



## CAHIER DE PROCÉDURES

# CRÉATION D'UNE CUISINE COLLECTIVE DANS UNE RPA

PRÉPARÉ PAR : • Julia Cheikh-Bandar, étudiante en nutrition  
• Maxime Têtu, étudiante en nutrition

RÉVISÉ PAR: • Anne-Marie Villeneuve, Dt.P, M.Sc, chargée de projet  
• Marie Maquis, Fdt.P, Ph.D, directrice du Département de nutrition

Décembre 2022

# SOMMAIRE

Mise en contexte	1
Le cahier de procédures et ses objectifs	2
Qu'est-ce qu'une cuisine collective ?	3
Les raisons pour participer à une cuisine collective	4
Les besoins des aînés à participer à une cuisine collective	7
Les particularités des aînés autonomes dans un contexte de cuisine collective	8
Comment trouver un organisme pour démarrer une cuisine collective	12
Les étapes pour démarrer une cuisine collective dans une RPA	14
L'expérience à la résidence Sélection Retraite Rosemont	18
Les conditions de succès pour réaliser une cuisine collective dans une RPA	21
Remerciements	22
Annexe	23





## MISE EN CONTEXTE

Dans le cadre du projet «Alimentation pour vieillir en santé» une initiative du Département de nutrition de l'Université de Montréal (UdeM), deux étudiantes en nutrition, ont développé, en collaboration avec des personnes âgées, un atelier de cuisine collective. Celui-ci a été soutenu financièrement dans le cadre d'une entente de don entre le Groupe Sélection et Département de nutrition de l'UdeM.

Un des premiers constats réalisés durant ce projet est que la population des aînées autonomes est peu connue et étudiée par le milieu universitaire. Par conséquent, les besoins et les intérêts des aînés à participer ou organiser ce type d'activités sont peu compris de la population générale .

Par l'entremise de ce projet, les étudiantes ont été amenées à travailler conjointement avec les retraités habitant dans une résidence privée pour aînés (RPA). Elles ont développé des apprentissages auprès de cette clientèle et ont créé un atelier de cuisine collective spécialement conçu pour elle. Cette initiative est inscrite dans une plus large initiative qui vise à favoriser le maintien de l'autonomie et de la qualité de vie des aînés par l'alimentation.



# LE CAHIER DE PROCÉDURES

## Pourquoi créer un tel document ?

Ce cahier de procédures vise à outiller les personnes qui souhaitent démarrer une cuisine collective au sein d'une RPA. Il vous permettra d'en connaître davantage sur les besoins des résidents à participer à ce type d'activités. Ce document est un complément aux différents outils offerts par le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ).

À la fin de votre lecture, vous serez en mesure de mettre en place une cuisine collective adaptée à cette clientèle. Selon notre expérience à la résidence Sélection Retraite Rosemont, nous vous proposerons des trucs et astuces, ainsi que des étapes à suivre, que nous jugeons pertinents et essentiels au bon fonctionnement de votre cuisine collective.

## Population cible

Les aînés autonomes de 65 ans et plus qui vivent dans une résidence privée au Québec et qui expriment un intérêt pour participer et/ou organiser une cuisine collective.

## Les objectifs:

- Connaître les bénéfices des cuisines collectives pour les personnes aînées autonomes.
- Connaître les besoins et les motivations des résidents des RPA à participer à une cuisine collective.
- Connaître les étapes à suivre, afin de démarrer une cuisine collective au sein d'une RPA.
- Identifier les enjeux à la réalisation d'une cuisine collective dans une RPA.
- Identifier les ressources disponibles et essentielles à la réalisation d'une cuisine collective au sein d'une RPA.



### Qu'est-ce que le RCCQ ?

C'est un organisme à but non lucratif visant à encadrer et supporter les individus dans la réalisation de cuisine collective en offrant des ressources ainsi que des formations.

## Qu'est-ce qu'une cuisine collective

Selon le RCCQ, les cuisines collectives sont des regroupements d'un minimum de trois individus qui se rassemblent régulièrement, afin de cuisiner des plats à partager. L'objectif du regroupement dépend entièrement des participants et de leurs intérêts, qu'ils soient d'ordre financier ou social ou simplement pour rendre la tâche de cuisiner plus agréable.

## Les valeurs sous-jacentes aux cuisines collectives

D'après le RCCQ, les cuisines collectives sont bâties sur des principes de “**dignité, de solidarité, d'autonomie, d'équité et de démocratie**”. En tirant parti des connaissances et expertises de chacun, les regroupements sont en mesure de favoriser la dignité et l'autonomie de tout un chacun. De plus, en encourageant la coopération et une répartition équitable des rôles et des tâches, les cuisines collectives soutiennent des valeurs de solidarité, d'équité et de démocratie.

