

ALIM'ANIM

une animation sur les dimensions culturelles de l'alimentation



Cultures&Santé



Réalisation : Cultures&Santé asbl
Graphisme et illustrations : Daniel Noguero

Éditeur responsable : Denis Mannaerts
Rue d'Anderlecht 148
1000 Bruxelles
EP 2014
D/2014/4825/5

Imprimé sur papier écologique

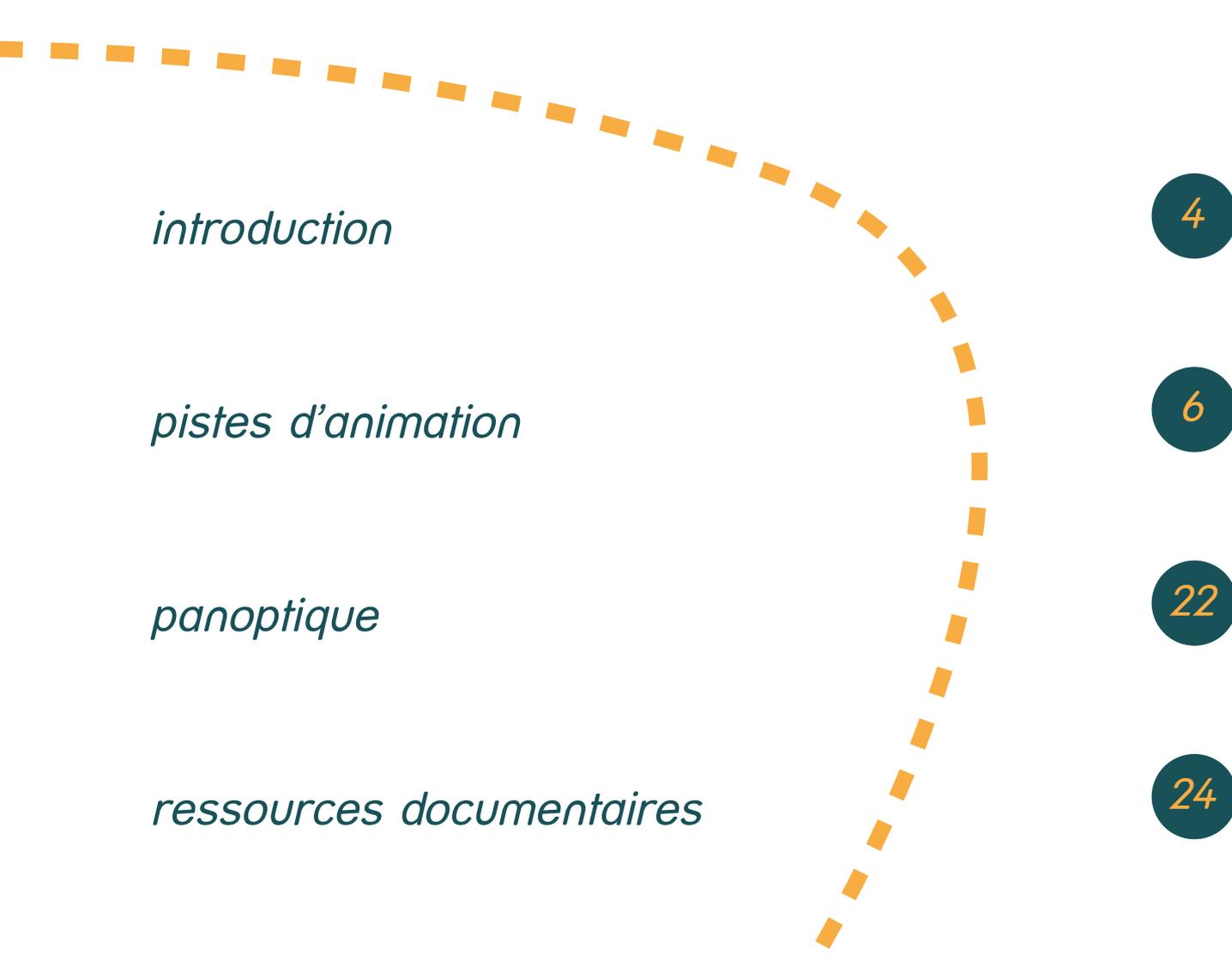
Ce carnet peut être téléchargé sur notre site www.cultures-sante.be
Il peut être commandé gratuitement (+ frais d'envoi)
auprès de notre centre de documentation
cdoc@cultures-sante.be
00 32 (0)2 558 88 11

