



# L'ALIMENTATION, QU'EN DITES-VOUS?

## LA PRÉPARATION ET LE REPAS



Cultures&Santé

Éditeur responsable :  
Carol Etienne, 148 rue d'Anderlecht,  
B-1000 Bruxelles  
E.P. 2008  
D/2009/4825/5



Avec le soutien du service  
Éducation permanente  
de la Communauté française  
de Belgique

CONTENU ET DÉMARCHÉ.....	4
LE CHOIX DU REPAS ? .....	6
LA PRÉPARATION ? .....	12
DONNER ENVIE DE CUISINER .....	15
TROUVER DES IDÉES .....	17
À TABLE !.....	18
LE REPAS.....	20
SORTIR DE TABLE .....	23
DURÉE ET FRÉQUENCE .....	24
LE REPAS IDÉAL .....	26



# CONTENU

Vous trouverez dans ce livret le contenu d'animations sur le thème générique de l'alimentation menées dans une Maison Médicale de Bruxelles.

Ce contenu se présente sous forme de dessins car c'est ainsi qu'il a été recueilli auprès des patients. Un premier livret aborde la question **des achats de la nourriture** et **des stratégies commerciales** déployées pour tenter le consommateur tandis que ce second est centré sur **la préparation des repas et leur consommation**.

Nous n'avons répondu à aucune question des patients (il y en eut peu finalement et c'est intéressant de le mentionner) car nous nous sommes positionnés en facilitateurs de communication et d'expression de situations vécues ou de réflexions et non en dispensateurs de savoirs.



Recueillir la parole du public, en faciliter l'émergence, favoriser les échanges et l'analyse de ce que chacun apporte voilà tous les ingrédients de la démarche que nous avons ici privilégiée. Elle s'inscrit clairement dans notre collection "Être acteur aujourd'hui" et a, dans ce cas-ci, développé une approche collective, une interaction entre les personnes sur des sujets actuels susceptible de renforcer leur savoir par le partage d'expériences mais aussi leur analyse critique et les choix qui pouvaient dès lors en découler.

Cette démarche n'a pu se réaliser et se concrétiser que grâce à la participation enthousiaste et active, la plupart du temps, des patients mais aussi parce que l'équipe de la Maison Médicale Alpha Santé nous a fait confiance et nous a donné une entière liberté quant à la méthodologie.

Sans la collaboration des patients et de l'équipe de la Maison Médicale, ce projet n'aurait pu se concrétiser. Qu'ils en soient tous ici encore remerciés.



# QU'EST-CE QUI DÉTERMINE LE CHOIX DU REPAS ?

Parfois c'est **une corvée** de devoir faire à manger pour la famille. D'autres fois, **ça nous fait plaisir**.



**Les ustensiles ou matériel de cuisine** disponibles ou pas. J'ai voulu faire des macarons mais je me suis rendu compte qu'il fallait une poche spéciale. Comme celle des pâtisseries. Alors finalement, j'ai laissé tomber.





**Le plaisir** de faire quelque chose avec ses mains, la manipulation des aliments...

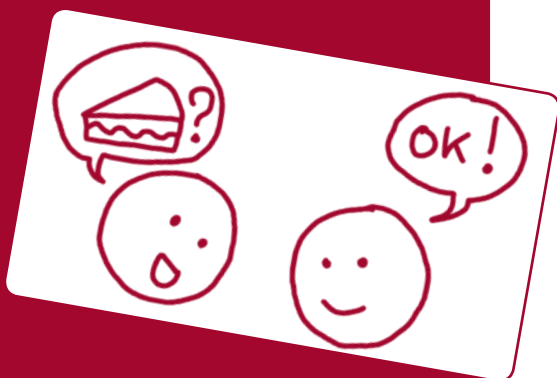


Quand on fait des "petites soirées entre amis", on ne prépare pas toujours un plat, par exemple, manger une pizza devant la télé est **un plaisir** aussi.





On fait **en fonction des autres** :  
les régimes, les goûts, les  
végétariens, les religions, des plats  
avec alcool ou pas, l'envie de faire  
découvrir des nouveaux plats,  
est-ce qu'il faut mouliner ou  
hacher pour les enfants, est-  
ce qu'il y aura des enfants ou  
seulement des adultes,...

