensemble ?

L'équipe de l'asbl Cuisines de quartier est là pour faciliter la démarche. C'est l'association qui va nouer un partenariat pour pouvoir occuper la cuisine identifiée. S'il revient à la structure qui met sa cuisine à la

disposition d'un groupe « Cuisines de quartier » d'en ouvrir les portes, l'asbl Cuisines de quartier est là pour faciliter la mise en place d'un mode d'emploi de la cuisine et régler la question des assurances. Après, une fois installés dans la cuisine qui est mise à leur disposition, les membres du groupe sont libres de choisir ce qu'ils vont cuisiner, dans la limite des conditions d'utilisation fixées par la structure accueillante qui, une fois l'accord scellé, n'ira pas « mettre son nez » dans la casserole des personnes qui cuisinent.

Mais, que certains se préoccupent d'une cuisine « santé » et d'autres de l'accessibilité aux produits de saison, les préoccupations des groupes et celles de l'association se rejoignent finalement : *« Pour nous, le fait d'avoir déjà accès à des espaces où on peut cuisiner "maison" en grandes quantités et de manière qualitative, c'est déjà en soi un bénéfice en termes d'accès à une alimentation de qualité. Et donc, si c'est pour le plaisir de préparer des beignets, nous n'allons certainement pas l'empêcher. En cuisinant à plusieurs, on réapprend à penser, s'organiser, agir ensemble. Finalement, c'est du politique en actes ».*

*Comment en arrive-t-on
à vouloir cuisiner
avec d'autres ?*



Mise en bouche : qu'est-ce que la nourriture ?...

Pour parler de cuisines, de cuisiner... Ne faut-il pas commencer par s'arrêter sur ce que représente la nourriture pour chacun ?

La question a été posée aux « Cuistots » et « Cuistotes », comme l'association nomme les membres des groupes, à l'occasion du court-métrage « Cuisiner ensemble pour mieux se nourrir ? » qui a été diffusé pour la première fois lors de l'édition 2023 de la rencontre annuelle de tous les groupes « Cuisines de quartier ».

« C'est une nécessité vitale. Donc, autant joindre l'agréable à l'utile. »

Sophie, du groupe « Jeanine, lâche du lest ! »

« J'aime bien les préparations faites par moi-même, j'aime bien les plats préparés maison, et mes enfants aussi. C'est une habitude, du déjeuner au souper, tout est fait maison.

De même que le goûter, bien que mes enfants soient adultes à présent. »

Sadika, du groupe « Mosaïques des Saveurs »

« Moi, je suis seule. Par conséquent, je cuisine pour moi seule et je prépare des plats assez rapides.

Cependant comme j'aime bien cuisiner, j'aime bien, de temps en temps, tester des recettes.

Mais alors, je cuisine un peu plus pour en avoir un peu plus. »

Pascale, du groupe « Ratatouille »

Notre rapport à la nourriture n'est-il pas important ? Chacun n'a-t-il pas quelque chose à en dire ?...

« La cuisine, c'est aussi quelque chose d'affectif, c'est quelque chose qui est présent depuis l'enfance.

Et qui a ensuite été modifié en fonction de ce que chacun a vécu.

La cuisine vient toucher l'affectif ; et donc, ce n'est pas si évident non plus parfois... »

Adèle, accompagnatrice du groupe « Ça chauffe ! »

Certes, chacun peut en parler plus ou moins longuement, en termes positifs (ou pas). Mais, la nourriture, comme le soulignait aussi un Cuistot, demeure une source de préoccupations pour beaucoup.

« La vie a augmenté, tous les produits ont augmenté. Les gens vont chercher à gauche et à droite ce dont ils ont besoin pour faire à manger. Certains ne le font pas parce qu'ils ne trouvent pas ce qu'il faut. Ou alors, ils demandent à d'autres pour avoir un supplément, pour pouvoir l'adapter ensuite chez eux, à la maison. »

Ferhat, du groupe « Ça chauffe ! »

*Que retenir
de ce questionnement
pour enrichir une expérience
de cuisine collective ?*



Cuisiner ensemble : pour le goût des aliments... ...et le goût des autres ?

Pourquoi vouloir cuisiner avec d'autres ?

Les motivations des Cuistots et Cuistotes sont diverses, comme on peut le voir dans le film précédemment cité, « Cuisiner ensemble pour mieux se nourrir ? », dont sont repris les extraits qui suivent.

Pour une membre du groupe « Jeanine, lâche du lest... »

« Avec les Jeanine, c'est une histoire d'amitié. Pour moi, il s'agit surtout d'une envie de passer du temps ensemble. C'est également une occasion de cuisiner ensemble des choses que je ne cuisine pas seule. Ou de pouvoir faire des conserves par exemple, d'accéder à des outils que je n'ai pas. De plus, c'est une occasion en or pour avoir accès à des saveurs vers lesquelles je ne me tourne pas spontanément. »

Voilà ce qu'en disent des membres issus d'autres groupes.