Avec le soutien de



FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES





introduction

4

pistes d'animation

6

panoptique

22

ressources documentaires

24

▲ LIM'ANIM



*« Dis-moi ce que tu manges,
je te dirai qui tu es »*

Jean Anthelme Brillat-Savarin
Gastronome français
(1755-1826)

...ou presque

introduction

Quel est le point commun entre les noms et l'alimentation ? Tous deux sont universels. Tous les humains portent un nom, tous les humains mangent. Ce sont des fondamentaux culturels, qui nous relient au monde et aux autres. Ce sont donc deux thématiques sur lesquelles, généralement, chacun a quelque chose à raconter, à partager. Nous avons pu précédemment vous proposer un guide d'animation autour des prénoms (Prénom'anim). C'est dans ce même esprit que nous vous invitons, à travers le présent guide, à creuser avec vos groupes la

question de l'alimentation, car l'alimentation, comme les prénoms, est porteuse de sens et vecteur d'identité individuelle et collective.

Dans la préface du livre de Massimo Montanari, *Le manger comme culture*¹, l'historien Jean-Pierre Devroey écrit :

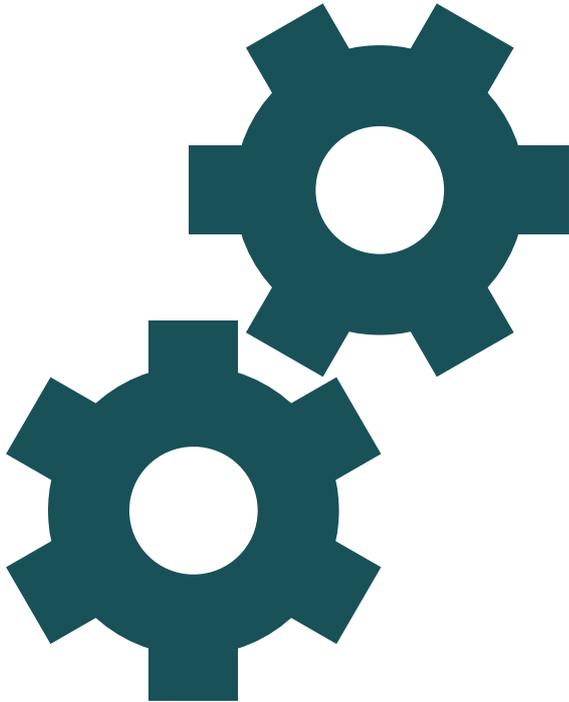
« Le manger est *culture*, parce qu'il a inventé et transformé le monde. Il est culture quand il est produit, quand il est préparé et quand il se consomme. Il est le fruit de notre identité et un instrument

pour l'exprimer et la communiquer. [...] Chacun des actes liés au manger - même le plus simple et le plus quotidien - porte avec lui une histoire qui exprime une culture complexe. »

Voici qui résume bien notre postulat de départ. Abordée de manière ludique et conviviale, l'alimentation est ici prétexte pour faire connaissance. En effet, à travers ce guide d'animation, nous vous proposons d'en explorer les dimensions identitaires, symboliques et culturelles au sens large.

¹ | **MONTANARI M.**, *Le manger comme culture*, Éditions de l'université de Bruxelles, Bruxelles, 2010

pistes d'animation



Ces pistes d'animation peuvent être adaptées par chaque animateur, en fonction du temps dont il dispose et des caractéristiques de son groupe, particulièrement en fonction de sa maîtrise de la langue française orale. Libre au professionnel de créer sa propre trame d'animation à partir de ce qui est proposé ici.





