



Consultation sur le renouvellement de la Politique québécoise de la jeunesse

**Développer les compétences alimentaires et culinaires des jeunes afin de favoriser leur
santé**

Avis présenté au Secrétariat à la jeunesse

Septembre 2015

Les ateliers cinq épices
1945 Mullins, RC-12, Local 145
Montréal, H3K 1N9
www.cinqepices.org
514-931-5031

Dans le cadre du renouvellement de la Politique québécoise de la jeunesse, l'organisme communautaire *Les ateliers cinq épices* désire émettre un avis ainsi que des recommandations puisées dans ses douze années d'intervention auprès des jeunes du Québec. Situé dans le quartier Pointe St-Charles à Montréal, l'organisme œuvre auprès des jeunes et de leur famille. Sa mission est de *Promouvoir l'éducation nutritionnelle et culinaire et favoriser le développement social par le biais de l'alimentation auprès de la clientèle scolaire et étudiante, leur famille et les adultes en général, principalement en milieux appauvris*. Une collaboration entre des chercheurs de l'Université de Sherbrooke et l'organisme a donné naissance au *Programme de formation à l'art culinaire, à l'alimentation et à la nutrition (PACAN)*. Ce programme permet aux jeunes de développer une culture alimentaire, de réaliser des recettes nutritives, d'apprécier des mets nutritifs et de prendre conscience de l'activité humaine en alimentation dans une perspective de développement durable. Le projet prend la forme d'ateliers de cuisine-nutrition conçus et animés par des nutritionnistes. Unique et innovateur, il se décrit comme une expérience d'apprentissage de la nutrition et de l'art culinaire visant à favoriser la santé. Les ateliers se déroulent durant les heures de classe et sont destinés aux jeunes des écoles primaires et aux adolescents aux prises avec de graves difficultés d'apprentissage. Les parents sont invités à l'école afin de participer aux ateliers de leur enfant (au niveau primaire).

Depuis 2009, l'organisme offre également des formations dans différentes régions du Québec. Par ce transfert d'expertise, l'organisme permet à de nouveaux milieux d'implanter le projet afin qu'un plus grand nombre de jeunes puissent profiter de ces moments d'apprentissage.

Fort de ses douze années d'intervention auprès des jeunes, l'équipe de l'organisme désire soulever certains points à considérer pour le renouvellement de la Politique jeunesse. À cet effet, le gouvernement priorise quatre axes d'intervention visant à orienter l'action gouvernementale. Le premier étant l'adoption et le maintien d'habitudes et de modes de vie sains et sécuritaires et concerne entre autres les habitudes alimentaires. Ces dernières sont en lien avec le surpoids et l'obésité ainsi que différentes maladies qui représentent des coûts de santé importants. La consommation d'aliments préparés a été soulevée par le Secrétariat à la jeunesse comme une des habitudes de consommation semblant être liées aux problèmes de santé physique dus à l'alimentation. S'ajoutaient, la consommation de boissons sucrées et l'augmentation de la taille des portions.

Est-ce que les jeunes sont suffisamment **outillés** pour faire des choix alimentaires sains? Ont-ils les **compétences culinaires** nécessaires pour préparer leur repas ou dépendent-ils beaucoup trop de l'industrie alimentaire pour s'alimenter?

Comment réduire cette dépendance aux aliments préparés?

Par le passé, les gens cuisinaient à partir d'ingrédients de base et il y avait transmission du savoir culinaire d'une génération à l'autre. Ce n'est toutefois plus la réalité d'aujourd'hui, puisque les gens consomment beaucoup de mets préparés à l'extérieur de la maison, souvent de moindre qualité nutritionnelle. Actuellement, les enfants ont moins la chance d'observer leurs parents cuisiner et sont de moins en moins impliqués dans la préparation des repas. Ainsi, ils développent peu leurs compétences culinaires et dépendront de l'industrie alimentaire pour se nourrir une fois adultes.