« Moi, ça me détend, ça me vide la tête. »

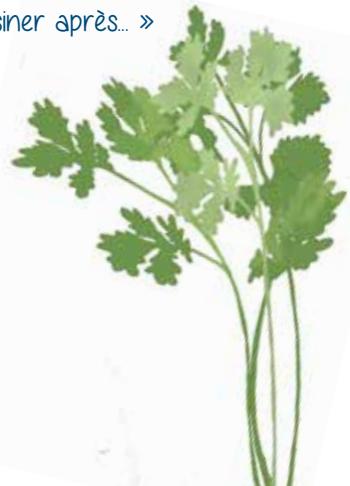
« Il y a de l'ambiance. Et puis, j'aime bien aussi ramener chez moi et ne plus avoir à cuisiner après... »

Séverine, accompagnatrice du groupe « Alimalpha »

« J'ai appris vraiment plein de trucs. Et aussi, l'histoire des autres.

Je cuisine beaucoup, mais en fréquentant les autres membres du groupe, je me suis rendu compte que je ne connaissais pas grand-chose en fait : j'ai appris beaucoup... Ce que j'aime ici, c'est le partage des connaissances. »

Sadika, du groupe « Mosaïques des Savoirs »



« “Ça chauffe !”, c’est un peu un laboratoire de rencontres, avec comme prétexte la cuisine. Même si la cuisine est centrale, c’est quand même surtout un moment de rencontre. Et rencontrer d’autres, c’est rencontrer d’autres façons d’envisager le monde. Et aussi une manière de rompre la solitude qui est quand même fort présente dans notre société. »

Adèle, accompagnatrice du groupe « Ça chauffe ! »

Aussi un remède pour soigner les bobos de l’âme et les accidents de la vie ?

La qualité des produits disponibles dans les colis alimentaires est une préoccupation partagée par plusieurs Cuiستots et Cuiستotes. A Bruxelles, selon les chiffres de la FdSS (Fédération des Services Sociaux), en 2023, 90.000 personnes ont eu recours à l’aide alimentaire pour se nourrir et ce chiffre ne cesse d’augmenter.

Melvin par exemple, du groupe « Cuisine Casa », recevait des colis alimentaires après la période du Covid. Elle a été invitée à participer à une rencontre « Cuisines de quartier » : *« Je suis arrivée en pensant que la personne qui était dans la cuisine était un chef de cuisine ; j’étais hyper contente parce que je voulais apprendre de nouvelles recettes. Mais c’était tout le contraire, c’était lui qui apprenait de moi ; c’était plutôt rigolo ».*

Sadika, du groupe « Mosaïques des Saveurs », a, elle, entendu parler des Cuisines de quartier par son kinésithérapeute : une autre de ses patientes lui avait parlé d’une activité cuisine du côté de Jette. *« Il m’en a parlé parce que j’étais un peu déprimée, je m’ennuyais un petit peu. Cela étant, je suis venue voir et je suis tombée sur Fanny⁴ qui m’a tout expliqué. Je trouvais ça bien parce que ce n’était pas toutes les semaines. Avant, je fréquentais un autre lieu et là, notre groupe se voyait toutes les semaines, c’était un peu trop. Cela doit bien faire un an et demi que je suis dans le groupe. »*

Dans les groupes Cuisines de quartiers se retrouvent aussi des mangeurs et des mangeuses dont on n'entend pas beaucoup la voix, comme celle des personnes les plus vulnérables de la société.

Parmi celles-ci, il y a celle des migrants. Mais il y a aussi celle des personnes qui n'ont pas de logement ou un vrai chez soi.

Ferhat, du groupe « Ça chauffe ! » :

« J'avais un ami qui venait ici et qui m'en a parlé. Moi, j'étais alors dans une situation critique : j'étais isolé, je n'avais plus de chez moi. Le fait de venir ici m'a aidé parce que cela m'encourageait et me changeait les idées de la situation dans laquelle je me trouvais. C'est comme ça que je me suis un peu adapté et habitué aux gens qui étaient là ».

Pour qui ?

Amélie Daems : « Le projet “Cuisines de quartier” s'adresse à tous les Bruxellois et Bruxelloises, puisque la question de la cuisine “maison” concerne tout le monde. Et on voit que quels que soient les niveaux économiques, la diminution des pratiques de la cuisine “maison” touche tout le monde.