Public

Animateur travaillant avec des groupes d'adultes dans les champs de l'éducation permanente, de l'alphabétisation, de l'insertion socioprofessionnelle, du social et de la culture au sens large. Maximum 15 participants.

Si le public est composé de personnes en situation de grande précarité, nous recommandons à l'animateur d'être particulièrement attentif à ce que certaines questions ne suscitent pas de malaise relatif à un éventuel sentiment d'exclusion.



Objectifs

- > Permettre à chacun de se présenter d'une manière originale et ludique en envisageant l'alimentation comme une clé pour parler de soi, de son identité, de son histoire, de ses origines, de sa culture, de ses choix...
- > Éveiller aux dimensions culturelles de l'alimentation

Cette animation peut être l'occasion :

- > De faire mieux connaissance avec les personnes d'un groupe (nouvellement consti-

tué ou non) et établir ou **renforcer la cohésion** de celui-ci

- > De porter **une réflexion sur l'identité, la diversité et la transmission culinaire** en échangeant autour des représentations
- > De dégager des pistes pour travailler la question de l'alimentation à travers la dimension culturelle



Durée

Dans sa totalité, cette animation nécessite 2h50.

En reprenant toutes les étapes proposées ici et en laissant le temps aux participants de s'exprimer pleinement, le temps de l'animation peut être plus long.

Pour chacune des séquences proposées, le temps estimé est une simple indication, un repère. Les temps d'animation dépendent des interactions, du nombre de participants et de l'intérêt porté à certaines sous-thématiques.



Matériel

Un tableau et des marqueurs, voire des craies ou des grandes feuilles, si l'animateur souhaite garder une trace de l'animation.

Si les participants maîtrisent l'écriture

Pour chacun des participants, prévoir :

- > au moins un crayon ou un stylo à bille,
- > une feuille A5 ou A4, sur laquelle chacun représentera son péché mignon ou son plat préféré (voir animations « brise-glace »),
- > une feuille A3, sur laquelle chacun sera invité à représenter un set de table au centre duquel figure une assiette, à compléter tout au long de l'animation.

À propos du set de table²

Le set de table est un support visuel et ludique qui permet d'intégrer progressivement les éléments qui apparaîtront au fil de l'animation.

Dans l'assiette dessinée au centre du set de table, les participants notent les aliments et les plats cités. Autour de l'assiette, les participants notent les éléments d'information, des dimensions spécifiques qu'ils ont envie de retenir.

Ce support permet de préparer l'étape 4 de l'animation, étape de synthèse basée sur l'ensemble des éléments cités par les participants tout au long de l'animation.

Au tableau, l'animateur représente également un set de table au centre duquel figure une assiette, afin d'y noter progressivement les mots-clés exprimés par les participants.

² Voir la suggestion graphique sur www.cultures-sante.be



Avant de commencer l'animation, quelques consignes générales pour l'animateur

- > Libre à l'animateur de créer des dynamiques d'interaction différentes pour les 5 étapes de l'animation. Le tour de table n'est pas la seule option pour les trois premières étapes, le travail en sous-groupes et en binômes avant retour en grand groupe est également envisageable.
- > Représenter un cercle (le plus grand possible) au tableau, illustrant une assiette (cf. set de table). Durant toute l'animation, noter dans celle-ci les aliments et les plats cités par les participants, et autour de l'assiette, les termes connexes, les dimensions de l'alimentation révélées par les participants.
- > Selon le nombre de participants et selon leur propension à s'exprimer spontanément, l'animateur encouragera plus ou moins la parole et l'écoute de chacun. Il veillera à ce que chaque participant puisse s'exprimer.
- > S'il le souhaite et s'il l'estime nécessaire, l'animateur peut clore chaque étape d'animation par un tour de table, afin que les participants puissent énoncer ce qui les interpelle, ce qu'ils ont noté sur leur set de table.
- > L'animateur rappellera aux participants l'importance de rester attentif tout au long de l'animation en vue d'emmagasiner les informations utiles à la réalisation de l'exercice 4 (« Tous à table ! »).

1



30 min. environ

- Objectif** : se présenter d'une manière originale
- et ludique en envisageant son péché gourmand
- ou son plat préféré comme une clé pour parler de soi et mettre ainsi les participants en lien.