Dans son rapport intitulé *Amélioration des compétences culinaires: Aperçu des pratiques prometteuses au Canada et à l'étranger*, Santé Canada (2010) rapporte que « de plus en plus de recherches confirment l'existence d'une relation entre les compétences culinaires et les choix alimentaires chez les enfants et les adolescents »¹. Il est également mentionné que certains auteurs établissent un lien entre les interventions visant l'amélioration des compétences culinaires et l'amélioration des habitudes alimentaires, qualifiant ces interventions de « point de départ vers l'amélioration des habitudes alimentaires ».¹

Les jeunes adultes qui ont développé des compétences alimentaires et culinaires et qui cuisinent régulièrement ont une alimentation plus variée¹ consomment moins de restauration rapide² et atteignent davantage certaines recommandations nutritionnelles².

Comment développer les compétences alimentaires et culinaires des jeunes?

L'école est un milieu favorable à l'expérimentation, aux découvertes et à l'apprentissage, alors pourquoi ne pas y développer les compétences alimentaires et culinaires? Il faut considérer que plusieurs parents n'ont pas développé suffisamment leurs compétences culinaires pour apprendre à leurs jeunes les bases de la cuisine (nous pouvons constater ce fait lors des ateliers).

Est-ce que la population est en faveur du développement des compétences alimentaires et culinaires?

Un sondage effectué pour le compte de la *Coalition québécoise sur la problématique du poids*, auprès d'un échantillon représentatif de 1001 répondants francophones du Québec révèle que 90% des Québécois croient que les jeunes devraient avoir des ateliers de cuisine à l'école³.

Qu'en est-il des jeunes?

L'enquête québécoise *Tout le monde à table* révélait que 79% des enfants souhaitent cuisiner davantage⁴.

La *Coalition québécoise sur la problématique du poids* a fait appel à des experts avec pour objectif de mettre en place des conditions permettant à l'école québécoise d'offrir à tous les jeunes des occasions de développer leurs compétences alimentaires et culinaires et d'expérimenter le plaisir de s'alimenter sainement. Le document *Trio de recommandations pour permettre aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires à l'école*⁵ a ainsi été élaboré. En voici les principales recommandations :

1. Encourager et supporter les ateliers alimentaires et culinaires dans les services de garde scolaires, les activités parascolaires et la vie étudiante.
2. Favoriser et soutenir le développement des compétences alimentaires et culinaires en classe.
3. Faciliter le partage des locaux et des équipements ou l'approvisionnement en aliments destinés aux ateliers alimentaires et culinaires.

Idéalement, une formation en art culinaire, en alimentation et en nutrition vise, non seulement l'acquisition de connaissances en alimentation et en nutrition et de savoir-faire en cuisine, mais permet également le développement d'attitudes et de comportements valorisant l'adoption chez les jeunes de saines habitudes alimentaires afin de favoriser leur santé, leur bien-être et leur autonomie.

Tel que mentionné par le Secrétariat à la jeunesse, les choix alimentaires relèvent aussi des goûts de chacun et chacune, et les interventions de l'État dans ce domaine sont limitées. Comment le gouvernement du Québec et ses partenaires peuvent-ils influencer les habitudes des jeunes en ce qui concerne l'alimentation? En offrant des activités qui favorisent le développement des compétences alimentaires et culinaires dès l'enfance

afin **d'élargir les horizons culinaires et gustatifs** des enfants et que les jeunes éprouvent du plaisir à bien manger.

Le Secrétariat à la jeunesse insiste sur le fait que *les mesures mises en œuvre par l'État doivent pouvoir démontrer qu'elles ont un effet sur la jeunesse, qu'elles sont pertinentes pour les jeunes et qu'elles représentent la façon la plus efficiente d'atteindre leurs objectifs*. Voici donc les résultats de l'*Évaluation d'un projet d'éducation à la nutrition implanté dans des écoles montréalaises en milieu défavorisé (CRSH) réunissant les milieux familial, communautaire et scolaire et mesure des ses effets (IRSC)*⁶ rapporte les points de vue significatifs de parents et d'élèves, qualifiant les ateliers de cuisine-nutrition comme favorisant le développement de comportements alimentaires à la maison :

- par l'achat de certains aliments connus et goûtés durant les ateliers;
- la lecture des étiquettes sur l'emballage de produits;
- la réalisation de recettes cuisinées à l'école;
- l'apport dans leur quotidien d'aliments santé;
- le sentiment d'autonomie, de réussite et de fierté chez les jeunes.