Néanmoins, nous mettons préférentiellement nos moyens à disposition des personnes qui ont le moins, c'est-à-dire que nous touchons quand même prioritairement celles qui sont en situation de vulnérabilité ou de précarité alimentaire. Cela explique une présence plus importante dans le Nord de Bruxelles car, dans ces quartiers-là, de nombreuses associations sont en contact et travaillent avec des personnes en situation de précarité alimentaire.

Pour résumer, notre objectif est de toucher une hétérogénéité de public, en mettant toutefois la priorité sur les personnes qui connaissent une situation de précarité alimentaire ».

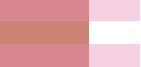


Cuisiner avec d'autres ?

Pour se vider la tête, apprendre, varier les petits plats,
en ramener chez soi. Rencontrer des personnes,
participer à une activité collective.

Et parfois lier de belles amitiés.





Si au Canada, on parle de Cuisines collectives, le fait de cuisiner ensemble est une pratique qui existe depuis la nuit des temps et que l'on retrouve dans toutes les régions du monde : au Pérou, au Mali, en Australie, etc. Dans de nombreux endroits, elles permettent de lutter contre la précarité alimentaire. Au Québec, les Cuisines collectives qui existent à présent depuis de nombreuses décennies témoignent que la cuisine « maison » et le fait de mettre ensemble des savoir-faire constituaient des outils clés pour assurer une alimentation de qualité à tous⁵.

... qui séduit de plus en plus à Bruxelles et en Wallonie

À Bruxelles, les groupes « Cuisines de quartier » se sont surtout développés dans le Nord de la ville pour des raisons historiques : à Schaerbeek notamment, où se trouve la coopérative BEES, ainsi qu'à Jette, où l'association Cuisines de quartier a son siège. Les premiers partenariats de l'asbl ont été tissés dans ces communes. Progressivement, il y a une extension sur des communes plus au Sud, notamment Forest, Saint-Gilles et, prochainement, Uccle.

En Wallonie, différentes structures comme la Maison de l'Alimentation durable et inclusive de Liège⁶ (MAdiL), qui a pour mission de sensibiliser les citoyens et les citoyennes de l'agglomération liégeoise aux enjeux et aux bienfaits d'une alimentation plus saine, plus durable et accessible à tous, ou la future Maison namuroise de l'alimentation durable, qui poursuit plus ou moins les mêmes objectifs, sont intéressées par le concept « Cuisines de quartier ». Avec des partenaires et des citoyens, des réflexions sont en cours autour de l'idée de cuisiner collectivement...

Et grandement apprécié par le groupe bruxellois « Mosaïques des Saveurs »

Mosaïques des Saveurs est un des premiers groupes à avoir rejoint Cuisines de quartier. Le groupe rassemble une dizaine de femmes qui proviennent des quatre coins du monde. Il est rare qu'elles cuisinent toutes les dix en même temps, cependant, elles ont mis en place un système de tontine⁷, où ce ne sont pas toujours les mêmes personnes qui cuisinent, mais toutes ont la possibilité de commander des portions.

« Cela fait bien évidemment une différence au niveau de ce qu'il y a dans l'assiette au quotidien, souligne Amélie Daems. Si un système comme celui-là se développe dans d'autres groupes, cela veut aussi dire que ce n'est pas parce qu'on ne cuisine pas qu'on n'a pas potentiellement accès aux portions que son groupe a cuisiné, on peut en commander également. Ce qui est quand même, en termes de gain de temps et de qualité de l'alimentation, un vrai plus. Il s'agit vraiment de (re)penser cette question de l'alimentation de manière collective. Se positionner ainsi réintroduit aussi des pratiques d'entraide dans une habitude finalement élémentaire de la vie de tous les jours. »

Quels aliments
mettre dans les casseroles
pour avoir des
assiettes saines et savoureuses ?



Sous la cloche couvre-plat :

l'accès à une alimentation de qualité ?

Chaque groupe « Cuisines de quartier » décide de son ou ses objectifs et choisit comment s'approvisionner pour disposer des produits nécessaires pour préparer ensemble. Comme déjà indiqué, les courses peuvent être prises en charge soit par un·e membre, soit par l'ensemble des membres du groupe. Certains groupes choisissent de travailler principalement avec des produits issus de la récupération, tels que les invendus. C'est le cas par exemple du groupe « Cuisine Casa » qui fonctionne actuellement avec moins de cinq Cuistots et Cuistotes.