## Quelle est la différence entre la cuisine collective et un atelier de cuisine ?

Les cuisines collectives sont des rencontres régulières visant habituellement la réalisation de mets et non l'apprentissage ou l'amélioration de techniques culinaires. Les ateliers de cuisine sont plutôt effectués de manière ponctuelle et ont pour but d'effectuer un transfert de connaissances spécifiques d'un expert à des apprenants.





## Les raisons pour participer à une cuisine collective

Inspiré de la littérature, il est raisonnable de croire que les principales motivations des personnes âgées seraient de participer aux cuisines collectives pour **socialiser** et **réduire le sentiment de solitude**.



**Socialiser**

### LES MOTIVATIONS



**Réduire le sentiment de solitude**

De manière générale, le sentiment de communauté développé lors de la participation aux activités offertes à la RPA, est un facteur important pour les individus vivant dans ces lieux. Les cuisines collectives offriraient ces possibilités de socialiser et de créer un sentiment de communauté. Retenons qu'elles sont un moyen efficace pour **favoriser l'entraide, le soutien et la cohésion sociale** (2, 3, 5). De plus, celles-ci favorisent le **sentiment d'auto-efficacité et le renforcement de l'estime de soi** (2, 5). Au-delà de ces effets positifs, le principal thème véhiculé par les études est celui de l'**isolement social**. Selon plusieurs chercheurs, les cuisines collectives sont un bon moyen pour venir contrer ces enjeux, autant au moment de l'activité que lors de la consommation des repas en groupe (1, 4-7, 9, 10).

## Qu'en pensent les résidents ?

Pour s'assurer que les motivations présentées dans la littérature soient semblables à celles des résidents d'une RPA, deux étudiantes en nutrition ont animé des cafés-causeries auprès de cette clientèle. Deux groupes de huit personnes ont été créés. Toutes les personnes ont été recrutées lors d'une conférence sur la découverte des cuisines collectives.

Vous trouverez ci-bas, le tableau résumant les réponses des participants.

Question	Réponses des résidents
Qu'est-ce qui vous motive à participer à la cuisine collective ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuisiner pour redonner à des gens dans le besoin</li><li>• Socialiser</li><li>• Rencontrer des gens</li><li>• Plus encourageant de cuisiner pour un groupe que de cuisiner seul</li><li>• Retrouver la motivation à cuisiner</li></ul>
Quel est l'objectif principal de participer à une cuisine collective ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Socialiser</li></ul>
Quels sont les thèmes d'intérêt pour la cuisine collective ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Végétarisme</li><li>• Les occasions spéciales (Noël, Pâques...)</li><li>• Les recettes familiales et mets traditionnels</li></ul>
Quels sont les facteurs pouvant faciliter la continuité des cuisines collectives dans les RPA ?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Assurer une souplesse dans les horaires</li><li>• Pouvoir participer sans obligation</li><li>• Avoir une liste de rappel de gens souhaitant participer de manière ponctuelle pour remplacer les absents</li><li>• Avoir quelqu'un responsable de la logistique (leader)</li><li>• Offrir un environnement équipé où pourrait avoir lieu la cuisine collective</li></ul>

## Qu'en pensent les résidents ... les résultats

Comme mentionné précédemment, les recherches suggèrent que les cuisines collectives pourraient contribuer à **réduire le sentiment de solitude** chez les aînés de plus de 70 ans. Selon les réponses obtenues lors des cafés-causeries, **retrouver l'intérêt à cuisiner** et **l'opportunité de socialiser** étaient deux motivations les plus souvent nommées à participer à une cuisine collective.

Certains résidents mentionnaient vouloir participer à une cuisine collective afin de retrouver la motivation à cuisiner qu'ils ont perdue depuis leur retraite et, parfois, depuis le décès de leur conjoint(e). D'autre part, l'opportunité de partager un moment avec d'autres individus semblait aussi très importante.

À la suite des discussions, les retraités nous informaient qu'il est important d'assurer une certaine flexibilité dans l'organisation d'une cuisine collective dans une RPA, car ceux-ci sont très occupés! En effet, une des caractéristiques des RPA est la quantité élevée d'activités de toutes sortes, et ce, à tous les jours. Par conséquent, on devrait favoriser des cuisines collectives ponctuellement et non de façon hebdomadaire.

Finalement, un point important rapporté par les participants est que le plaisir et la socialisation sont des facteurs essentiels à la réussite d'une cuisine collective dans une RPA.



