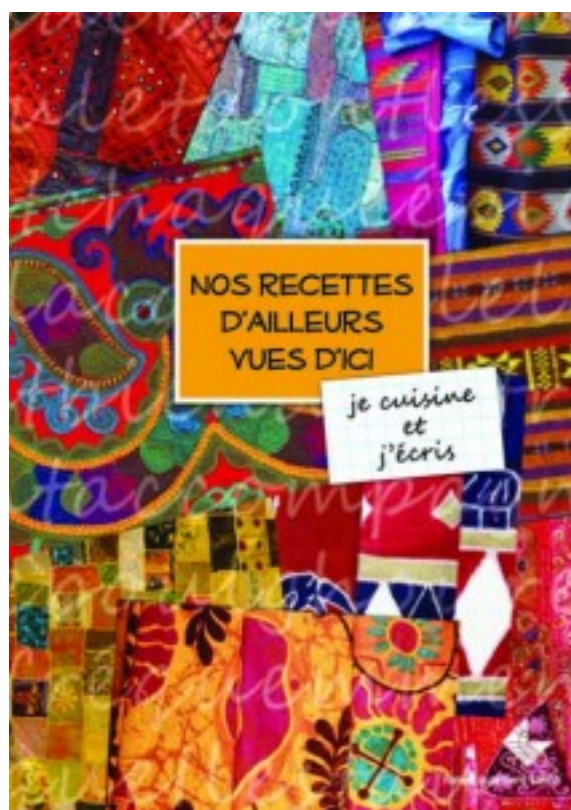


# Nos recettes d'ailleurs vues d'ici : je cuisine et j'écris

Le projet « *Nos recettes d'ailleurs vues d'ici : je cuisine et j'écris* » a été réalisé au sein de l'ASBL Forest Quartiers Santé, un espace dédié à la santé qui accueille les populations locales aux actions de promotion de la santé.

**Porteur de l'action :** Forest Quartiers Santé – Association Sans But Lucratif

**Site internet :** [www.f-q-s.be](http://www.f-q-s.be)



- 
- Année de démarrage du projet
  - [2012](#)
  - Type de structure porteuse
  - [Association](#)
  - Territoire d'intervention du projet
  - [Quartier](#)
  - Etat du projet
  - [Belgique](#)
  - Ville du projet
  - [Bruxelles](#)
  - Thème de l'action (plusieurs choix possibles)

- 
- [Nutrition](#)
  - Types d'actions (plusieurs choix possibles)
  - [Education et promotion de la santé](#)
  - [Lien social, entraide et solidarité](#)
- 
- Durée du projet
  - Toujours en cours

## 1 - Ce qui a déclenché la mise en œuvre de ce projet

Le croisement d'un atelier santé et d'un atelier d'alphabétisation a fait émerger des besoins liés à l'alimentation exprimés par les participantes. Du fait qu'il s'agit d'un processus d'action communautaire émanant d'ateliers santé, les objectifs, stratégies et mise en œuvre ont évolué au cours des séances avec les participantes et appuyés par les animateurs et partenaires.

## 2 - Le projet en quelques lignes

Il s'agit d'un projet de santé communautaire avec processus participatif en deux temps impliquant les participants à toutes les phases du projet: analyse des besoins, définition des objectifs, stratégies d'actions, mise en œuvre et évaluation.

Temps 1 : un atelier santé avec un public en parcours d'alphabétisation a mis en avant le besoin d'exercer la langue française et d'améliorer ses habitudes alimentaires. Mise en place d'ateliers pratiques de cuisine saine avec confections de repas basées sur les recettes traditionnelles et réadaptées avec des repères santé. Rédaction par les participantes des recettes, avant une autre demande émergente : comment tirer profit de ces recettes ?

Temps 2 : le processus redémarre par ce nouveau besoin et l'objectif de réaliser un livret de cuisine saine. Mise en place d'ateliers de communication et de réalisation d'une publication aboutissant in fine à la production d'un bel outil de cuisine saine et diffusé localement.

## 3 - Les acteurs du projet

- 20 femmes en parcours d'alphabétisation, habitant un quartier culturellement diversifié et socio économiquement défavorisé.
- professionnels et partenaires (associations alphabétisation, communautaire, développement communautaire, maison médicale, etc.) et appui d'élus locaux.

## 4 - Les points forts, les dynamiques positives et les résultats attendus du projet

- Mise à disposition pour le public d'un espace dédié aux actions de santé : ateliers, rencontres, sensibilisation, etc.
- Participation active des participantes, dynamique de groupe durant tout le processus.
- Étroite collaboration entre les partenaires des différents secteurs

## 5 - Freins, leviers et surprises...

Quelles ont été les principales difficultés auxquelles vous avez dû faire face pour votre projet ?

Principale limite : évaluation par des données objectives de l'impact sur la santé des participantes et leurs changements de comportements alimentaires à long terme au-delà de la diffusion du livret. Après le projet, peu de feed-back du groupe.

## 6 - La démarche communautaire

Il s'agit d'une démarche communautaire car le processus de mise en place du projet est participatif et part de la réalité des personnes. Toutes les phases du projet ont été décidées en concertation avec et pour les participantes et appuyées par les partenaires.

Plusieurs déterminants de santé sont visés.

Ce projet a pour vocation de favoriser le développement communautaire, la cohésion sociale et de valoriser un public précarisé et a permis de co-construire un projet, de favoriser l'échange entre cultures, d'intensifier la solidarité et de renforcer l'empowerment.

Sur le territoire de Forest, il n'existe pas ou peu d'espaces pour la collectivité concernant la santé publique. L'association offre ce cadre où les préoccupations de santé peuvent être discutées collectivement et où des actions de santé peuvent naître et se développer avec les habitants telle que l'action décrite.