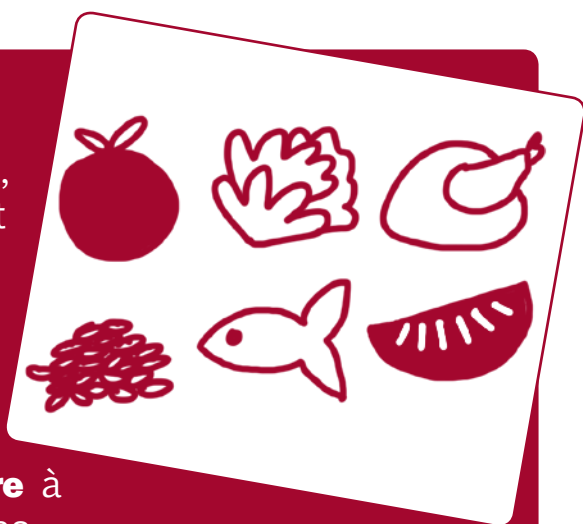


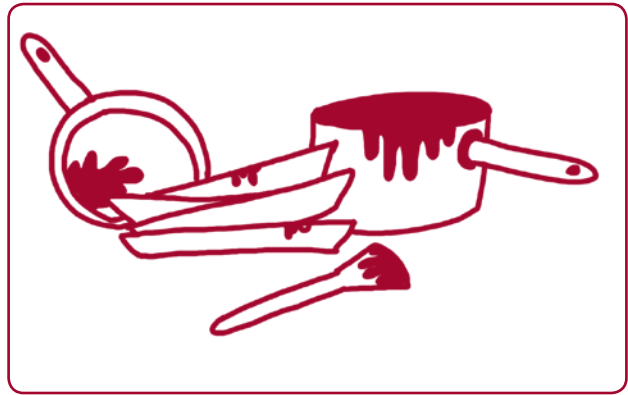
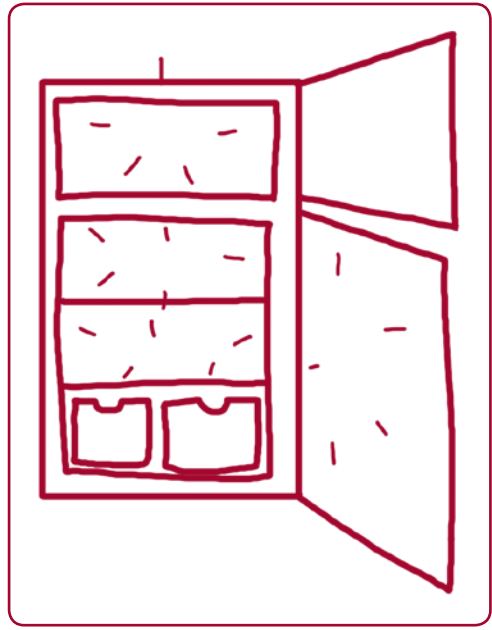
On fait également attention aux **dates de péremption**, à la **fraîcheur des aliments**. On essaye de faire en fonction des saisons pour manger des fruits et légumes de saison, on fait attention aux conservateurs dans les produits.



**On adapte** le repas en fonction des activités qui vont suivre le repas, en fonction du moment de la journée, en fonction de ce que l'on mange les autres jours, pour ne pas se répéter.

Il y a **la notion d'équilibre** à respecter entre les repas.