**Intérêt pour  
cuisiner**



**Socialiser**



# Les besoins des aînés autonomes à participer à une cuisine collective

Bien que les résidents des RPA soient autonomes, ils affichent tout de même des besoins particuliers dans un contexte de cuisine collective. Comparativement à la population générale, il est important de tenir compte des limitations physiques des individus autant au niveau des étapes de préparation que de réalisation du projet.

## Les limites physiques potentielles

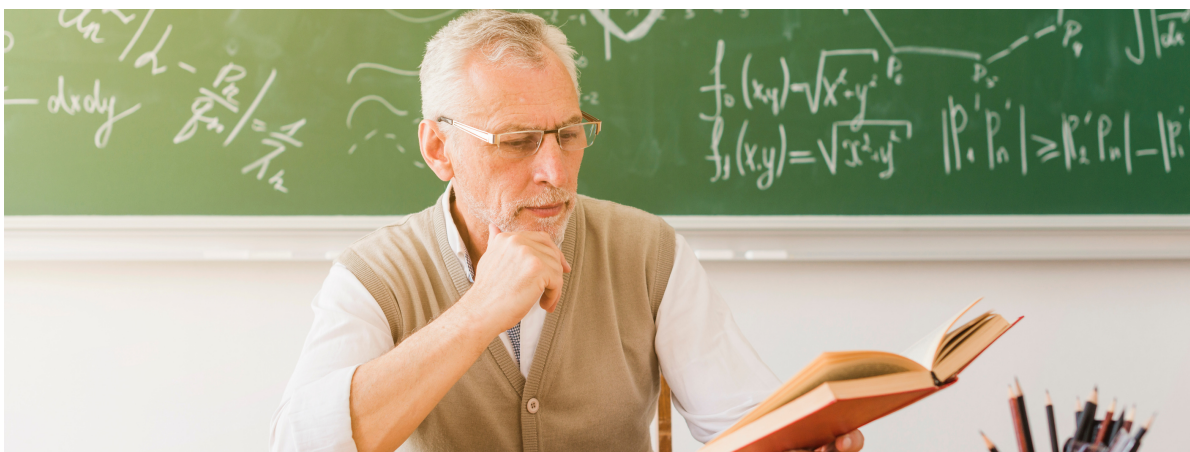


- **Faiblesses musculaires** (ex: difficulté à lever de gros chaudron).
- **Diminution de la mobilité et des capacités physiques** (ex: difficulté à se déplacer dans la cuisine sans aide).
- **Difficulté de maintenir une position debout durant de longues heures.**
- **Diminution de l'agilité de la main à effectuer des mouvements fins** (ex: piquer un aliment avec une fourchette ou un cure-dent.).



Pour diminuer l'impact des limites physiques potentielles et de la fatigue, il est important de prévoir des chaises et des endroits de repos durant l'organisation de la cuisine collective.

L'environnement doit également être adapté aux personnes à mobilité réduite, dont les personnes se déplaçant avec un déambulateur (une marchette) ou un fauteuil roulant. Étant donnée l'hétérogénéité des résidents des RPA, le niveau d'adaptation à apporter à l'environnement et à l'organisation de l'activité dépendra grandement des individus prenant part à la cuisine collective.



## Les particularités des aînés autonomes dans un contexte de cuisine collective

Les retraités bénéficient d'une augmentation de leurs temps libres comparativement aux travailleurs. Cette situation leur permet de participer à davantage d'activités. Cet aspect est très exploité dans les RPA. En effet, l'offre d'activités offertes aux résidents est très élevée. Par conséquent, si vous désirez organiser une cuisine collective dans une RPA, il faudra regarder le calendrier d'activités et discuter avec la responsable des loisirs afin de s'assurer que la plage horaire offerte soit bien adaptée aux résidents.



### AUGMENTATION DU TEMPS LIBRE

Les aînés jouissent d'un important bagage de connaissances. Ces connaissances sont des atouts importants lors de la planification et la réalisation d'une cuisine collective. En effet, les aînés peuvent contribuer activement au transfert des connaissances entre les membres et l'animatrice ainsi qu'entre eux.



### BAGAGE DE CONNAISSANCES



## Les particularités des aînés autonomes dans un contexte de cuisine collective

La présence de différentes classes sociales dans une RPA est une particularité à considérer. En effet, une RPA est une microsociété où différentes situations socio-économiques se côtoient. Par conséquent, cela pourrait devenir un enjeu dans une cuisine collective si les objectifs de chacun ne sont pas les mêmes. À titre d'exemple, un résident ayant une excellente situation financière pourrait vouloir produire des mets à offrir à un organisme (ex: banque alimentaire) tandis qu'un résident avec un budget limité pourrait vouloir produire des repas à faible coût pour sa consommation personnelle. Donc, une situation économique différente pourrait entraîner des objectifs de participation opposés.