Nous proposons deux variantes : soit inviter les participants à se présenter aux autres à travers leur péché gourmand³, soit à travers leur plat préféré. La plupart d'entre nous a un péché gourmand ou un plat préféré et il nous est facile de les évoquer⁴. De plus, spontanément, les personnes interrogées ont tendance à livrer des informations complémentaires telles que le contexte dans lequel ils apprécient plus particulièrement le mets, les raisons de cette préférence...

Pour vous aider à opérer un choix :

L'avantage de la variante « péché gourmand » est que le tour de table peut être relativement rapide. Les éléments cités spontanément autour de celui-ci pourront être travaillés de manière plus précise dans les étapes suivantes de l'animation.

L'avantage de la variante « plat préféré » est qu'elle permet de recueillir plus d'informations (anecdotes, histoires culturelles et familiales...) qu'à travers le « péché gourmand ». Ces éléments peuvent être amenés par d'autres étapes de l'animation sans que cela soit répétitif.

- ³ Aliment ou plat auquel on ne peut résister, un péché auquel on s'abandonne volontiers.
- ⁴ Sur base des différentes expérimentations qui en ont été faites.



Votre péché gourmand

 25 minutes environ

Consigne :

Chacun est invité à se présenter par son « péché gourmand », au départ de la question :

> *Quel est votre péché gourmand ?*

N.B. : attention, expliciter la notion si celle-ci n'est pas directement compréhensible.

Votre plat préféré

 40 minutes environ

Consigne :

Chacun à son tour est invité à se présenter par son plat préféré, au départ de la question :

> *Quel est votre plat préféré ?*

L'animateur peut proposer un tour de table afin que chacun des participants présente oralement son péché gourmand ou son plat préféré. Si le groupe éprouve des difficultés à l'exprimer, l'animateur peut proposer de laisser les participants représenter leur péché gourmand ou leur plat préféré par un croquis (sur la feuille A5 ou un grand post-it). Consigne : *dessinez en quelques traits votre péché gourmand ou votre plat préféré (les éléments principaux qui composent votre plat préféré).*

Les participants peuvent être invités à venir présenter leur croquis devant le groupe et à le coller dans l'assiette représentée sur le tableau.

Suggestions de questions que l'animateur peut proposer à chaque participant qui se présente :

- > Pourquoi aimez-vous particulièrement cet aliment, ce plat ? Qu'appréciez-vous dans ce mets ?
- > Y a-t-il un moment, un lieu, un contexte particulier pour l'apprécier ?

L'animateur peut également inviter les participants à questionner la personne qui se présente.

Suite au tour de table, de nombreux éléments seront cités tels que différentes propriétés gustatives, culinaires : sucré, salé, onctueux, amer, doux, riche, croquant, frais, juteux... Des souvenirs associés : des lieux, l'enfance, des moments particu-

liers... Tous ces éléments pourront servir tout au long de l'animation. À l'animateur de les mettre en évidence en les inscrivant au tableau.

Suggestions de questions pour préciser les présentations :

- > À quelle fréquence, durant quelle période préparez-vous, mangez-vous votre péché gourmand ou votre plat préféré ?
- > Le mangez-vous toute l'année ?
- > Y-a-t-il des aliments qui vous font craquer par leur couleur, leur odeur... ?
- > Y a-t-il un ou des aliments que vous aimez manipuler, toucher, sentir, préparer ?
- > Quels sont les trois aliments que vous avez toujours dans votre cuisine, dans votre frigo ?



l'alimentation : moi pour les autres



60 min. environ

2

- ☑ **Objectif :** relever différentes facettes de l'alimentation à travers la présentation du repas que l'on préparerait pour d'autres.

Pour diverses raisons, il peut arriver que nous devons recevoir chez nous une personne que nous ne connaissons pas bien et avec laquelle nous souhaitons ou nous devons faire plus ample connaissance. Une relation amicale ou amoureuse qui commence, un dîner professionnel, une envie de s'insérer socialement dans un groupe, la belle-famille jusqu'ici distante... autant de situations dans lesquelles nous voudrions donner le meilleur de nous-même, faire plaisir et nous dévoiler derrière la préparation d'un plat.