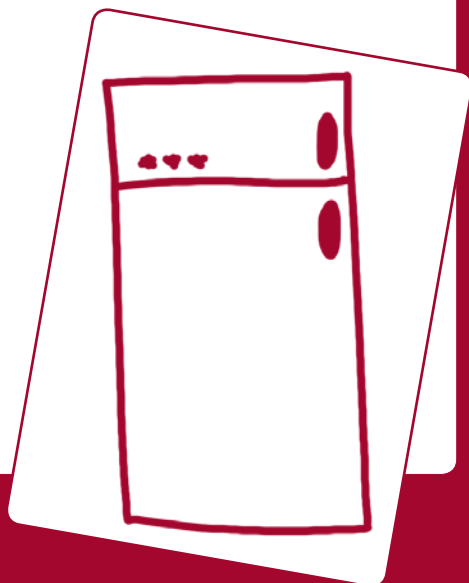


# QUAND COMMENCE ET FINIT UNE PRÉPARATION DE REPAS ?

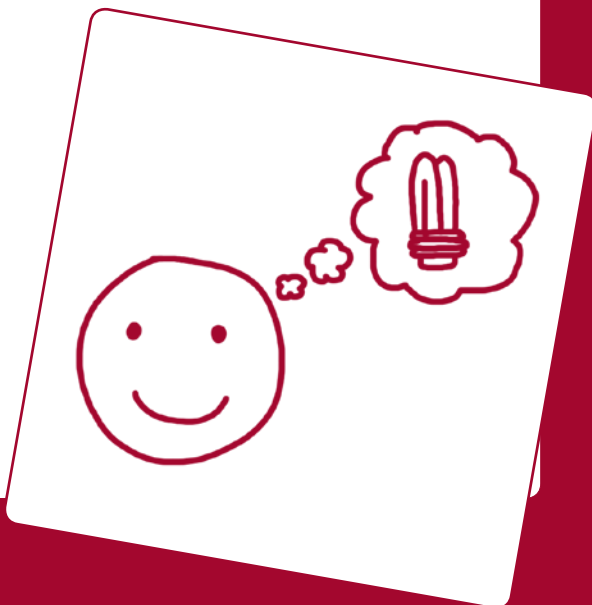
**Entrer dans la cuisine,** ou avoir envie d'entrer dans la cuisine !



**Ouvrir le frigo**, c'est souvent pour réfléchir aux aliments dont on a besoin pour préparer le plat.



**Avoir une idée**, c'est déjà penser à la préparation.



Quand on a respecté le temps de cuisson, on se dit : "**c'est prêt !**".



# COMMENT DONNER L'ENVIE DE CUISINER ?

Faire **une démonstration participative** à la personne, lui montrer que c'est possible, préparer ensemble.



Il faut **le familiariser**. Petit à petit on a de l'autonomie, on a **plus de confiance**.



Si c'est une personne qui "ne se sent pas bien dans la cuisine", on peut lui conseiller de se familiariser avec quelques aliments de base. Il faut apprendre à les cuisiner de différentes manières, **commencer par quelque chose de facile**, maîtriser leur cuisson, instaurer des petites routines. Ça deviendra facile, ça permet d'être fier, de (se) faire plaisir.



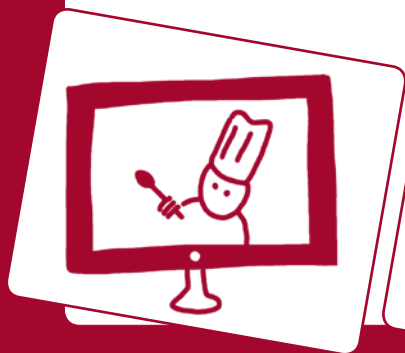
Regarder des émissions culinaires. Moi je regarde parfois et ça me donne envie d'essayer. Mais ma mère ne me laisse jamais faire...





# COMMENT TROUVER DES IDÉES DE PRÉPARATION ?

**Chercher des idées** à la TV, les livres, Internet...



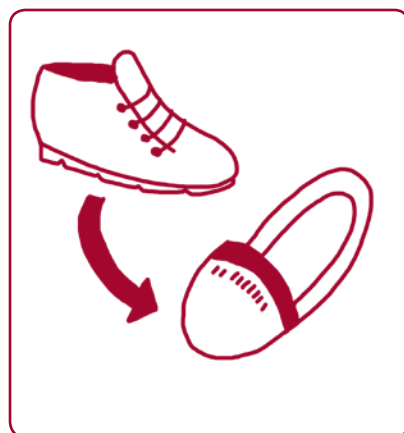
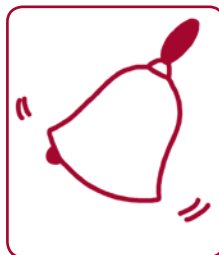
Se laisser la possibilité d'**expérimenter**.



**Être curieux.**

# À QUEL MOMENT PASSER À TABLE ?

Il faut **mettre la table** : ça se fait en fonction des devoirs de chacun, on voit lequel des enfants a du temps disponible pour ça.