### DIFFÉRENTS MILIEUX SOCIO-ÉCONOMIQUES

Lors de l'organisation d'une cuisine collective, il est important de demander à chacun des membres de bien préciser quels sont leurs objectifs à participer à cette activité. Ce conseil permettra de répartir les individus en groupe selon la similarité de l'objectif. Voici quelques exemples d'objectifs: économiser de l'argent, découvrir de nouvelles recettes ou produire des repas pour divers organismes communautaires.



Il est important de se rappeler que des objectifs différents et opposés peuvent causer des conflits au sein de l'équipe et compromettre la pérennité de l'activité.





## Les particularités des aînés autonomes dans un contexte de cuisine collective

Selon Statistique Canada, «environ 54% des Canadiens de 40 ans ou plus présentent au moins une perte auditive légère dans la bande de hautes fréquences». Cette proportion augmente à 93% chez les personnes âgées entre 70 à 79 ans (11).

La perte auditive est un processus naturel du vieillissement (presbyacousie). Par contre, celle-ci peut aussi découler d'autres facteurs (ex: maladies chroniques, exposition aux bruits, etc.) (11). Cette perte d'audition peut être une entrave à la communication. En effet, certains aînés peuvent avoir de la difficulté à entendre, à comprendre les paroles d'une autre personne ou à converser dans des endroits bruyants (ex: salle à manger, cuisine, etc.) (11).

Considérant cette situation, il est préférable d'éviter les stimuli auditifs qui ne sont pas nécessaires au fonctionnement de l'activité (ex: musique d'ambiance durant la cuisine collective). Cette astuce permettra de faciliter la communication entre les participants et évitera de créer un inconfort auditif chez certains.



### LES PROBLÈMES AUDITIFS

# La gestion de l'énergie et l'épuisement physique

Le niveau d'énergie et les capacités physiques varient beaucoup d'un aîné à l'autre. Il est donc important de prendre ces aspects en considération lors de la planification de la cuisine collective. Voici certains éléments à considérer:



- Placer quelques chaises dans la cuisine pour permettre aux aînés de travailler en position assise et de se reposer. La disposition des chaises ne doit toutefois pas gêner la circulation dans la cuisine.
- Prévoir des espaces de travail adaptés pour les personnes en fauteuil roulant ou électrique.
- Prévoir des pauses pour permettre aux participants de se reposer et de prendre une collation. Ce point est d'autant plus important si les principaux objectifs à la participation de l'activité sont le plaisir et le désir de socialiser.

Un des objectifs est d'améliorer la gestion d'énergie des participants, afin de donner une chance à tous de s'épanouir comme ils le souhaiteraient dans cette activité.

De plus, il est important de prendre en considération que certains participants ne seront pas en mesure de compléter l'activité due à certaines contraintes comme un rendez-vous avec un professionnel de la santé (ex: infirmière). Une astuce est de demander à la personne qui devra s'absenter d'avertir le groupe lors de l'étape de planification. Cela permettra au groupe de redistribuer les tâches entre eux, et ainsi réduire les risques de créer des frustrations au sein du groupe.

# Comment trouver un organisme pour démarrer une cuisine collective ?

Que ce soit pour que votre groupe de cuisine collective soit parrainé ou pour vous joindre à un groupe à l'extérieur de la RPA, voici des ressources qui vous aideront à trouver un organisme communautaire dans votre secteur.

## **Regroupement des cuisines collectives du Québec**



Si vous souhaitez être parrainé par un groupe ayant de l'expérience en cuisine collective, visiter le site web du RCCQ, et cliquer sur “Membres”, puis choisir votre région dans le menu déroulant. Vous aurez accès à la liste des groupes de cuisines collectives membres du RCCQ ainsi qu'à leurs coordonnées.

<https://www.rccq.org/fr/>

## **Arrondissement.com**



Ce site internet regroupe les organismes à but non lucratif (OBNL) du Grand Montréal et des régions du Québec. Sur la page d'accueil, cliquer sur “Catégories” puis “Alimentation”. Ensuite, dans la liste déroulante en dessous, choisissez votre région et votre quartier. Pour obtenir plus d'informations sur chacun de ces milieux (coordonnées, mission/valeurs, site internet, etc.), cliquer sur celui qui vous intéresse.

<https://www.arrondissement.com/>

## **Service 211 Grand Montréal**



Ce service est offert sous le format d'un site web, mais aussi en tant que ligne téléphonique. Il s'agit d'un répertoire gratuit des organismes et des services communautaires et publics de la grande région de Montréal. Leur page web permet de chercher les organismes par catégorie, dont l'une d'elles correspond à “Alimentation”.