Melvin : *« Nous avons la chance de cuisiner les invendus que nous ramène la commune, il s'agit d'une aide supplémentaire qui est bienvenue. Parce qu'actuellement, les légumes, pour ne prendre que cet exemple-là, sont hyper chers. Et je tiens particulièrement au fait qu'avec les produits récupérés, nous cuisinons toujours des plats qui soient délicieux parce que nous devons en ramener à la maison ».*

Ces plats mijotés ensemble sont parfois rapportés dans des familles qui ont recours à l'aide alimentaire qui prend, entre autres, la forme de colis alimentaires... Or, il n'est un secret pour personne que dans le secteur de l'aide alimentaire le malaise est de plus en plus grand et ce depuis plusieurs années⁸. Lors de la rencontre annuelle avec tous les groupes qu'organise l'association Cuisines de quartier (automne 2023), plusieurs participants n'avaient pas manqué de s'exprimer à ce sujet. Deux bénéficiaires notamment avaient expliqué comment la qualité des produits disponibles dans les colis alimentaires – qui n'était déjà pas terrible – n'a cessé de décliner ces dernières années.

Dans les rayons des banques alimentaires, qui assurent une redistribution auprès d'associations actives auprès des populations en situation de précarité alimentaire, la situation n'est guère meilleure. Au cours de la même rencontre, une travailleuse du secteur, excédée, avait lancé cet appel un peu désespéré : *« On nous donne de la m..., ce n'est pas possible, ce n'est plus tenable ! »* Dans ces conditions, que peuvent faire les travailleurs sociaux et les usager·e·s ? Trouver et se tourner vers des alternatives relèvent de l'urgence.

Une préoccupation partagée par tous

Le projet Solenprim⁹, mené entre 2016 et 2018 par la Fédération des Services Sociaux (FdSS) et plusieurs partenaires, ne dit pas autre chose : « Favoriser des rapprochements entre le système de l'aide alimentaire et les initiatives d'alimentation durable est un des objectifs opérationnels du projet Solenprim. Ces rapprochements sont défendus au nom d'un idéal éthique et politique. Ils s'appuient sur le double postulat que le système alimentaire actuellement dominant est incapable de résoudre le problème de la faim et que le système de l'aide alimentaire ne constitue pas une solution idéale au droit à l'alimentation¹⁰».

Si le système de l'aide alimentaire est largement bancal, il n'en demeure pas moins qu'aucun groupe social ne se désintéresse de la question de bien ou mieux manger.

« Dans la société "en général", sensibiliser aux bienfaits des pratiques d'alimentation durables – en termes sanitaires, agro-écologiques, politiques et sociaux – est une porte d'entrée très répandue pour favoriser des changements d'habitudes et de modes de vie. Favoriser l'intéressement et l'enrôlement des publics bénéficiaires de l'aide alimentaire au travers de l'information et de l'expérimentation – au sein d'ateliers cuisine, de potagers, ou autres – est également pratiqué dans certains living labs¹¹. Les animateurs de ces espaces constatent, avec surprise ou non, que l'intérêt pour (et les connaissances) des pratiques de consommation (alimentaire) durable sont bien présents chez (certains) bénéficiaires de l'aide alimentaire. Si des divergences de préoccupation pour l'alimentation durable existent au sein de la population belge, elles ne se distribuent pas en corrélation avec la situation de pauvreté. Pour le dire autrement, **les pauvres ne prêtent pas moins attention à leur alimentation que les autres** (Serré et Myaux, à paraître 2018), comme l'avait notamment donné à voir le diagnostic produit à propos du "bien nourrir".¹² »

Comment surmonter les aléas de l'approvisionnement ?

La question de l'approvisionnement est l'un des grands chantiers de réflexion collective du Mouvement des Cuisines de quartier. Des partenariats se tissent avec des systèmes tels VRAC, le gasap social « 1 hectare pour Bruxelles » et certains magasins bio octroient même aux groupes de Cuisines de quartier une remise de 10% sur leurs achats, mais... le chemin vers un approvisionnement de qualité pour toutes et tous est encore long !

Faute de mieux, on peut cuisiner des produits récupérés. Mais, comment fait-on quand même ces derniers viennent à manquer ?

Dans le groupe « Cuisine Casa », on constate aussi qu'il y a de moins en moins de légumes. Melvin : *« Il y en a moins et le même constat est fait dans d'autres lieux. Je crois qu'il y a beaucoup de personnes qui en ont besoin et ceci explique peut-être cela. Parfois, nous recevons d'autres produits que nous allons rajouter. Mais il arrive aussi qu'il n'y ait rien du tout... Parfois, les membres du groupe cotisent alors pour faire des achats en vue de préparer une bonne recette. Souvent, c'est Stéphane, qui a un plus grand vélo et qui est plus rapide, qui se charge alors d'acheter ce dont nous avons besoin. J'ai un vélo, mais il est petit et je ne vais pas vite... ».*