On commence quand toute la famille est assise autour de la table, on mange tous dans le même plat avec les mains. Alors, avant de passer à table, chacun doit **se laver les mains**. Et après aussi. Mais on n'a pas de place spécifique autour de la table.



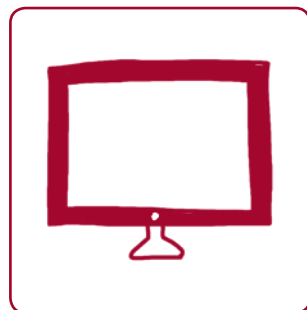
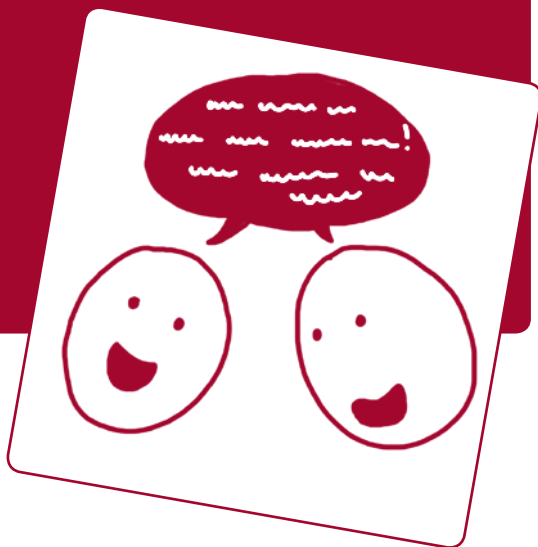
Le repas débute quand j'ai servi chacun équitablement, que je suis assise et que je dis "bon appétit", sinon, j'ai à peine fini de servir la dernière assiette que le premier a déjà fini de manger.

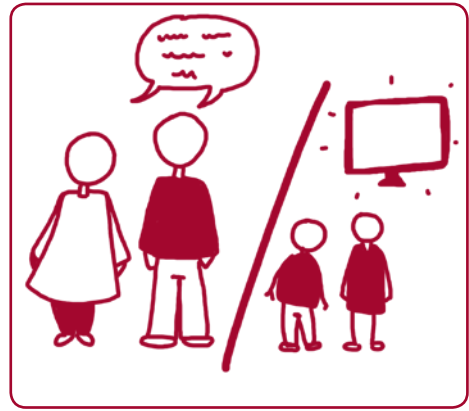


# QUE SE PASSE T-IL DURANT LE REPAS ?

Je reproduis ce que j'ai vu quand j'étais enfant. C'est l'éducation qui fait ça. Le repas c'est un moment où mes deux filles ont plein de choses à raconter sur leur journée à l'école. **On discute, on rigole.** Il faut que la télé soit éteinte pour ça, avec la télé, on n'apprécie pas le repas, ce qu'on a dans l'assiette.

À table, c'est en famille, on parle, le reste ne doit pas interférer.





Moi, en famille, j'ai pris l'habitude d'instaurer **une prière**. On n'est pas croyant mais le repas, je l'ai sacralisé. C'est un moment de pause dans la journée, il faut dire stop, on s'assied, on prend le temps. Alors, quand les enfants sont encore trop "speed", trop rapides, à se ruer sur les plats, on récite une prière pour se calmer, **instaurer ce break**.



Pour moi, le repas c'est la continuité de la journée, ce n'est pas spécialement un moment privilégié pour discuter. Souvent je suis sur mon P.C., je regarde les infos,... Ma compagne a le même rythme de vie que moi donc on ne parle pas spécialement à table. De toute façon, **quand on mange, on a la bouche pleine...**



# QUAND PEUT-ON SORTIR DE TABLE ?

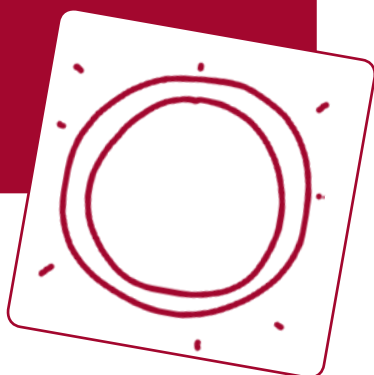
Il faut demander la permission.