<https://www.211qc.ca/>





## Un atelier de cuisine collective à la RPA Sélection Retraite Rosemont

Avant de réaliser un projet pilote de cuisine collective dans la RPA, quatre activités préparatoires ont été organisées. Chacune d'entre elles avait un ou plusieurs buts. Ensemble, ces activités ont permis aux participants de créer de la cohésion au sein du groupe et de bien planifier l'activité de cuisine collective.

Le RCCQ propose quatre étapes pour réaliser une cuisine collective. Ces étapes sont la planification, les achats, la cuisson et l'évaluation. Elles sont présentées de façon détaillée sur le site web du RCCQ au <https://www.rccq.org/fr/a-propos/>. Dans le cadre du projet, nous avons intégré ces étapes dans la section « activités de planification ».

Pour organiser une nouvelle cuisine collective qui répond au besoin de la clientèle de la RPA, nous avons ajouté trois étapes préalables aux activités de planification soit la conférence, le café-causerie et l'activité de cohésion d'équipe (team building). Celles-ci aideront les organisateurs et les participants à connaître le fonctionnement de la cuisine collective, explorer les besoins des résidents de la RPA et favoriser la cohésion d'équipe entre les nouveaux membres. Grâce à cette démarche, il sera possible de réaliser avec succès une cuisine collective dans une RPA.

# Les étapes pour démarrer une cuisine collective dans une RPA



## 1) Conférence organisée par le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)

Cette activité animée par Georges April, chargé de projet au RCCQ, a permis aux résidents de découvrir l'univers de la cuisine collective. Entre autres choses, ils ont appris toutes les étapes incontournables pour démarrer une cuisine collective. Cette conférence a été une occasion pour recruter les participants qui devaient co-développer l'atelier de cuisine collective à la RPA. Une vingtaine de personnes ont alors manifesté de l'intérêt.

Deux semaines suivant la conférence, M. April a donné une formation aux étudiantes et aux résidents qui devaient participer à l'atelier de cuisine collective. Un des objectifs était d'aider les participants à organiser une cuisine collective adaptée aux besoins des résidents.

## 2) Les cafés-causeries

Préalablement à cette activité, une revue de la littérature scientifique a été effectuée pour connaître les motivations des aînés à participer à une cuisine collective ainsi que les besoins qui sont comblés lors de la réalisation de cette activité. Puisque les recherches présentent principalement les motivations des aînés en perte d'autonomie et décrivent majoritairement les bienfaits des ateliers de cuisine plutôt que des cuisines collectives, il était important d'apprendre à connaître les particularités des personnes aînées autonomes. Par conséquent, les étudiantes ont décidé de réaliser des séances de discussion sous forme de café-causerie avec les résidents afin de comprendre leurs besoins.

Lors du café-causerie, plusieurs questions ont été posées aux participants pour comparer leurs réponses à l'information recueillie lors de la revue de la littérature (voir tableau p. 5).

La réalisation d'une telle activité est essentielle à l'élaboration d'une cuisine collective au sein d'une RPA, puisqu'elle permet de connaître les intérêts et les besoins des participants pour ce type d'activité. Grâce aux informations obtenues, il sera possible d'élaborer des groupes de cuisine collective adaptés à leurs besoins, et ainsi, assurer la pérennité de l'activité.



### 3) Activité de cohésion d'équipe (Team Building)

Les participants à des cuisines collectives sont habituellement sélectionnés selon leurs affinités ou ils se rejoignent spontanément entre amis. Dans le contexte du projet pilote, les individus ont été choisis selon leur motivation et leurs disponibilités pour participer à la cuisine collective ainsi qu'aux rencontres préalables. Donc, pour assurer une bonne cohésion et une qualité de communication au sein du groupe, une activité de cohésion de groupe ("Team Building") a été organisée. Celle-ci a eu lieu deux semaines avant la cuisine collective. Durant cette rencontre, les participants ont réalisé des jeux (ex: Qui suis-je ?, Vérité et Mensonges, etc) qui ont permis de bâtir un sentiment d'appartenance entre eux. À la fin de l'activité, un thème pour guider le choix des recettes a été sélectionné ainsi qu'un nom d'équipe. De plus, une feuille expliquant les caractéristiques d'une recette idéale (voir annexe) pour une cuisine collective a été remise à tous les participants.

À la suite de la rencontre de "Team Building", les participants ont eu droit à une présentation de la part des responsables de la Banque alimentaire de l'Université de Montréal, puisqu'il a été déterminé que les plats produits lors du pilote de la cuisine collective seraient donnés à cette banque. La représentante leur a présenté le type de bénéficiaires ainsi que les besoins de la banque alimentaire en ce qui concerne les mets préparés.