Cette étape permet aux participants, dans un premier temps, de présenter ce qu'ils décideraient de préparer à leurs hôtes et, dans un second, de décrire le déroulement général du repas.

2.1 un plat pour faire connaissance...

Vous allez recevoir à la maison des invités que vous ne connaissez pas ou pas bien, quel plat allez-vous leur préparer ?

L'animateur propose un tour de table où chacun présente ses idées. Pris de court, les participants auront

peut-être tendance à trouver un moyen pour contourner la difficulté... Aussi, l'animateur peut préciser qu'ils n'ont pas le numéro de téléphone ou l'adresse e-mail de leurs convives, qu'il est impossible de les contacter et que, s'ils avaient eu la possibilité de demander leur préférences, les invités auraient répondu, qu'ils aiment tout !

Suggestions de questions :

- > *Quelle carte allez-vous jouer ? Allez-vous suivre un livre de recettes ou suivre votre instinct ? Allez-vous leur faire votre spécialité ? Vous composez sur le moment avec ce qu'il y a dans votre frigo ou vous réfléchissez à l'avance à la préparation ?*
- > *À quoi allez-vous faire attention ?*
- > *Préparez-vous plutôt un plat froid ou chaud ? Cuit ou cru ?*
- > *En quoi ce plat préparé pour cette occasion spéciale sera-t-il différent du quotidien ? Lui accordez-vous*

plus de temps de préparation ? Y prêtez-vous plus d'attention ?

- > *Pourquoi ces choix, ces particularités ?*
- > *Qu'allez-vous devoir utiliser pour réussir votre plat ? Y a-t-il un plat ou un ustensile particulier qui vous sera indispensable ?*
- > *Comment allez-vous préparer ce plat ?*
- > *De combien de temps aurez-vous besoin ?*

2.2 on sonne, vous ouvrez...

Comment va se dérouler votre repas, de l'accueil à l'au revoir ?

- > *Quelles seront les différentes étapes du repas ?*
- > *Y a-t-il un aliment qui devra impérativement se trouver à table ?*
- > *Est-ce que tout va se dérouler au même endroit ?*



variante

Vous allez recevoir quelqu'un que vous connaissez bien (famille, amis proches), quel plat feriez-vous pour lui faire plaisir ?

- > *Quelle sera votre petite touche personnelle ?*
- > *À quoi allez-vous faire attention ?*
- > *Ce plat sera-t-il semblable ou différents du quotidien ? Pourquoi ?*

Si cela n'a pas encore été abordé :

- > *Et s'il s'agissait de votre repas idéal ?*
- > *Serait-il préparé pour une occasion particulière ? Si oui, laquelle ? Quand et où cela se déroulerait-il ? Dans quel cadre ? Combien de services composeraient votre repas?...*

Derrière le fait de vouloir faire plaisir et de penser aux autres pour la réalisation d'un plat, ces questions permettront d'aborder de nombreuses dimensions liées à notre tempérament, à la transmission culturelle, familiale et intergénérationnelle, à nos traditions, nos rituels, nos modes de vie... S'il le souhaite, l'animateur peut réaliser une synthèse de cette étape en mettant en regard ce qui a été énoncé par les participants avec l'affiche *L'alimentation* réalisée par Cultures&Santé⁵.

5 L'affiche *L'alimentation* est un support de réflexion qui présente une vision globale et multifactorielle de l'alimentation. Rééditée en 2014, elle est disponible au centre de documentation de Cultures&Santé.

souvenirs, anecdotes et transmission liés à l'alimentation



40 min. environ

- ☑ **Objectif** : à travers leurs anecdotes et leurs souvenirs, amener les participants à s'exprimer sur des dimensions historiques et géographiques de l'alimentation.