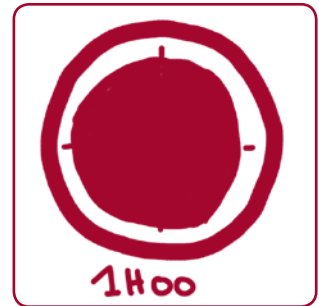
Il faut mettre ses  
couverts sur son  
assiette.



On ne peut quitter la  
table que **quand on a  
fini de manger.**



# COMBIEN DE TEMPS DURE UN REPAS ? COMBIEN DE REPAS Y-A-T'IL SUR UNE JOURNÉE ?



Ça varie entre 20 et 30 minutes parce que la vie est comme ça. **Tout va vite**, on n'a pas le temps, il faut être speed.

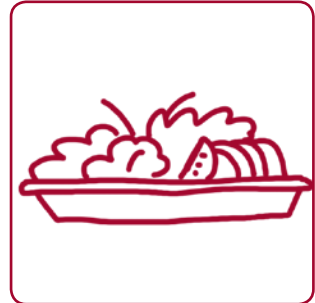
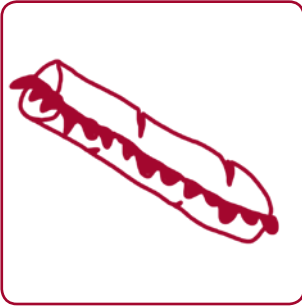
Chez nous ce serait plutôt 1 heure minimum. On est une famille nombreuse, **il faut prendre le temps**.



Ça dépend. Par exemple, pour les enfants, le goûter représente un repas important, pas pour l'adulte.



Pour le petit-déjeuner, soit on mange très vite, un café, une tartine dans la voiture. **On n'a pas le temps**, il faut courir. Soit, je me lève plus tôt pour avoir le temps de prendre un bon petit-déjeuner. C'est une organisation et une habitude à avoir. Pendant les vacances, on prend plus de temps pour ça.



# QU'EST-CE QU'UN REPAS IDÉAL ?

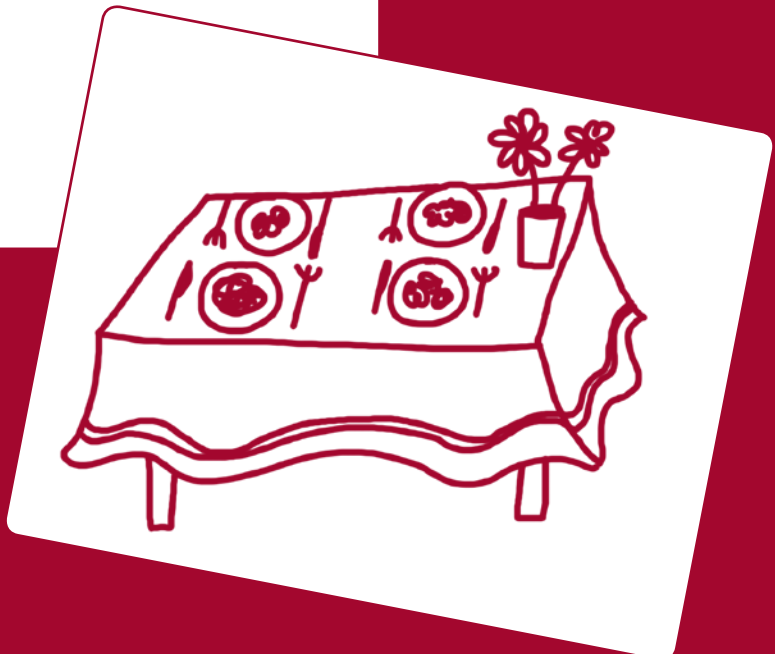
**En famille** ou **avec des amis**, des gens qu'on apprécie beaucoup.







**L'important finalement ce n'est pas ce qu'il y a dans l'assiette.**



Animations réalisées par Cultures&Santé  
à la Maison Médicale Alpha Santé  
2, rue Alexandre Markelbach  
B-1030 Bruxelles  
+32 (0)2 242 38 81



**Cultures&Santé asbl**

148, rue d'Anderlecht  
B-1000 Bruxelles

+32 (0)2 558 88 10  
info@cultures-sante.be

**[www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)**