#### 4) Activités de planification à la cuisine collective

C'est lors de cette rencontre que les recettes à réaliser lors de la cuisine collective doivent être choisies. Pour permettre à tous de présenter leurs idées de recettes, le droit de parole est accordé selon un tour de table. Les participants votent pour les recettes préférées à main levée. C'est aussi lors de cette rencontre que la liste d'épicerie a été créée, et que les rôles que peuvent avoir les participants lors de la cuisine collective ont été présentés. De plus, un tableau permettant de calculer le coût par portion a été présenté.

Dans le cadre du projet pilote, l'épicerie a été faite par les étudiantes en nutrition de l'Université de Montréal, et payée grâce à un don alloué pour le projet. Le coût par portion n'a donc pas été calculé par les participants, mais bien par les étudiantes. Le RCCQ offre des outils pour calculer les coûts des repas et planifier la cuisine collective. Vous trouverez ceux-ci à l'adresse web suivante: <https://www.rccq.org/fr/outils-pratiques-pour-la-cuisine-collective/>.

Durant la rencontre de planification, le mode de communication entre les membres a été choisi (courriel et téléphone). Comme le risque d'absentéisme est élevé dans les RPA dus à différents facteurs (ex: autres activités, oublis, etc.) des rappels de rencontre par courriel et par téléphone ont été faits.

À la suite du projet pilote, tous les résidents ont mentionné que lors du démarrage d'une cuisine collective, les membres du groupe devraient être accompagnés d'une personne externe lors de l'activité de planification pour animer la rencontre à chacune des étapes.





## L'expérience à la résidence Sélection Retraite Rosemont

Afin de clore le projet pilote, une activité de cuisine collective a été organisée à l'intérieur de la cuisine du Bistro de la résidence Sélection Retraite Rosemont. La direction de la résidence a autorisé l'utilisation des infrastructures ainsi que le matériel de la cuisine afin de réaliser l'activité.

Les participants de l'activité ont décidé de produire 120 muffins aux carottes et 60 portions de tofu général tao. Ce dernier était accompagné d'une portion de riz et de brocoli. L'objectif était de produire des mets afin de les offrir aux bénéficiaires de la Banque alimentaire de l'Université de Montréal. L'activité s'est déroulée sur une période de trois heures.

Il est à mentionner que les achats ainsi que la mise en place des outils et de l'environnement ont été effectués au préalable par les étudiantes en nutrition. Elles s'assuraient aussi d'animer l'activité. Au total, huit individus ont participé à la production des mets. À leur arrivée, les participants n'avaient qu'à se répartir les tâches et se mettre au travail. L'ensemble du groupe a su démontrer une bonne collaboration et un bon respect des capacités physiques de chacun.



## **Pourquoi intégrer les parties prenantes dans le déploiement d'une cuisine collective ?**

Les RPA sont des milieux de vie hautement organisés où se déroulent une panoplie d'activités, le tout régit par la direction de la résidence en question. Afin d'assurer le bon déroulement d'une activité, telle qu'une cuisine collective, il est essentiel d'assurer de bons rapports et de travailler en étroite collaboration avec les parties prenantes de la résidence, comme la récréologue et la direction générale. Leur soutien permet de promouvoir l'activité adéquatement, mais aussi d'utiliser les infrastructures et le matériel de la cuisine de la résidence. Sans leur appui, une activité de cette envergure ne pourrait avoir lieu.





Le fait de cuisiner entre amis et d'utiliser les grands fourneaux de la résidence m'a beaucoup plu. J'ai aussi été très émue à l'idée que nos plats servent à une bonne cause. Les stagiaires qui nous ont guidés étaient formidables.

-Anne-Marie Des Roches, résidente, complexe Sélection Retraite Rosemont-



## Atelier Cuisine Collective - RPA Sélection Retraite Rosemont

Le 12 décembre 2022, deux étudiantes du Département de nutrition de l'UdeM en compagnie de huit retraités de la résidence ont réalisé un atelier de cuisine collective dans les cuisines du bistro. Tous les repas préparés ont été remis à la Banque alimentaire de l'UdeM. Cette initiative a été captée en image par le photographe Marc-André Lapierre.



# Les conditions de succès pour réaliser une cuisine collective dans une RPA



## La communication

La bonne communication entre les membres est un facteur clé pour le succès de l'activité



## La distribution des tâches

Lors de la rencontre de planification, il est important de présenter les différentes tâches à réaliser durant la production des mets. On s'assure que tous les membres soient attirés à une tâche.



## La gestion de l'énergie

Afin de s'assurer que les participants puissent se reposer durant l'activité, placer quelques chaises à l'intérieur de la salle et suggérer des périodes de pauses.