Quand on pose la question à Melvin de ce que leur groupe cuisine, elle répond avec un petit sourire : *« Le problème, c'est que nous ne savons pas ce que nous allons recevoir. Comme il s'agit d'inventus, c'est donc la surprise. Une fois les inventus reçus, nous allons chercher dans nos ordinateurs internes, logés au fond de nos cerveaux, de quoi faire une bonne recette. Nous avons assez d'imagination et nous nous laissons inspirer par ce que nous recevons. Pour nous encourager, nous nous disons toujours "Nous sommes 'Casa' et jamais 'Casa' ne laisse rien tomber !". Nous le disons entre nous, pour rigoler, pour nous dire que nous faisons quelque chose de bien ».*

*Comment concilier l'envie de cuisiner ensemble
et l'envie d'une alimentation durable ?*

Quelles recettes, quels plats concocter ?

Impossible de donner une liste exhaustive de tout ce que les Cuistots et Cuistotes mitonnent, mais comme le montre l'énumération qui suit, ils ne reculent devant rien pour garnir leurs tables : du **chili**, des **empañadas**, toutes sortes de feuilletés, de boulettes (légumes et à la viande), des légumes en salades ou préparés (**curry de légumes, tajine aux choux de Bruxelles ou mafé végétarien par exemple**), des **beignets de morue**, des **pizzas (margherita, olives, farine de sarrasin)**, etc., tout est cuisiné avec une efficacité redoutable.

Ainsi présentés, **les plats préparés** pourraient faire oublier qu'ils **sont le résultat d'un long processus qui débute par le choix** des membres **du groupe** sur ce qui va être cuisiné. L'étape est importante, car il faut arriver à se mettre d'accord, ce qui **n'est pas toujours facile**.

« Un des défis, c'est de trouver des recettes qui conviennent à tout le monde. Nous avons par exemple une végétarienne dans notre groupe, alors qu'il y en a d'autres qui aiment la viande et le poisson. Il faut trouver des équilibres et aussi des goûts susceptibles de plaire à tous. »

Séverine, accompagnatrice du groupe « Alimalpha »

« Nous arrivons à nous mettre d'accord, mais parfois nous discutons quand même beaucoup (ndlr : fait le geste de friction)... Mais, cela ne tourne jamais en dispute. Il y a des hauts et des bas. Certains ingrédients ne passent pas. J'ai par exemple une intolérance à la crème fraîche que certains aiment bien. Si nous préparons un potage par exemple, je préfère que ceux qui veulent en mettre l'ajoutent directement dans leurs assiettes et non dans la casserole du potage. »

Melvin, du groupe « Cuisine Casa »

Parfois, les choix de recettes sont aussi conditionnés par d'autres impératifs.

La volonté d'aller vers une alimentation durable par exemple ? Pas si simple...

« Nous nous sommes aussi donnés comme défi d'utiliser des légumes de saison. Or, dans notre groupe, il y a des légumes que certains ne connaissent pas ou qu'ils n'ont jamais essayés par exemple.

Il faut d'abord commencer par essayer de les convaincre, ce qui n'est pas toujours facile.

Parfois, ce sont les recettes qui nous font défaut. Nous avons des recettes pour préparer des légumes, mais il ne s'agit nullement des légumes de saison. On doit aussi un peu s'adapter.

Nous devons aussi tenir compte de notre budget. Nous devons avoir des portions qui soient les moins chères possibles, nous devons par conséquent trouver des ingrédients pas trop chers.

Il n'est pas toujours évident de trouver le bon rapport qualité/prix. »

Rabia, du groupe « Alimalpha »

Il y a bien d'autres points sur lesquels il faut veiller pour que le(s) groupe(s) arrive(nt) à bien fonctionner.

« Parfois, c'est quand même pas mal de tension aussi à gérer. Aussi des tensions liées à la condition précaire des personnes. Les personnes en situation de grande précarité (en rue, dans des squats ou au Samu par exemple) n'ont généralement pas la possibilité de s'exprimer par rapport à la nourriture. Souvent, ils doivent accepter ce qu'on leur donne. Le fait d'être dans un groupe "Cuisines de quartier" leur permet également de construire avec d'autres les menus, de choisir ensemble ce que nous allons faire. Et ça, c'est aussi leur redonner une position d'acteurs. Mais cela fait parfois ressortir des choses qui ne sont pas faciles. »

Adèle, accompagnatrice du groupe « Ça chauffe ! »

Les recettes et les bonnes idées
pour accommoder les aliments ne manquent pas...
même si la qualité n'est pas toujours au rendez-vous.
On se débrouille, dans la bonne humeur!



