

Observatoire régional des quartiers

**Cuisinons
ensemble,
cuisinons malin**

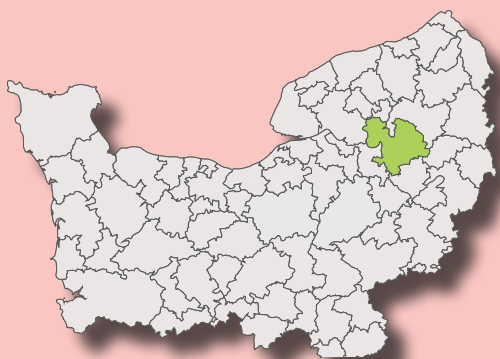
Santé

**Elbeuf-sur-Seine
(76)**

LES FICHES MISE EN LUMIERE

EN BREF

En bref



Où Elbeuf-sur-Seine

Qui Porteur

- CCAS d'Elbeuf sur Seine

Partenaires

- Centre social du Puchot, Mission locale d'Elbeuf, Tempo Gym, Résidence du Sud Pôle Sénior du CCAS, le CLIC, ASAE, bailleurs sociaux, CHI, CMS, ASV

Objectifs

- Promouvoir l'équilibre et la qualité nutritionnel dans l'alimentation auprès des personnes en situation de précarité
- Offrir des moments de convivialité et d'échanges afin d'agir sur l'isolement des personnes
- Sensibiliser les personnes en situation de précarité aux bienfaits de la pratique physique et sportive pour leur bien-être et santé.
- Valoriser l'action et les compétences acquises et diffuser les bonnes pratiques auprès de la population

Les grands principes

Ce projet propose, à un groupe de participant.e.s, isolé.e.s de l'activité physique et dans une situation précaire, de participer tout au long de l'année à des ateliers cuisine pour se familiariser à un meilleur équilibre alimentaire dans la confection des repas avec un petit budget.

Ce groupe participe également à des séances d'activité physique avec l'association Tempo Gym, toutes les semaines, dans une structure Jeunesse de la ville d'Elbeuf sur Seine.

Ces personnes sont repérées au préalable du démarrage du projet par différents partenaires du territoire (CCAS, Mission Locale, Petite Enfance, APRE, la Passerelle...).

Pour qui

Tout public, personnes relais / pairs, personnes en difficulté socio-économique, adolescents (13-18 ans), jeunes 16-25 ans, adultes 18-55 ans, personnes de plus de 55 ans

Depuis quand

Depuis 2019

Combien

Financement :

- Politique de la ville
- ARS
- La ville d'Elbeuf sur Seine

Moyens matériels :

Une cuisine pédagogique et du matériel de cuisine,

une salle, des tables, chaises, une salle où pratiquer une activité physique, du matériel de sport (stretching, balles...).

Moyens humains :

1 équipe projet composée des directrices du CCAS et du Centre social du Puchot Sud, Tempo Gym et 2 animatrices.

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LE TERRITOIRE

[Accéder à la fiche repère de l'EPCI](#)

Déroulement de l'action

Un groupe de travail avec les différents partenaires de ce projet a été constitué et se regroupe 2 à 3 fois par an.

Ce groupe peut échanger sur le repérage de personne pouvant entrer dans ce projet sur l'année, faire un point de situation du groupe de participant.e.s à ce projet, réadapter le projet en cours de mise en œuvre si besoin est, échanger sur les points forts et points faibles de ce projet.

Ensuite, une fois que le groupe de participant.e.s est constitué, il participe aux différents ateliers mis en place :

- Atelier cuisine au centre social du Puchot tous les 15 jours (animatrice du centre social).
- Atelier activité physique tous les 15 jours avec l'association tempo gym dans les structures de la ville (animatrice sportive de Tempo Gym).

En réponse à quelle(s) problématique(s)

La ville d'Elbeuf sur Seine compte 16 515 habitant.e.s et est doté d'un Quartier Prioritaire de la Ville (QPV), le Centre-Ville.

- Une **surmortalité importante** chez les hommes (22%) comme chez les femmes (23%) domiciliés sur le territoire elbeuvien
- Les principales causes de surmortalité sont les cancers, les maladies de l'appareil circulatoire et les pathologies liées à l'alcoolisme.
- Cette surmortalité provient des taux constatés sur le groupe de communes à situation sociale précarisée, Caudebec-lès-Elbeuf, Cléon et Elbeuf sur Seine.
- Une **surmortalité prématurée (avant 65 ans) très préoccupante** :
 - -41% chez les hommes par rapport à la France (17% pour la région).
 - -30% chez les femmes (11% pour la région)
- **Le diabète** : Un taux d'admission en ALD en progression et un taux de mortalité supérieurs aux moyennes régionales et nationales.
- **Les maladies cardio-vasculaires** : Un taux de mortalité supérieur aux moyennes régionale et nationale.