Nous avons tous des souvenirs liés à l'alimentation, qu'ils soient agréables ou désagréables. Un souvenir d'enfance, le souvenir d'un repas de fête, l'écoeurement d'un produit suite à sa consommation excessive, le souvenir d'un voyage et la découverte d'un nouvel aliment... En outre, certains ont-ils peut-être appris une préparation culinaire particulière auprès d'un proche ? Peut-être certains ont-ils envie de transmettre une recette spécifique à leurs descendants ? L'alimentation se révèle ici comme élément de transmission, comme vecteur symbolique et support de mémoire.

C'est le caractère singulier de chaque histoire, mais aussi le fait qu'elle puisse faire écho au vécu des autres membres du groupe qui alimentera le débat. Les différentes questions seront éventuellement l'occasion de mettre en évidence des traditions, des règles, des habitudes familiales, régionales, culturelles...



3.1 quelques anecdotes et souvenirs

Racontez-nous une anecdote qui vous rappelle un bon ou un mauvais souvenir lié à un ingrédient, un plat lorsque vous étiez petit ou plus récemment.

- > Où cela s'est-il passé ?
- > Vous souvenez-vous d'un moment où vous vous êtes régalé ?
- > Quelle est votre « madeleine de Proust⁶ » ?
- > Avez-vous une anecdote concernant un aliment ou un plat que vous aimez et qui rebute habituellement les autres ?
- > Y a-t-il un aliment qui vous dégoûte particulièrement et que d'autres mangent ?
- > Lorsque vous étiez petit, quelles étaient les spécialités de la maison ?
- > Y a-t-il quelque chose que vous mangez depuis que vous êtes tout petit ?
- > Y a-t-il quelque chose que vous mangiez autrefois et que vous ne mangez plus aujourd'hui (évolution des goûts ou un plat que vous mangiez avec une personne disparue, un plat que vous ne mangiez que dans un autre pays...) ?

6 Allusion à l'expérience de la madeleine de Proust. Objet, sensation qui fait remonter à la conscience d'agréables souvenirs.



Afin de saisir le sens, les raisons et le contexte liés à ce qui est exprimé, l'animateur relance les participants en leur demandant « pourquoi ? ».

3.2 la transmission

L'alimentation est objet de transmission. Comment cela s'exprime chez vous ?

- > D'où viennent vos traditions alimentaires ? Par qui vous ont-elles été transmises ?
- > Y a-t-il une recette particulière que vous avez apprise auprès d'un proche (un parent, un grand-parent...) ?
- > S'il ne devait y en avoir qu'un, quel serait le plat que vous voudriez apprendre à vos enfants, vos petits-enfants ?

L'animateur choisit les questions en fonction de ce qui a déjà été exprimé auparavant.

4



20 min. environ

-  **Objectif** : construire une
 -  forme d'identité alimentaire
 -  du groupe en valorisant la
- diversité et la singularité de chacun de ses membres.

Cette étape permet de faire la synthèse de ce qui a été exprimé précédemment.

Les participants sont répartis en sous-groupes de 3 à 5 personnes. Sur base de tout ce qui s'est dit depuis le début de l'animation, ils sont invités à réfléchir ensemble à un menu qui correspondrait à l'ensemble des participants et qui intégrerait au maximum les remarques que chacun a pu exprimer.

tous à table !

Vous êtes à présent les chefs de cuisine du groupe, quel est le menu que vous allez proposer pour qu'il plaise à l'ensemble des participants ?

L'animateur précise que le menu se composerait, par exemple, d'une entrée, d'un plat et d'un dessert. Il peut également limiter le nombre de plats à une seule entrée, un seul hors d'œuvre, un seul dessert. Nous conseillons de proscrire les buffets, et ce, afin d'inviter les participants à être créatifs.

Une fois que chaque sous-groupe a établi son menu, l'animateur propose à chacun de le présenter et d'expliquer ses choix. Les autres participants sont invités à réagir s'ils le souhaitent.

conclusion



20 min. environ

Proposer aux participants d'observer le set de table complété au tableau ainsi que celui qu'ils ont chacun créé. Ensuite, les inviter à s'exprimer sur ce qui s'y trouve noté, en les amenant à déconstruire la métaphore du set de table : chaque plat peut être vecteur d'une charge affective, identitaire, culturelle, familiale, de caractéristiques, de symboles... Tous ces traits particuliers ne sont que rarement explicités, ce que l'animation aura permis de faire.