« Parfois, il n'y a pas toujours de rigueur, on a l'impression que ça part un peu en vrille. Je m'étais dit que nous allions nous amuser, que ça allait être sympa. Nous sommes un petit groupe, aussi quand quelqu'un est absent, n'est pas bien, arrive plus tard ou part plus tôt, cela grippe un peu le mécanisme : on peut se retrouver à nettoyer tous les légumes, à laver la vaisselle jusqu'à deux heures de l'après-midi... Cela me dérange.

Bernadette, du groupe « Chaud devant »

*Comment faire
pour réduire les difficultés
pour faire/cuisiner ensemble ?*

*De quelles pistes
disposons-nous ?*



Cerise sur le gâteau ? Une journée de rencontre pour tous les Cuistots et Cuistotes

Les groupes du Mouvement des Cuisines de quartier sont en contact les uns avec les autres à diverses occasions. Tous les trois mois, ils se donnent rendez-vous pour discuter d'une question qui les travaille en commun. Cela peut être la conservation, l'approvisionnement, la gestion des tensions dans le groupe... Et chaque année, en novembre, ils se retrouvent à la rencontre annuelle des Cuisines de quartier. De quoi parlent alors les Cuistots et les Cuistotes ?

A travers des témoignages, ils rappellent comment **cuisiner ensemble est une activité qui est largement appréciée.**

« ...C'est aussi vivre avec les autres, avoir confiance en soi, etc. Voir quelqu'un valoriser ce que tu sais faire, être sûre que tu sais faire quelque chose, tout cela te maintient en forme.

A un certain âge, on rencontre des difficultés à sortir de chez soi : il fait froid, pourquoi se réveiller tôt quand il n'y a rien à faire ? Tu vas t'installer dans la chaleur de ta maison, regarder les programmes de télévision qui te plaisent et, petit à petit, plus ou moins inconsciemment, tu commences à te couper des relations humaines. En réalité, c'est un peu entrer dans un cercle vicieux : c'est trop mauvais pour la santé, aussi bien mentale que physique.

Voilà pourquoi je dis que préparer avec d'autres ne se réduit pas seulement au fait de cuisiner. Cela t'oblige aussi à te lever tôt et à sortir de chez toi, à apprendre de nouvelles choses. En réalité, c'est une vraie école d'apprentissage... Pour moi, les relations humaines sont le point le plus important. »

Emma

... Ainsi pour certains Cuistots et Cuistotes, on peut dire que **cuisiner ensemble participe aussi à une certaine hygiène de vie.**

Echange de trucs et astuces

L'approvisionnement en produits alimentaires de qualité est une préoccupation discutée... et qui permet d'envisager des pistes de solutions ?

Pour rappel, l'action des Cuisines de quartier part du constat de la difficulté pour des publics précarisés d'accéder à une alimentation durable et de qualité. De très nombreuses personnes en Belgique dépendent encore de l'aide alimentaire. Si tous les groupes de Cuisines de quartier ne sont pas dans une situation de nécessité alimentaire, une partie de ces derniers est quand même concernée par les problèmes de la qualité des colis alimentaires, d'approvisionnement des banques alimentaires et services d'aides alimentaires.

Tout l'enjeu est que l'aide alimentaire n'existe plus : c'est un des objectifs pour lequel lutte le secteur de l'aide alimentaire. C'est aussi ce pour quoi lutte l'association Cuisines de quartier, qui n'est clairement pas un service d'aide alimentaire. Dès lors, comment aider les Cuistots et Cuistotes à s'approvisionner en bons produits sans jouer sur les prix, dont on sait qu'ils ne permettent déjà pas aux producteur·trice·s de s'en sortir actuellement ?

En favorisant les contacts directs avec les producteurs par exemple. Le jour de la rencontre, une agricultrice proposait des pommes bio. Une autre, productrice de noix, était venue rappeler qu'il était toujours possible d'aider des agriculteurs et des maraîchers à assainir les sols en vue de produire une alimentation qui soit meilleure pour la santé. Les citoyens qui le souhaitent peuvent aussi acheter directement leurs paniers de fruits et légumes auprès de ces derniers ou des producteurs locaux, notamment à travers des systèmes de « gasap social ». Comme déjà souligné, certains commerçants bio partenaires des Cuisines de quartier offrent même 10% de remise aux groupes.

Quelles autres possibilités ?

Voir, au niveau de sa commune, si un système de récupération d'invendus sur les marchés et les supermarchés partenaires par exemple existe ou a été mis sur pied. Ainsi en est-il du projet solidaire de redistribution alimentaire à Schaerbeek, « Les invendus pas perdus »¹³. Dans la commune de Jette, « Collect Jette », assure un travail similaire. On peut aussi souligner cette initiative qui est en train de se mettre en place à Bruxelles, « VRAC Bruxelles – Vers un réseau d'achat en commun ». Il s'agit d'une association dont l'objectif est de favoriser l'accès du plus grand nombre à des produits de qualité issus de l'agriculture paysanne/biologique/équitable à des prix bas, sans pénaliser les producteurs, grâce à la réduction des coûts intermédiaires (circuits-courts) et superflus (limitation d'emballage)¹⁴.

