



[Visualiser l'article](#)

Aide alimentaire dans l'Oise : cuisiner « pour reprendre des forces »

De nombreuses associations organisent des ateliers culinaires destinés aux bénéficiaires. Un « outil essentiel d'insertion sociale », disent les Restos du cœur, dont la campagne d'hiver début ce mardi.



Dans le camion cuisine de la banque alimentaire de l'Oise, Marie-Claude (à gauche) et Christophe, bénéficiaires de l'épicerie sociale de Compiègne, ont pu bénéficier des conseils de Christelle, blogueuse culinaire. DR

Les premiers colis ont été distribués ce lundi, veille de reprise officielle de la campagne d'hiver des Restos du cœur. Dans chacune des 25 antennes du département, les bénéficiaires ont de nouveau accès aux denrées alimentaires.

De quoi se nourrir, mais pas seulement. « Grâce à la distribution accompagnée, c'est-à-dire qu'un bénévole suit la personne pendant qu'elle remplit son panier, ils ont de quoi manger sainement », insiste Jean-Pierre Roda, responsable oisien des Restos.

« Des gens qui ne savent pas quoi faire d'une endive »

Produits frais - viande, poisson, fruits et légumes - font ainsi partie intégrante des colis distribués. De quoi respecter un équilibre alimentaire parfait. Ou presque. Encore faut-il savoir cuisiner...



« On rencontre souvent des gens qui ne savent pas quoi faire d'une endive ou cuisiner une soupe, relève le responsable. Parce qu'ils viennent d'un milieu ou d'une génération où faire réchauffer une boîte au micro-ondes est l'habitude... Parfois parce qu'ils viennent de l'étranger et ne connaissent pas nos légumes. »

Une dénutrition, « cela signifie que toutes les fonctions sont affaiblies »

Au quotidien, « on donne des conseils de préparation, enchaîne une bénévoles. On leur dit comment éplucher telle chose, on leur donne des idées de recette... » Un point essentiel pour les Restos, qui évoquent « un outil essentiel d'insertion social » et un « vrai enjeu sanitaire ».

Ainsi, une fois par mois, des ateliers de cuisine sont dispensés à l'antenne de Mouy , siège oisien de l'association. « C'est une population qui est généralement dénutrie, souligne Marie-Laure Bougel, diététicienne. Cela signifie que toutes les fonctions sont affaiblies. »

Fatigue, dépression... « Avec un groupe de nutritionnistes, nous avons créé un guide à destination des bénévoles des Restos, pour qu'ils puissent conseiller les bénéficiaires, poursuit la professionnelle. Avant de pouvoir construire ou reconstruire sa vie, il faut reprendre des forces. »

Recette du jour à la Passerelle : pot-au-feu au faisan !

Ainsi, à l'association de médiation interculturelle (AMI) de Compiègne, autre structure caritative, les ateliers cuisine se font « dans le cadre d'un partenariat avec l'Agence régionale de santé, détaille une responsable. On y parle équilibre alimentaire, avec une thématique différente à chaque fois. »

Dans la cour de la Passerelle , l'épicerie sociale de Compiègne, un jeudi midi de novembre, le menu est affiché dans le camion-cuisine de la Banque alimentaire de l'Oise : pot-au-feu de faisan. Christophe et Marie-Claude, 58 et 65 ans, épluchent consciencieusement des légumes de saison.

S'ils ont la chance de pouvoir cuisiner du gibier, c'est grâce à un don d'une association de chasseurs, **Interprochasse**, qui a fourni 240 volatiles congelés à la Banque alimentaire. Cette dernière alimente 34 structures dans le département.

« Je ne suis pas trop habitué à cuisiner... »

« Ces ateliers ont lieu une fois par mois animés par deux de nos bénévoles, explique Marie-Claude Jung, présidente de la Passerelle. Cela aide les bénéficiaires à savoir comment cuisiner les produits qui sont à leur disposition chez nous. Cela a beaucoup de succès. »

Il faut dire que si Marie-Claude s'en sort bien - « je suis fille de chasseur ! » - c'est plus compliqué pour Christophe. « Je suis célibataire, alors je ne suis pas trop habitué à cuisiner, j'essaye d'apprendre, plaisante-t-il. On a déjà fait du cerf mais là, j'avoue, j'ai besoin d'aide pour savoir comment on prépare cette bestiole ! »

Un lien social important

Christelle, blogueuse culinaire et bénévoles est justement là pour ça. « On s'en fait tout un monde, mais cuisiner sainement, ce n'est pas cher et pas compliqué... Avec de bons produits, c'est possible de bien manger. » La preuve sur papier, avec un livre de recettes auquel elle a participé et qui sera distribué aux bénéficiaires.

www.leparisien.fr
Pays : France
Dynamisme : 239



[Visualiser l'article](#)

Une aubaine pour Christophe. « J'ai une pension d'invalidité, je ne gagne pas grand-chose, alors je dois acheter ma nourriture à bas coût, témoigne-t-il. Dès que j'ai su qu'on pouvait apprendre à cuisiner, je me suis inscrit ! » Pour lui, c'est aussi un moyen de lutter contre l'isolement. « On rigole, on rencontre des personnes différentes... Cela nous sort un peu de la routine. »