## La grandeur des locaux

Prévoir suffisamment d'espace de travail et de temps de cuisson si une grande quantité d'aliments est à cuire.



## La promotion de l'activité

Appeler les participants ou envoyer des courriers électroniques la veille de chaque rencontre pour éviter les oublis et par conséquent, les absences.



## Le nombre de participants

Prévoir un plus petit nombre de participants (six et moins) pour simplifier la communication et l'organisation lors de la cuisine collective. Durant le projet pilote, le nombre de huit participants s'est avéré être trop élevé.



## La planification des rencontres

Les résidents suggèrent de favoriser la réalisation de cuisines collectives de façon ponctuelle (ex: mensuellement) et non de façon hebdomadaire.



## Le plaisir

Selon les résidents, le plaisir et la socialisation sont essentiels à la réussite d'une cuisine collective dans une RPA



Plusieurs acteurs ont permis la réalisation de cette activité et le développement de ce cahier.

Nous aimerions remercier toutes les personnes ayant participé de près ou de loin à la réalisation de ce projet, mais plus particulièrement : le Département de nutrition de l'Université de Montréal pour avoir chapeauté et financé ce projet dans le cadre d'une entente de don avec le Groupe Sélection, les représentants du RCCQ pour leur support dès le début de ce projet, tout le personnel et la direction de la résidence Sélection Retraite Rosemont pour leur soutien à la mise en place de cet atelier, et Justine Villemaire, agente de communication à l'Université de Montréal, pour la couverture médiatique.

Finalement, nous voudrions remercier chaleureusement tous les participants au projet pilote de cuisine collective à la résidence Sélection Retraite Rosemont, soit : Mme C. Marchand, Mme R. Bourg, Mme A.-M. DesRoches, Mme M.J. Lampkin, Mme R. Leclair, Mme M. Huneault, Mme P. Séguin et M. L.-P. Bienvenu. Sans eux, cette initiative n'aurait jamais vu le jour. Encore une fois merci pour votre implication active!

# Annexe



## Caractéristiques d'une recette parfaite pour les cuisines collectives



Les conseils mentionnés ci-dessous sont destinés aux nouveaux membres de cuisine collective afin de les aider à sélectionner des recettes adaptées aux cuisines collectives. Au fil des rencontres, vous apprendrez comment choisir des recettes adaptées à votre groupe selon leurs préférences, les habiletés en cuisine des membres et plus encore.

### Les portions

Idéalement, le rendement (nombre de portions) des recettes retenues devrait être connu avant de réaliser l'épicerie. Ceci facilitera les achats, et permettra de garantir que chaque participant repartira avec le nombre de portions souhaitées.

### Les étapes

Afin de ne pas surcharger ou prolonger inutilement le temps en cuisine, il est recommandé de sélectionner des recettes qui contiennent peu d'étapes de préparation. Cette astuce permettra au groupe de réaliser toutes les recettes prévues à l'intérieur de la plage horaire prévue à la cuisine collective.

### Le temps de cuisson

Le temps de cuisson est à considérer, puisqu'il influence le temps nécessaire à la réalisation de la cuisine collective. Il est donc important de produire les recettes nécessitant un temps de cuisson plus long au début de l'activité. Il en est de même pour les recettes nécessitant un temps de repos avant la cuisson.

### L'équipement de cuisine à votre disposition

Lors du choix des recettes, il faudra considérer l'espace de la cuisine, mais aussi les équipements disponibles pour l'activité (four, plaque cuisson, etc). Par exemple, si vous n'avez qu'un seul four à votre disposition, il sera difficile de cuire une lasagne et 24 muffins dans un délai d'une heure. Par conséquent, il faudra ajuster soit votre choix de recettes ou le nombre de portions à produire lors de la cuisine collective.



## Des recettes à partager

Selon les objectifs déterminés par le groupe, les recettes effectuées en cuisine collective ne sont pas nécessairement des recettes dites “nutritives” ou “bonnes pour la santé”. Ce sera des recettes que l’on apprécie ou qu’on souhaite partager ou tout simplement que l’on a envie d’essayer.

## Les spéciaux de la semaine

Afin de profiter des prix avantageux à l’épicerie, pensez à sélectionner des recettes mettant en vedette des aliments à prix réduit. Au moment de la sélection des recettes, ayez une copie (électronique ou papier) des circulaires des épiceries de votre quartier.

N’oubliez pas, il est toujours possible d’adapter les recettes aux spéciaux en remplaçant certains ingrédients dans la recette par un équivalent. Par exemple, il est possible de remplacer le bœuf haché par du veau haché si le second est en spécial ou l’inverse.