Quels sont, pour chacun, les éléments que vous retiendrez de cette animation ?

- > *Qu'est-ce qui vous a surpris, interpellé ?*
- > *Que vous inspire votre set de table ?*
- > *Auriez-vous envie de réaliser votre menu « tous à table » ?*

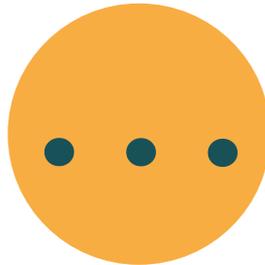
L'animateur laisse la parole circuler dans le groupe.

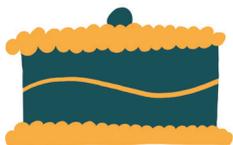
Échanger autour de l'alimentation permet à chacun de se raconter, de livrer une partie de soi, de son histoire, de ses racines, de sa culture, de sa complexité, bref, de multiples facettes de son identité.



pour poursuivre...

Si le groupe est amené à se revoir et si l'animateur et les participants le souhaitent, il est possible de poursuivre la réflexion à partir de ce qui a été travaillé et exprimé. Il peut être pertinent de mener une action autour de l'alimentation. À ce sujet, nous vous invitons à consulter le « Focus santé : l'alimentation au cœur des actions de promotion de la santé » publié par Cultures&Santé en 2014.





1

l'alimentation et moi

30 min.

Quel est votre péché gourmand ?

Ou

Quel est votre plat préféré ?

2

l'alimentation : moi pour les autres

60 min.

Vous allez recevoir à la maison des invités que vous ne connaissez pas ou pas bien, quel plat allez-vous leur préparer ? Comment va se dérouler votre repas, de l'accueil à l'au revoir ?

3

souvenirs, anecdotes et transmission liés à l'alimentation

40 min.

Racontez-nous une anecdote qui vous rappelle un bon ou un mauvais souvenir lié à un ingrédient, un plat, lorsque vous étiez petit ou plus récemment. L'alimentation est objet de transmission. Comment cela s'exprime chez vous ?

4

tous à table !

20 min.

Vous êtes à présent les chefs cuisiniers du groupe, quel est le menu que vous allez proposer pour qu'il plaise à l'ensemble des participants ?

5

conclusion

20 min.

Quels sont les éléments que vous retiendrez de cette animation ?



ressources documentaires

Cultures&Santé, *L'alimentation au cœur des actions de promotion de la santé*, Focus Santé n°3, Bruxelles, 2014

FISCHLER C. & PARDO V., *Les alimentations particulières. Mangerons-nous encore ensemble demain ?*, Odile Jacob, Paris, 2013

MONTANARI M., *Le manger comme culture*, Éditions de l'université de Bruxelles, Bruxelles, 2010

MONTANARI M., PITTE J.-R. & alii, *Les frontières alimentaires*, CNRS Éditions, Paris, 2009

POULAIN J.-P., *Sociologies de l'alimentation*, Presses universitaires de France, Paris, 2007

REGNIER F., LHUISSIERA. & GOJARD S., *Sociologie de l'alimentation*, Éditions La Découverte, Paris, 2006

WIEVIORKA M. & alii, *Se nourrir : L'alimentation en question*, Sciences humaines éditions, Auxerre, 2009

Les documents proposés ici sont disponibles au centre de documentation de Cultures&Santé.

Le centre de documentation est ouvert lundi, mardi, mercredi et vendredi de **9h30 à 16h30** ou sur rendez-vous au **02/558 88 11**

cdoc@cultures-sante.be

Fermé le jeudi et le week-end

Cultures&Santé tient à remercier l'ensemble des participants rencontrés dans le cadre de la formation professionnelle en horeca de l'asbl Siréas ainsi que le groupe du *Lundi citoyen* de Cultures&Santé qui ont pu expérimenter cette animation.





Cultures&Santé
148, rue d'Anderlecht
B-1000 Bruxelles

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