Avec Cuisines de quartier, des citoyens expérimentent différentes façons de manger mieux en cuisinant ensemble...

*Connaissez-vous ou voyez-vous
d'autres manières de faire
qui permettent
à toutes et à tous
d'avoir accès à une
alimentation de qualité ?*

*P*our terminer...

Que mettre dans son assiette ? La réponse à cette question n'est pas si aisée. Parfois, il s'agit (simple-ment ?) de choisir parmi l'éventail des aliments disponibles. Parfois, il n'y a pas vraiment de choix : ce sera « ça »... ou rien. Parfois encore, le choix sera limité ou contraint pour une raison x ou y. A cette interrogation s'ajoute peut-être celle-ci : va-t-on préparer soi-même ce qu'on va mettre dans son assiette et/ou celles de ses proches ?

La tendance actuelle montre que les plats mangés sont de moins en moins cuisinés à la maison. Or, cette nourriture achetée, quasi prête à être mangée, n'est pas souvent bonne pour la santé. Conscients de cette réalité, nombreux sont ceux qui tentent d'améliorer leur alimentation en misant, par exemple, sur la qualité des produits qu'ils achètent. Les magasins et marchés spécialisés en produits bio, éthiques, locaux, etc., toujours plus nombreux – de même que des rayons spécialisés dans les supermarchés traditionnels – permettent d'aller dans cette direction-là. Cependant, tous ne se rendent pas dans ces lieux et espaces dédiés. Si les raisons sont diverses, on note néanmoins qu'un des gros freins pointés pour accéder à une alimentation durable et de qualité est le coût.

Favoriser l'accès à une meilleure alimentation, notamment pour les populations précarisées, tel est un des premiers objectifs poursuivis par l'association Cuisines de quartier, qui propose de se saisir de cette question en invitant les citoyens et citoyennes à relever collectivement le défi en cuisinant ensemble, sur le modèle des Cuisines collectives créées au Québec il y a plus de trente ans.

Les nombreux témoignages rapportés dans cette publication montrent que des citoyens, en cuisinant ensemble des plats « maison », améliorent leur alimentation. Ce n'est pas toujours facile, mais à l'issue de leurs rendez-vous « cuisine », chaque Cuistot et Cuistote rentre chez lui ou chez elle, avec des portions prêtes à manger. Certes, il faudra également les réchauffer, mais au moins ces Chefs citoyens savent ce qu'il y a dedans et comment ces plats ont été préparés. Ceux-ci sont bien sûr sans conservateurs.

Cuisiner ensemble est une activité qui est largement appréciée des participants. Mais, comme les Cuistots et les Cuistotes le disent eux-mêmes, **préparer ensemble est tellement plus que cuisiner**. C'est aussi : être en relation avec d'autres (et donc aussi un moyen de lutter contre la solitude et l'isolement), échanger des connaissances, améliorer sa confiance et son estime de soi, travailler collectivement à améliorer la situation de tous et toutes... Et comme le disait aussi une participante le jour de la rencontre annuelle, c'est aussi un lieu « citoyen de débat et de réflexion ». Cette participante avait eu l'occasion, avec d'autres Cuistots et Cuistotes, d'aller à une rencontre dans le Sud de la France, où ils ont côtoyé des personnes émerveillées par le projet « Cuisines de quartier ». Ces dernières leur avaient fait part du souhait et besoin de retrouver de tels lieux autonomes/indépendants, « où mettre les marmites sur le feu et parler des problèmes du quotidien » : une nécessité quand on a beaucoup à dire et pas assez d'espace pour le faire et être entendu !

Cuisiner ensemble comme le propose l'association Cuisines de quartier est une activité qui non seulement fait du bien individuellement et collectivement, mais permet également d'être, de demeurer en bonne santé. Peut-on conclure en disant que de cet ingrédient-là, tous peuvent en manger sans restriction ?...



