

Développer les compétences culinaires dans les écoles

La perte des habiletés culinaires : un impact sur la saine alimentation

- On observe dans la population une consommation de plus en plus importante d'aliments transformés et achetés à l'épicerie ou encore préparés dans un restaurant^{1,2}.
- Selon plusieurs, la perte de notions et d'habiletés culinaires de base serait en partie responsable de cette dépendance.
- Les jeunes adultes qui cuisinent régulièrement consomment moins de restauration rapide et atteignent davantage les recommandations nutritionnelles pour les gras, les fruits, les légumes, les grains entiers, le calcium, les folates, la vitamine A et les fibres^{3,4}.
- Les jeunes femmes qui contribuent à la préparation des repas consommeraient moins de boissons gazeuses alors que les jeunes hommes qui font de même consommeraient moins de friture⁵.

Selon Santé Canada, cet effritement du savoir-faire culinaire se caractérise par une consommation accrue de lipides, de sodium, de sucres ajoutés et de glucides simples ainsi que par une consommation inférieure ou variable en fruits, légumes, produits céréaliers à grains entiers et légumineuses⁶.

La situation actuelle

- Aux États-Unis, près du quart (23 %) des jeunes garçons âgés de 18 à 23 ans et près d'une jeune fille sur cinq (18 %) auraient des habiletés culinaires inadéquates⁷.

L'industrie de la transformation alimentaire renforce énergiquement le mythe selon lequel cuisiner est compliqué et prend du temps, participant ainsi à une norme sociale qui ne valorise pas la préparation de repas, la considérant plutôt comme une corvée⁸. Il importe donc de renverser cette norme.

L'apprentissage, un investissement prometteur

- Les habiletés culinaires constituent une clé pour permettre au consommateur de réellement faire des choix parmi la panoplie de produits de base et de produits transformés offerts.
- Considérant que le manque de temps et le coût des aliments sont des barrières fréquemment rapportées par rapport à la cuisine maison^{9,10}, les jeunes bénéficieraient d'avoir des cours pour leur enseigner les rudiments de la préparation de mets rapides et économiques.

Avis d'experts

- Plusieurs parents d'aujourd'hui n'ont plus le temps ni même parfois les habiletés culinaires suffisantes pour transmettre les notions de base à leurs enfants¹¹.
- Par conséquent, plusieurs réclament un retour des cours d'économie familiale dans les écoles secondaires, tout en suggérant de mieux intégrer ces derniers dans le curriculum scolaire tel que dans les cours de sciences (ex : chimie alimentaire et propriétés physiques des aliments), de mathématiques (ex : fractions/mesures des aliments), d'économie, de sciences sociales, etc.¹²

Des initiatives encourageantes

- **Les ateliers cinq épices** animent des ateliers de cuisine-nutrition auprès des jeunes des écoles primaires et des centres de la petite enfance.
- L'organisme **Jeunes pousses** vise à cultiver le plaisir de bien manger, notamment via les projets « Un jardin pour chaque enfant » et « La Caravane du goût ».
- Ayant vu le jour en 2007, les « Ateliers du Frère Toc » constituent un programme de formation culinaire visant à développer l'autonomie alimentaire des jeunes de milieux défavorisés, mis de l'avant par **La Tablée des Chefs**. Puis, en mars 2011, l'organisme a développé le « Coffre à outils alimentaires ». Celui-ci vise à offrir aux jeunes de 17 ans des centres jeunesse, un an avant leur départ, un « coffre » qui leur permettra de poursuivre le développement de leur autonomie alimentaire.
- **La Tablée des Chefs** prépare aussi un autre grand projet visant à transmettre un savoir-faire culinaire tout en le mettant en valeur dans le cadre d'une compétition entre des élèves d'écoles secondaires au Québec. Les « Brigades culinaires » permettront entre autres aux jeunes Québécois de développer leur autonomie alimentaire, d'intégrer les principes de saine alimentation et d'éveiller la créativité des jeunes en cuisine.

Recommandation de la Coalition Poids

Malgré un enthousiasme encourageant des organismes à but non lucratif quant à l'apprentissage culinaire, la portée de leurs actions est limitée dû à un manque de ressources. La Coalition Poids invite donc les partis politiques à s'engager quant à la réintégration du développement des compétences culinaires dans le mandat des écoles du Québec, comme par exemple avec le retour des cours de cuisine, l'intégration d'exercices reliés à la cuisine à des cours d'autres matières ou la mise en place d'activités parascolaires.

¹ Blanchet, C., Plante, C. & Rochette, L. (2009). *La consommation alimentaire et les apports nutritionnels des adultes québécois*. Rapport de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (Cycle 2.2). Québec : Institut national de santé publique du Québec. