



> **Julie Leclerc, Dt. P.**
Animatrice, formatrice et graphiste, Les Ateliers cinq épices



> **Mélanie Veillette, Dt. P., MBA**
Directrice adjointe, Les Ateliers cinq épices



> **Martine Carrière, Dt. P.**
Directrice générale, Les Ateliers cinq épices

À propos
des auteures



Les petits cuistots cuisinent à la saveur des Ateliers cinq épices aux quatre coins du Québec

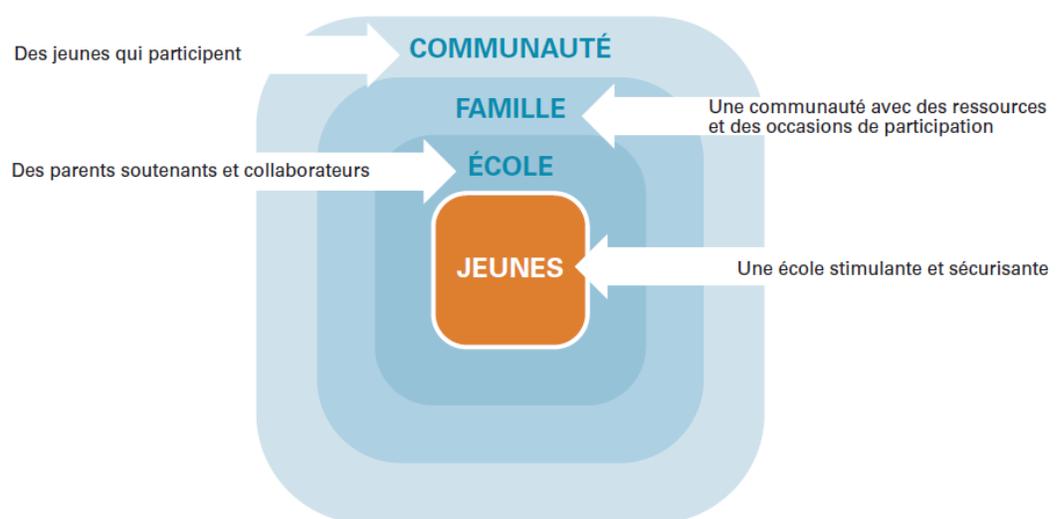
La cuisine à l'école est une activité populaire. Au-delà de son côté ludique, la réalisation d'ateliers culinaires permet le développement d'apprentissages variés. En 2013, un comité d'experts chapeauté par la Coalition québécoise sur la problématique du poids recommandait de « mettre en place des conditions 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 » (1).

Des initiatives existaient déjà dans plusieurs écoles, notamment le projet Petits cuistots – Parents en réseaux (PC-PR). Il s'agit d'un programme d'ateliers de cuisine-nutrition conçus et animés par les diététistes-nutritionnistes des

Messages clés

- > Grâce au programme de formation destiné à divers intervenants auprès des enfants, les diététistes-nutritionnistes de l'organisme Les Ateliers cinq épices contribuent à améliorer l'accessibilité à des ateliers de cuisine-nutrition éducatifs, amusants et crédibles.
- > La motivation des futurs animateurs et des directions scolaires ainsi que l'implication d'un grand nombre d'intervenants dans un milieu contribuent grandement à la réussite du transfert d'expertise.
- > Les activités culinaires à l'école favoriseraient l'adoption de saines habitudes de vie et contribueraient à un meilleur rendement scolaire.

FIGURE 1 – Les quatre niveaux de mobilisation – École en Santé



Ateliers cinq épices (A5É), un organisme à but non lucratif présent dans plusieurs écoles primaires de Montréal depuis près de 20 ans. Dans une volonté d'améliorer l'accessibilité et d'implanter le projet à un plus grand nombre d'écoles, l'organisme a mis sur pied un programme de formation permettant le transfert d'expertise, qui cible les personnes intervenant auprès des enfants de 2 à 12 ans dans les milieux scolaires, communautaires et de la petite enfance. Le développement de ce programme clé en main à l'intention des personnes sans formation universitaire en nutrition visait plusieurs objectifs : 1) concilier des impératifs financiers et des contraintes de disponibilité des diététistes-nutritionnistes des A5É ; 2) maximiser le nombre d'enfants participant au projet en le déployant à grande échelle.

L'organisme assure ainsi la gestion de deux principaux volets d'activités, soit l'intervention dans les différentes écoles de la région du Grand Montréal (animation directe

d'ateliers culinaires) et la formation des intervenants qui animeront la programmation des A5É dans tout le Québec.

Certes, au fil des ans, l'organisme a élargi la portée de son projet initial pour rejoindre notamment le milieu de la petite enfance (avec les ateliers et les formations cuisine-découverte). Toutefois, il sera question dans cet article de l'évolution de la formation en milieu scolaire, au cœur des services offerts par les A5É.

Nous présenterons d'abord le projet dans son ensemble, puis son évolution jusqu'au transfert d'expertise en milieu scolaire. Nous traiterons également de l'évaluation du projet en deux volets : l'implantation du projet PC-PR dans les écoles, ainsi que l'offre complémentaire de formations destinées aux intervenants scolaires. Nous espérons que ce partage d'expériences et de connaissances inspirera les organisations qui souhaitent explorer différents procédés de mise à l'échelle de leurs projets porteurs.



Le projet PC-PR des A5É

C'est en 1989 qu'un regroupement de mères dans le quartier Pointe-Saint-Charles à Montréal a commencé ses activités de cuisine collective et de préparation de repas aux écoliers; l'organisme communautaire Les Cuisines des Parents était né. En 1995, un volet éducatif est ajouté : une diététiste-nutritionniste est embauchée pour animer des ateliers de cuisine-nutrition destinés aux élèves. Ces ateliers évolueront pour devenir le projet PC-PR. De 2003 à 2009, un projet pilote financé par la Fondation Lucie et André Chagnon et la Commission scolaire de Montréal permet d'offrir les ateliers dans huit écoles primaires en milieu défavorisé de Montréal.

Les ateliers se fondent sur une des dimensions de l'approche École en santé (2) qui centre l'élève au cœur de l'intervention. Les ateliers favorisent la mobilisation et la concertation des différents acteurs qui gravitent autour de l'élève (voir la figure 1). Décrits comme une expérience d'apprentissage axée sur le plaisir, la découverte et l'expérimentation, les ateliers sont finement articulés au *Programme de formation de l'école québécoise* du ministère de l'Éducation. D'une durée d'environ une heure, les ateliers peuvent se dérouler pendant les heures de cours, au service de garde lors d'une journée pédagogique, ou comme activité parascolaire.

Le volet Parents en réseaux (PR) du projet se caractérise par l'invitation des membres de la famille aux ateliers. Leur présence permet non seulement de voir évoluer leur enfant dans un cadre scolaire, mais représente également une occasion d'entrer en contact avec l'enseignant. Ces rencontres favorisent la socialisation et la création de réseaux entre parents et permettent de sensibiliser les familles aux bienfaits d'une saine alimentation.

Chaque atelier explore un thème lié à l'alimentation (p. ex. : les légumineuses, les légumes fleurs, les saveurs, le déjeuner, etc.). Le déroulement se décrit comme suit :

- > Avant l'atelier : réalisation d'une activité préparatoire (en classe, à la maison, etc.) liée au thème ;
- > Durant l'atelier : préparation d'une recette thématique par les élèves regroupés en équipe ;
- > Présentation de notions vulgarisées selon le cycle scolaire des élèves sous forme d'affiches et de jeux ;
- > À la fin de l'atelier, dégustation de la recette préparée. Remise d'une copie de la recette pour rapporter à la maison.



TABLEAU 1 – Matériel d’animation qui accompagne les formations proposées par les Ateliers cinq épices

Matériel d’animation	Détails
Matériel de base	Affiches (33) et images nécessaires à l’animation de l’ensemble des ateliers
<p>Ateliers de cuisine-nutrition pour les écoles primaires : 52 ateliers thématiques divisés en six séries annuelles (8-9 ateliers/série)</p> <p>Ateliers de cuisine-découverte pour les centres de la petite enfance : 24 ateliers thématiques</p> <p>Ateliers de cuisine d’été pour les camps de jour estivaux : 8 ateliers thématiques</p>	<p>Chaque thématique comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> > Un guide thématique explicatif > Une activité préparatoire > Une recette illustrée > Une série d’affiches > Un jeu éducatif <p>Détails supplémentaires pour le matériel des ateliers de cuisine-nutrition :</p> <ul style="list-style-type: none"> > La recette est présentée en six versions adaptées aux cycles scolaires > L’activité préparatoire est élaborée en deux versions, selon l’année scolaire > Du matériel pour tableau numérique interactif (TNI) est disponible pour chaque série > Quelques séries sont traduites en anglais
Matériel culinaire	Ustensiles, mesures, bols, planches, etc. (pour un groupe de 24 élèves)



Transfert d'expertise

Fort de son expérience en animation de plusieurs milliers d'ateliers, l'organisme a précisé en 2010 son concept de transfert d'expertise visant à former, outiller et guider les personnes intervenant dans différents milieux éducatifs. Québec en Forme a apporté un soutien financier de 2010 à 2017. Puis, dans le cadre du Plan d'action interministériel 2017-2021, le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec a accordé une aide financière à l'organisme pour la réalisation de la mesure 1.4 de la Politique gouvernementale de prévention en santé — Soutenir la réalisation d'actions favorisant la santé et le bien-être des jeunes en contexte scolaire (3).

La formation pour animateurs comporte un volet théorique, un volet pratique ainsi qu'une offre de matériel éducatif et culinaire (voir le tableau 1 pour le détail). Elle se déroule généralement dans le milieu où le projet sera implanté. Elle est aussi offerte à distance, de manière virtuelle, par l'entremise d'une plateforme d'apprentissage en ligne (LMS). Une fois formés, les animateurs ont accès à un centre de perfectionnement en ligne proposant une variété d'outils d'animation complémentaires (activités, recettes, fiches éducatives, etc.). Les animateurs reçoivent une infolettre trimestrielle et bénéficient par ricochet d'un suivi par courriel. Enfin, ils peuvent se procurer le matériel pédagogique compatible avec les tableaux numériques interactifs via une plateforme d'achat en ligne. L'équipe des A5É demeure également disponible pour soutenir les intervenants des milieux éducatifs selon leurs besoins.

Dans un premier temps, le modèle de transfert d'expertise repose sur la formation d'intervenants qui animent le projet dans leurs écoles. Ce modèle a permis le développement d'une certaine expertise en région au fil des années auprès des animateurs les plus actifs et engagés. Dans un souci de consolider ce réseau, un deuxième niveau de formation a été ajouté à notre offre.

En suivant la seconde formation, les animateurs peuvent ainsi accéder au statut de formateur régional qui les autorise à assurer la formation et le suivi de nouveaux animateurs dans leur région. Cette prise en charge régionale favorise le déploiement du projet à l'ensemble du Québec. Ce modèle permet de s'adapter aux réalités sur le terrain, aux besoins propres à chacune des régions et aux ressources qui y sont disponibles.

Évaluation

Le projet PC-PR a été évalué par une équipe multidisciplinaire de recherche (Université de Sherbrooke, Université de Montréal et Université du Québec à Montréal) subventionnée par les Instituts de recherche en santé du Canada ainsi que par le Conseil de recherche en sciences humaines du Canada. L'équipe de recherche a mené des études évaluatives (de 2005 à 2008) auprès des intervenants du projet (élèves, parents, diététistes-nutritionnistes-animatrices, enseignants) par l'utilisation de diverses données (questionnaires, entrevues individuelles et de groupe, d'observations directes in situ ou par vidéo).

L'évaluation fait ressortir les répercussions positives du projet PC-PR qui se caractérise par (4-5) :

- > 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.
- > Un lieu d'écoute, d'observation et d'échange qui soutient la collaboration entre l'école et la famille et valorise la participation des parents.
- > La création d'une réelle communauté organisationnelle autour des ateliers, qui se traduit par des représentations sociales communes et partagées.
- > La participation indirecte des parents (absence du parent à l'atelier, mais discussion parent-enfant sur l'atelier et préparation des recettes à la maison) est associée à l'ensemble des comportements alimentaires observés (6).

Le volet « transfert d'expertise » est évalué par un consultant externe depuis 2012. Une première évaluation a été réalisée en 2019 afin de valider la stratégie de déploiement préconisée (7). Cette évaluation de mi-parcours a mis l'accent sur le modèle de formation (contenu et contenant).

Dans un souci d'appliquer une démarche évaluative au quotidien, les A5É effectuent également une évaluation à l'interne au moyen de sondages de satisfaction remis systématiquement aux personnes participant aux formations. Les milieux qui ont reçu une formation doivent aussi fournir des rapports en fin d'année scolaire pour compiler leurs activités.



Voici ce que l'évaluation (7) rapporte relativement aux formations des A5É :

- > Les animateurs apprécient le nombre et la qualité des formations, les outils, les recettes ainsi que l'accompagnement qui leur est offert ;
- > Les intervenants formés constatent un accueil favorable du projet dans leur milieu et notent des évolutions positives de ce dernier ;
- > Les animateurs soulèvent l'aspect « clé en main » qui facilite le projet et notent qu'il s'harmonise bien avec les objectifs pédagogiques des écoles ;
- > Les résultats de l'évaluation de la formation des formateurs régionaux révèlent qu'une forte majorité des répondants (80 %) se sent très outillée (voire extrêmement) pour mettre en œuvre de façon autonome la formation (8).

Forces et limites de l'évaluation

Les excellents résultats de l'évaluation du programme (le projet de base PC-PR et le processus de transfert d'expertise) contribuent à accroître la confiance dans le succès de sa mise en œuvre. Le fait que les deux volets du programme aient été évalués par des acteurs indépendants contribue à renforcer la crédibilité des résultats.

Cependant, l'évaluation d'un projet de ce type comporte plusieurs limites méthodologiques dont il faut tenir compte dans l'interprétation des résultats. Mentionnons, entre autres, l'impossibilité d'effectuer des études à double insu, la subjectivité des données qui sont le plus souvent rapportées par les participants, la petite taille des échantillons et la difficulté d'obtenir un taux de réponse satisfaisant pour les questionnaires et les sondages.

De plus, bien que les bases du projet soient demeurées les mêmes au fil des années, l'évaluation de PC-PR date de 2008. Une réévaluation permettrait de mieux définir les retombées des ateliers dans les contextes scolaires et familiaux actuels.

Ainsi, une deuxième évaluation est actuellement en réalisation. Les A5É souhaitent documenter les effets proximaux sur les enfants qui participent aux ateliers et caractériser les modèles de coordination du projet dans les milieux. En effet, il est venu le temps de revalider les effets immédiats sur les enfants après près de 15 ans, mais aussi de mieux comprendre comment les milieux coordonnent l'implantation du programme. Des entrevues exploratoires effectuées au printemps 2021 nous ont montré que ces stratégies varient passablement entre les régions et que certains milieux ont des expériences intéressantes qui valent la peine d'être documentées.

Application pratique

Après plus de 10 ans de transfert d'expertise sur le terrain, l'équipe des A5É a identifié plusieurs éléments contribuant à faciliter le processus ainsi que la mise en place du projet en milieu scolaire :

- > L'inscription sur une base volontaire de participants motivés et ayant à cœur la promotion de la santé ;
- > Les fondements pédagogiques de PC-PR qui apportent une crédibilité et une valeur ajoutée aux yeux des directions d'écoles ;
- > La grande qualité des outils éducatifs fournis ;
- > L'accompagnement fourni après les formations ;
- > L'implication de plusieurs membres de l'équipe-école dans la formation pour un même milieu (éducateurs, enseignants, parents, etc.).

TABLEAU 2 – Récapitulatif du transfert d'expertise (2010-2021)

Types de formations	Nombre
Formations pour les animateurs	315
Animateurs formés	2298
Régions	18 (17 régions administratives du Québec + Calgary)
Formations pour les formateurs régionaux	6
Formateurs régionaux formés	33 (dont 14 actifs en mai 2021)
Régions	14 (13 régions administratives du Québec + Calgary)

L'implantation du projet dans plusieurs écoles d'une même région ainsi que la gratuité dans le cadre du financement de la Politique gouvernementale de prévention en santé représentent également des facteurs gagnants.

Par ailleurs, il faut composer avec certains défis. La grande variabilité des besoins des personnes qui assistent aux formations destinées aux animateurs (pour la plupart des non-spécialistes de la nutrition) fait en sorte qu'il est difficile d'avoir une formation qui les comble tous. Il existe une importante variabilité interindividuelle des compétences culinaires de base et de la littératie alimentaire. Il est souvent nécessaire de déboulonner plusieurs mythes nutritionnels. Certaines réalités du milieu scolaire élèvent des barrières importantes; pensons à la pénurie de personnel ou à son roulement, à la lourdeur de leurs tâches et aux contraintes financières.

Retombées pour la population

L'objectif d'offrir à un plus grand nombre d'enfants l'occasion de développer leurs compétences culinaires à l'école est atteint, comme le témoigne la présence des A5É aux quatre coins du Québec (voir le tableau 2). Plusieurs voix s'unissent pour plaider en faveur des activités de promotion de la saine alimentation, de l'apprentissage de la cuisine et de l'activité physique à l'école comme moyens de favoriser l'adoption de saines habitudes de vie chez les enfants. Au-delà de ses bienfaits salutaires, ce type de projet améliorerait le rendement scolaire et favoriserait la motivation et le sentiment d'appartenance à l'école (9-13).

Perspectives et recommandations

Le transfert d'expertise concerne divers intervenants; toutefois, les diététistes-nutritionnistes peuvent jouer un rôle majeur dans le rayonnement du projet, notamment par leur contribution en tant que formatrices régionales.

En matière de recherche, plusieurs pistes d'évaluation pourraient être explorées. Il serait en effet intéressant d'évaluer la faisabilité d'une étude cohorte afin de comparer les habitudes alimentaires des adultes ayant participé dans l'enfance au projet PC-PR. Une évaluation permettant de comparer l'efficacité des interventions de diététistes-nutritionnistes à celles de non-professionnels en nutrition serait également pertinente.

La pérennité d'une telle entreprise repose en grande partie sur la valorisation des mesures de prévention en santé au niveau social et politique et sur les investissements qui y seront consentis. Le fait d'inscrire le développement des compétences alimentaires dans le projet éducatif serait certainement une piste de solution à l'échelle des écoles; leur intégration éventuelle au curriculum scolaire québécois serait certainement une avancée notable en matière de promotion des saines habitudes de vie chez les jeunes.

Références

1. Coalition poids. Un trio de recommandations pour permettre aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires à l'école [En ligne]. 2013. [cité le 30 avril 2021]. Disponible: https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/Trio-recommandations-competes-alimentaires-culinaires-ecole_2013-04.pdf
2. Gouvernement du Québec, ministère de l'Éducation. École en santé : Guide à l'intention du milieu scolaire et de ses partenaires [En ligne]. 2005. [cité le 12 mai 2021]. Disponible: http://www.education.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/dpse/adaptation_serv_compl/EcoleSante_GuidelIntenMilieuScolPartenaires_f.pdf
3. Gouvernement du Québec, MSSS. Politique gouvernementale de prévention en santé [En ligne]. 2017. [cité le 30 avril 2021]. Disponible: <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2016/16-297-08W.pdf>
4. Bédard J, Potvin L, 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) : Rapport de recherche relatif aux différents recueils de données pour l'année 2005-2006. [En ligne]. 2007 [cité le 30 avril 2021]. Disponible: [http://criese.recherche.usherbrooke.ca/Recherches/Items_Tableau1_PCPR\(05-06\)/ItemResume_Rapport_PCPR_05-06.pdf](http://criese.recherche.usherbrooke.ca/Recherches/Items_Tableau1_PCPR(05-06)/ItemResume_Rapport_PCPR_05-06.pdf)
5. Bisset S, Potvin L, Daniel M, Paquette M. Assessing the impact of the primary school-based nutrition intervention Petits cuisinots - Parents en réseaux. *Revue canadienne de santé publique*. 2008; 99(2):107-113.
6. Binta Diallo F. Influence et facteurs incitatifs de la participation des parents dans un programme d'éducation à la nutrition implanté en milieu scolaire : Petits cuisinots - Parents en réseaux [Thèse en ligne]. Montréal (QC) : Université de Montréal; 2012 [cité le 20 avril 2021]. Disponible: https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/bitstream/handle/1866/8929/Diallo_Fatoumata-Binta_2012_these.pdf?sequence=2&isAllowed=y
7. Lemay, JF. JFL Consultants. Rapport d'évaluation de la mise en œuvre du projet pour la MRC de Brome-Missisquoi — Les Ateliers cinq épices. Montréal (Qc). 2014. 26 p. Commandité par Québec en forme. Disponible: https://40830cc1-42f9-4a22-9773-33478f15ce84.usrfiles.com/ugd/40830c_ed936d03bba9446cbb8fbf028bf62144.pdf
8. Lemay, JF. JFL Consultants. Formation donnée aux formateurs régionaux : Rapport d'évaluation — Les Ateliers cinq épices. Montréal (Qc). 2016. 16 p. Commandité par Québec en Forme. Disponible: https://40830cc1-42f9-4a22-9773-33478f15ce84.usrfiles.com/ugd/40830c_4426cad47c5e4ef9a3095b92f54d3ef6.pdf
9. Coalition poids. La saine alimentation et l'activité physique au service de la réussite éducative. [En ligne]. 2016. [cité le 30 avril 2021]. Disponible: https://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2016/11/Memoire_Coalition-Poids_reussite_educative_2016-2.pdf

10. Coalition poids. Rendez-vous pour la réussite éducative : l'éducation au-delà de la pandémie — Enchâsser la politique-cadre *Pour un virage santé à l'école* dans la loi sur l'instruction publique. [En ligne]. 2021. [cité le 12 mai 2021]. Disponible: <https://www.cqpp.qc.ca/app/uploads/2021/04/Memoire-Coalition-Poids-Reussite-educative.pdf>
11. Ordre professionnel des diététistes du Québec. Pour remettre le citoyen au cœur de l'assiette!, Mémoire de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec déposé dans le cadre de la Commission sur l'avenir de l'agriculture et de l'agroalimentaire du Québec. [En ligne]. 2007. [cité le 30 avril 2021]. Disponible: https://www.opdq.org/wp-content/uploads/2013/08/OPDQ_MemoireAvenirAgricultureQuebec_2007.pdf
12. Lab-École. Penser l'école de demain. [En ligne]. 2019. [cité le 30 avril 2021]. Disponible: <https://lab-ecole.com/docs/publication-penser-lecole-demain.pdf>
13. Julien A, Drapeau V. L'école Chavigny : un modèle de promotion des saines habitudes de vie à l'école. *Propulsion*. 2018 ; 31(1):27-29.

Ressources complémentaires

- > Aperçu de la programmation des ateliers et de leur contenu :
 - ▶ https://cinqepices.org/storage/media/80/storages/0/Programmation_Atelierscuisine_dcouverte.pdf
 - ▶ https://cinqepices.org/storage/media/150/storages/0/Programmation_Ateliers_de_cuisine_NUTRITION_5_Novembre_2019.pdf
 - ▶ <https://cinqepices.org/storage/media/114/storages/0/Programmationateliersdecuisinedt.pdf>
- > Recueil de recettes intitulé *Je cuisine avec les Ateliers cinq épices*
 - ▶ https://cinqepices.org/storage/media/159/storages/0/Recueil_recettes_Je_cuisine_avec_les_A5e.pdf
- > Extrait de *Mon premier livre de recettes avec Les ateliers cinq épices*
 - ▶ https://cinqepices.org/storage/media/170/storages/0/Extrait_Mon_premier_livre_de_recettes_Les_Ateliers_cinq_epces.pdf

Remarque : il est possible que certains hyperliens aient changé depuis la rédaction de cet article.

Beneva est fière d'assurer les activités professionnelles des membres de l'Ordre depuis près de 20 ans!



Ordre des diététistes
nutritionnistes
du Québec

beneva

beneva.ca/odnq
1 800 644-0607

Beneva désigne La Capitale assurances générales inc. en sa qualité d'assureur. Certaines conditions et exclusions s'appliquent.
© 2022 Beneva. Tous droits réservés. ^{MD} Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce déposées et utilisées sous licence.