La promotion des comportements alimentaires favorables à la santé et le développement de l'activité physique constituent des priorités régionales depuis plusieurs années dans le cadre de la déclinaison de la politique nationale du Plan national nutrition santé (PNNS) et du plan Sport santé bien-être (SSBE).

Aussi notre action permettra de répondre à un des axes PRS suivant : Faire de la prévention et de la promotion de la santé le 1er levier du bien-être de la population en agissant sur les déterminants de santé tout au long de la vie et de répondre à l'objectif opérationnel suivant : promouvoir des comportements alimentaires favorables à la santé et lutter contre la sédentarité.

Cette action, nous permet également d'agir sur les déterminants de santé et réduire les inégalités sociales de santé, un des axes prioritaires du PRAPS.

Le PNNS, plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

L' ABS du CCAS juin 2019 pointe les besoins des publics pauvres et précarisés. Le nombre d'aides alimentaires en augmentation, des indicateurs sociaux préoccupants, une pauvreté importante sur la commune, un taux de chômage en augmentation (30 % dont 41 % en QPV), une mortalité prématurée importante (diabète, alcool, tabac), des enfants en surpoids, une absence d'activité sportive extra-scolaire. 29,3 % de la population elbeuvienne vit sous le seuil de pauvreté.

Résultats obtenus et enseignement de l'action

L'évaluation de l'action «cuisinons ensemble, cuisinons malin» 2014 à 2018 réalisé par les services sanitaires fait apparaître que :

- Les ateliers cuisine ont permis aux habitants d'acquérir de nombreux réflexes pour cuisiner simplement des repas complets et équilibrés.
- De très bonnes réponses aux différents jeux et QCM posés.
- Une ambiance conviviale et chaleureuse qui a plu aux habitant.e.s.

Ces ateliers ont permis de promouvoir la santé ainsi que les règles de bonnes pratiques de cuisine (lavage de main, ne pas lécher les cuillères etc...) mais cet axe reste à améliorer tout comme celui de promouvoir les entrées pour faciliter la prise d'une portion de fruit et légume journalière supplémentaire en accord avec les recommandations de l'OMS.

Un bilan positif tant sur le plan du travail de partenariat que sur l'investissement des participant.e.s à ces ateliers cuisines :

- Co-animation entre la coordinatrice des actions et l'animatrice du lieu ressource, intéressant car une complémentarité se fait en lien avec les connaissances et compétences de chacune
- Participation de 14 personnes avec une moyenne de participation de 10 par atelier, une mixité du public au niveau des âges, de la situation familiale, de l'origine ethnique et des compétences culinaires. La taille du groupe est importante rendant la co-animation nécessaire pour une meilleure disponibilité.
- Les participant.e.s sont devenus progressivement acteurs.rices au sein du projet : ils émettent leur avis sur le repas, ils prennent des initiatives...
- Valorisation des personnes, restauration de la confiance et de l'estime de soi grâce aux échanges de savoir-faire, d'astuces et à la réussite des plats réalisés.
- 11 participant.e.s ont refait à leur domicile des plats appris lors d'ateliers cuisine soit pour eux-mêmes, soit pour leur entourage.
- Les personnes prennent progressivement conscience de l'importance de l'équilibre alimentaire et elles savent maintenant comment équilibrer un repas avec un petit budget.

Les points forts de l'action

- La convivialité et la création de lien entre les participant.e.s lors des ateliers cuisine et d'activité physique.
- La pratique : la confection de plats rapides, économiques et faciles à reproduire, d'activité réalisable au quotidien.
- La valorisation des personnes.
- L'information sur la possibilité de manger équilibré avec un petit budget et de reproduire une activité physique.

Difficultés rencontrées

Des difficultés pour certaines personnes à réussir à s'engager sur une année entière dans le cadre de ce projet.

Perspectives envisagées

Renouvellement de l'action.

POUR PLUS D'INFORMATIONS



Charlène Delhoménie - Coordinatrice Atelier Santé Ville
Centre communal d'action sociale
72 rue Guynemer, 76 000 Elbeuf-sur-Seine
Tél : 02.35.81.06.97 - 06.07.66.44.25
Mail : charlene.delhomenie@ccas-elbeuf.fr

ASSOCIATION ORS-CREAI NORMANDIE NORMANVILLES

*Espace Robert Schumann
3 place de l'Europe
14 200 Hérouville-Saint-Clair*

Tel : 02 31 75 15 20

*Courriels :
contact@orscreainormandie.org
contact@normanvilles.org*

Site Internet : www.orscreainormandie.org



Association
ORS-CREAI
Normandie



AGENCE
NATIONALE
DE LA COHÉSION
DES TERRITOIRES

RÉDACTION DE LA FICHE

Rédaction de la fiche

Lucie Lechat

Un travail mené par Normanvilles et l'association ORS-CREAI Normandie avec le financement de l'Agence nationale de la cohésion des territoires et de la Région Normandie.