Cette même recherche conclut que le projet *Petits cuistots-Parents en réseaux* des Ateliers cinq épices permet :

1. Des moments d'apprentissage à l'art culinaire qui se veulent authentiques et qui favorisent le transfert des connaissances et des techniques développées en classe vers la maison.
2. Le développement de réelles acquisitions à court terme chez les élèves de 2^e et 3^e cycle au regard de connaissances et de techniques culinaires.
3. Le développement par les élèves de tous les niveaux, d'habiletés à travailler en collaboration.
4. Un espace non menaçant qui valorise la participation des parents dans la classe de leur enfant et sollicite leur implication dans l'école.
5. Un lieu d'écoute, d'observation et d'échange qui soutient la collaboration école-famille (ouverture des enseignants à la participation des parents en classe et dans l'école) et famille-école (l'investissement des parents dans la vie scolaire de l'enfant).
6. La création d'une réelle communauté organisationnelle autour des ateliers de cuisine-nutrition qui se traduit par des représentations sociales communes et partagées.

Des entrepreneurs en devenir

Différentes activités en lien avec le développement des compétences alimentaires et culinaires pourraient également être réalisées lors d'activités parascolaires faisant également appel au développement des capacités entrepreneuriales des jeunes telles que :

- des collectes de fonds par la vente de mets préparés par les jeunes;
- la préparation alimentaire et la gestion d'un café étudiants à petite échelle;
- la vente de la production d'aliments à la cafétéria de l'école pour le financement d'activités;
- la vente de collations cuisinées par les élèves lors des récréations;
- la préparation du buffet pour la soirée de finissants;
- l'animation d'un kiosque d'information aux parents au sujet par exemple des boîtes à lunch ou des collations santé lors des rencontres de parents pour la remise des bulletins;
- la préparation de surprises sucrées ou salées pour les gens du troisième âge dans la période des fêtes de Noël ou à d'autres moments forts de l'année;
- des activités dans le but d'échanger avec les aînés (ces derniers savent bien cuisiner) et retracer de bonnes recettes qui pourraient faire l'objet d'une brochure à vendre au bénéfice d'activités scolaires;
- des activités de cuisine collective jeunes-parents où les plats réalisés feront économiser les familles et les feront mieux manger.

Nous sommes d'avis que bien que les stratégies d'action qui découleront de la Politique québécoise de la jeunesse visent les 15 à 29 ans, le développement des compétences alimentaires et culinaires devrait commencer **plus tôt à l'école primaire** et même dans les **services de garde à la petite enfance**. L'enfance étant une période cruciale du développement du potentiel de santé des individus, il est préférable d'intervenir **tôt et fréquemment** afin de favoriser l'acquisition et le maintien de saines habitudes de vie. Les compétences culinaires étant en lien direct avec les choix alimentaires que les individus feront, il est important que les jeunes acquièrent des connaissances liées à une saine alimentation, mais également qu'ils développent ces compétences culinaires puisque les deux les rendront aptes à faire les bons choix alimentaires. Apprendre à cuisiner et comprendre la valeur d'une saine alimentation, ça doit commencer tôt et durer dans le temps, sur une base régulière, afin de favoriser les changements qui vont améliorer la santé et le bien-être de des générations futures.

1. Santé Canada (2010). *Amélioration des compétences culinaires*. Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques
2. Larson, N. I., Perry, C. L, Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *JADA*, 106, 2001–2007.
3. Sondage omnibus web effectué par Ipsos, pour le compte de la Coalition québécoise sur la problématique du poids, auprès d'un échantillon représentatif de 1001 répondants francophones du Québec, âgés de 18 à 74 ans (du 12 au 20 novembre 2012).
4. Projet Tout le monde à table (s.d.). Extensio, Centre de référence sur la nutrition du Département de nutrition de l'Université de Montréal. www.toutlemondeatable.org
5. Un trio de recommandations pour permettre aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires à l'école (2013). www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/Trio-recommandations-competences-alimentaires-culinaires-ecole_2013-04.pdf
6. Bédard Joanne., Potvin, Louise et al. Évaluation d'un projet d'éducation à la nutrition implanté dans des écoles montréalaises en milieu défavorisé (CRSH) réunissant les milieux familial, communautaire et scolaire et mesure de ses effets (IRSC), Sherbrooke, 2005–2009.