## Astuces résumées

- Sélectionner des recettes ayant peu d’étapes de manipulation.
- Réaliser les recettes nécessitant un plus long temps de cuisson et/ou un plus long temps de repos en premier.
- Sélectionner des recettes qui requièrent différents modes de préparation (cuisson au four, sans cuisson, etc).
- Sélectionner des recettes selon les préférences alimentaires du groupe.
- Adapter les recettes aux spéciaux de la semaine.
- Connaître le nombre de portions à produire avant l’achat des aliments.
- Avoir du plaisir !

## Ressources pour vous inspirer

- Le réseau des cuisines collectives  
**Recettes des membres :** <https://www.rccq.org/fr/coin-des-recettes/>
- La Table de concertation en sécurité alimentaire Gaspésie-Îles-de-la-Madeleine (TCSAGÎM)  
<https://tcsagim.org/category/recettes-cuisine-collective/>



# Références

- 1) Abbey, E. L., LaVoie, L., & Pointer, M. (2021). Perceived Facilitators and Barriers to Participation in Community-Based Cooking Classes among Mobile Market Patrons: Exploratory Research. *Journal of Hunger & Environmental Nutrition*, 16(4), 523-534. <https://doi.org/10.1080/19320248.2020.1871148>
- 2) Bauler, C. (2017). Nourrir la communauté : analyse du lien social dans deux cuisines collectives au Nunavik. Mémoire de maîtrise, Université Laval. [https://www.chaireconditionautochtone.fss.ulaval.ca/doc/Memoir/Memoire-Claire-Bauler-01-\(1\).pdf](https://www.chaireconditionautochtone.fss.ulaval.ca/doc/Memoir/Memoire-Claire-Bauler-01-(1).pdf)
- 3) Crawford, S., & Kalina, L. (1997). Building food security through health promotion: community kitchens. *Journal of the Canadian Dietetic Association*. 58(4), 197-201.
- 4) Edward, H. G., & Evers, S. (2001). Benefits and barriers associated with participation in food programs in three low-income Ontario communities. *Can J Diet Pract Res*, 62(2), 76-81.
- 5) Engler-Stringer, R., & Berenbaum, S. (2005). Collective kitchens in Canada: a review of the literature. *Can J Diet Pract Res*, 66(4), 246-251. <https://doi.org/10.3148/66.4.2005.246>
- 6) Engler-Stringer, R., & Berenbaum, S. (2006). Food and nutrition-related learning in collective kitchens in three Canadian cities. *Can J Diet Pract Res*, 67(4), 178-183. <https://doi.org/10.3148/67.4.2006.178>
- 7) Fano, T. J., Tyminski, S. M., & Flynn, M. A. (2004). Evaluation of a collective kitchens program: using the Population Health Promotion Model. *Can J Diet Pract Res*, 65(2), 72-80. <https://doi.org/10.3148/65.2.2004.72>
- 8) Regroupement des cuisines collectives du Québec (2022). Qu'est-ce qu'une cuisine collective? <https://www.rccq.org/fr/a-propos/>
- 9) Tashiro, A., Sakisaka, K., Kinoshita, Y., Sato, K., Hamanaka, S., & Fukuda, Y. (2020). Motivation for and Effect of Cooking Class Participation: A Cross-Sectional Study Following the 2011 Great East Japan Earthquake and Tsunami. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 7869. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/21/7869>
- 10) Wrieden, W. L., Anderson, A. S., Longbottom, P. J., Valentine, K., Stead, M., Caraher, M., Lang, T., Gray, B., & Dowler, E. (2007). The impact of a community-based food skills intervention on cooking confidence, food preparation methods and dietary choices - an exploratory trial. *Public Health Nutr*, 10(2), 203-211. <https://doi.org/10.1017/s1368980007246658>
- 11) Ramage-Morin, P.L., Banks R., Pineault D et Atrach M. Perte auditive non perçue chez les Canadiens de 40 à 79 ans, Rapport sur la santé, Statistique Canada. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2019008/article/00002-fra.htm>
- 12) Royer, C. (2022) Les cuisines collectives du Québec comme outil de valorisation des ressources comestibles du fleuve, de l'estuaire et du golfe du Saint-Laurent. Travail dirigé de maîtrise, Université de Montréal. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/27069>.



## Projet - Alimentation pour vieillir en santé

Cette initiative a été réalisée grâce à la collaboration entre le Département de nutrition de l'Université de Montréal et le RCCQ, ainsi qu'au soutien financier du Fonds du Groupe Sélection de l'UdeM.

Décembre 2022

Département de nutrition  
Faculté de médecine

Université   
de Montréal

 **RCCQ**  
Regroupement  
des cuisines collectives  
du Québec