



HAL
open science

A quelles attentes répondent les ateliers de cuisine visant à “ bien manger pour bien vieillir ” ? Comprendre les attentes pour comprendre les effets

J. Mayer

► To cite this version:

J. Mayer. A quelles attentes répondent les ateliers de cuisine visant à “ bien manger pour bien vieillir ” ? Comprendre les attentes pour comprendre les effets. 43es Journées Annuelles de la Société Française De Gériatrie et de Gérontologie, SFGG - Société Française De Gériatrie et de Gérontologie, Nov 2023, La Défense (Paris), France. hal-04324987

HAL Id: hal-04324987

<https://univ-tlse2.hal.science/hal-04324987>

Submitted on 5 Dec 2023

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - ShareAlike 4.0 International License

A quelles attentes répondent les ateliers de cuisine visant à « bien manger pour bien vieillir » ?

Comprendre les attentes pour comprendre les effets

Julie Mayer

julie.mayer@univ-tlse2.fr , <https://certop.cnrs.fr/mayer-julie/>

Doctorante en sociologie CERTOP, CNRS UMR 5044 – Université Toulouse Jean Jaurès – Groupe SOS

Les actions de prévention de la santé par l'alimentation, dont celle visant à prévenir la dénutrition chez les personnes âgées, ont été évaluées sur leurs effets en termes de changements alimentaires et d'évolution du risque de dénutrition. Dans une approche qui se veut complémentaire sur le sujet de l'évaluation de la mise en place des politiques de prévention de la santé par l'alimentation, nous nous sommes intéressé d'une part aux attentes des participant.e.s (personnes âgées de 60 ans et plus) à un atelier de cuisine sur le "bien manger pour bien vieillir" et d'autre part, aux effets différenciés de ces ateliers sur le bien-être ressenti et sur l'alimentation.

Méthodes

Une étude qualitative a été menée dans une démarche compréhensive. Le terrain a consisté, entre mars 2022 et février 2023, en l'observation de 18 observations d'actions de prévention de type "atelier de cuisine" faisant intervenir une diététicienne et un.e chef.fe de cuisine, à 42 entretiens menés avec des participant.e.s suite à leur participation à l'atelier, et pour 24 d'entre eux, à un nouvel entretien 2-3 mois plus tard. Les personnes ont donné leur consentement écrit pour participer à l'étude et le mode de recueil et de traitement des données a fait l'objet d'un dépôt au registre du Délégué à la Protection des Données du CNRS. La méthode d'analyse des observations et entretiens est l'analyse thématique.

Résultats

Tout d'abord, le rôle nourricier et le travail alimentaire réalisé par les participantes - car il s'agit dans ce cas principalement de femmes - dans leur quotidien, les conduit à rechercher à travers ces ateliers de nouvelles recettes. Pour certaines pratiquantes d'une cuisine quotidienne, de position sociale supérieure, il d'agit, au-delà de découvrir de nouvelles recettes, de renforcer certains savoirs diététiques. Pour ces personnes, le lien fait entre cuisine et diététique est prégnant et la transformation de l'information diététique en pratique fait sens, ce qui a déjà été montré pour d'autres publics adultes, notamment concernant la prévention de l'obésité.

D'autres, hommes et femmes, ont vécu un événement tels qu'une maladie ou une hospitalisation. Ces chocs dans la trajectoire de vie des participant.e.s les amènent à rechercher ou à vouloir ré-entendre des conseils diététiques, pour les mettre en pratique,

chose qui n'est pas aisée lorsque les pratiques en cours sont très éloignées des conseils prodigués.

Enfin, pour certaines personnes, la décision de participer à un atelier de cuisine répond avant tout à une envie de se trouver en groupe, pour réaliser une action à plusieurs, se trouver pour un moment moins seul et en tirer un certain bien-être. En effet, les ateliers de cuisine s'appuyant sur des structures locales (CCAS, associations locales...), le plus souvent, les participant.e.s se connaissent entre eux et cet événement permet un prolongement de relations pré-existantes pendant et suite à l'atelier.

Les effets des ateliers et mis au jour pendant les entretiens (environ une semaine après l'atelier puis 2 à 3 mois après l'atelier) sont étroitement liés aux motivations de départ. Les personnes en recherche de nouvelles recettes refont les recettes de l'atelier (plutôt lors d'invitations ou d'événements festifs). Les personnes de positions sociales supérieures intéressées par la diététique intègrent des recommandations en pratique, dans des routines alimentaires établies : achat d'une nouvelle huile pour cuisiner, augmentation de la proportion de légumes dans l'assiette. L'effet commun à une très grande majorité de participants interrogés (42 sur 43) est le bien-être ressenti d'emblée, pendant et suite à la participation à l'atelier de cuisine.

Conclusion

Nous voyons ainsi comment les politiques publiques locales de prévention de la santé des personnes âgées par l'alimentation répondent à différents besoins des participant.e.s, en fonction des rôles sociaux et de certains événements vécus précédant la période de l'atelier de cuisine.

Ces ateliers, réappropriés par les participant.e.s, sont des moyens de renouveler et de conforter leurs savoirs et pratiques (culinaires, diététiques) et plus globalement de ressentir un certain bien-être, fruit de ce moment vécu en commun.