Cuisines de quartier

407 Chaussée de Jette - 1090 Bruxelles

Tél. : +32 471 52 09 03

Contact : Charlotte Diament

info@cuisinesdequartier.be

1. Dans sa publication « Alimentation et environnement – 100 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé », Bruxelles Environnement parle de Bruxelles qui a une alimentation riche et variée. Mais celle-ci représente tout de même 30% de notre impact environnemental. Comment réduire les impacts environnementaux liés à l'alimentation ? « En agissant 'du champ à la fourchette' : de la production à la consommation, en passant par la transformation, le transport, la préparation, l'emballage ou le stockage. Agir pour l'environnement, c'est agir sur notre alimentation : c'est dire si nos choix alimentaires sont déterminants » (Bruxelles Environnement – IBGE, Mai 2015, p. 3). Les modes de production actuels sont synonymes de culture intensive, de machines agricoles fonctionnant au pétrole, de pesticides et d'engrais chimiques et de culture sous serres chauffées. Il en résulte un impact croissant sur l'environnement : contamination des sols et de l'eau par les pesticides et les engrais de synthèse, consommation accrue d'énergie fossile (gaz, pétrole...), surexploitation des réserves d'eau... » (Bruxelles Environnement – IBGE, Mai 2015, p. 5).
2. « Le projet Falcoop », sur <https://falcoop.ulb.be/qui-sommes-nous/>.
3. Un voyage a été organisé pour rencontrer les cuisines collectives à Montréal. Lors de ce voyage étaient présents des membres de la recherche-action Falcoop : des chercheurs, des associatifs et des militants.
4. Fanny Champion est chargée d'animation des groupes Cuisines de quartier.
5. « Les cuisines collectives dans le monde », sur <https://cuisinesdequartier.be/qui-sommes-nous/>.
6. <https://www.madil.be/>.
7. Association de personnes cotisant à une caisse commune dont le montant est remis à tour de rôle à chacune d'elles (dictionnaire Le Robert).
8. <https://www.lesoir.be/557043/article/2023-12-21/invendus-alimentaires-le-secteur-associatif-denonce-un-hold-des-start-ups>.
9. Le projet Solenprim a pour objectif de chercher ensemble comment penser et mettre en œuvre des alternatives permettant un accès plus durable à l'alimentation pour des publics précarisés.
10. Damhuis L. et coll., *Améliorer l'accès de tous à l'alimentation : Faire germer les possibles – Rapport intermédiaire de recherche – projet Solenprim*, décembre 2017, p. 10.
11. Les « Living labs » ou laboratoires vivants sont des espaces dévolus à l'expérimentation et où se retrouvent des professionnels, usagers et citoyens.
12. Ibidem, p. 11
13. « “Les invendus pas perdus” : un projet solidaire de redistribution alimentaire à Schaerbeek » (14.07.2022), sur <https://www.rtb.be/article/les-invendus-pas-perdus-un-projet-solidaire-de-redistribution-alimentaire-a-schaerbeek-11029544> (Par maxime Maillet avec BX1).
14. <https://bruxelles.vrac-asso.org/>.

Publication dans la même collection « Initiatives » :

- *Des groupes d'achats... solidaires – GACs, GAS, GASAPs*, 2011



Nos autres publications autour de la thématique « Alimentation » :

- *Que sont nos repas (de familles) devenus ?*, 2018

- *Gaspillage alimentaire... sans moi*, 2016

- *Partage et convivialité autour de la table*, 2010



Nos publications sont téléchargeables
sur le site www.questionsante.org

Le document que vous tenez en main ou affichez sur votre écran est destiné à susciter le débat ou la prise de conscience, aider à la compréhension des enjeux, développer nos capacités d'analyse critique, tout cela dans une optique de participation et d'émancipation.

Vous n'y trouverez pas de solutions toutes faites ni de points de vue définitifs sur un sujet ou une problématique.

Plus qu'une brochure, il s'agit d'un outil d'éducation permanente.

On mange quoi aujourd'hui ?
Quel plat va plaire à tous ?
Quelque chose de léger, rapide ou plus copieux ?
Quel impact a son alimentation sur l'environnement, sur la planète ?...
Jour après jour, ce sont les mêmes interrogations qui reviennent.
Et une certaine lassitude peut s'installer.

Cependant, pourquoi s'interroger seul.e dans son coin ?
Pourquoi ne pas le faire avec d'autres en cuisinant ensemble ?
C'est ce que propose Cuisines de quartier, une association qui rappelle
combien nous cuisinons de moins en moins « maison ».
Si nous achetons, de plus en plus souvent,
des plats quasi prêts à être mangés,
quelle est toutefois leur qualité ?

Comment améliorer son alimentation et celle de la collectivité ?
Ces questions poussent des citoyens à cuisiner ensemble dans leurs quartiers.
Mais cuisiner ensemble est tellement plus que préparer...

Ces interrogations et réflexions sont à découvrir
dans cette nouvelle publication consacrée à cette autre manière de s'alimenter.
Elle fait du bien à la santé et au bien-être.



Cette publication s'adresse à tous les publics.
Elle est téléchargeable sur le site www.questionsante.org
Edition 2024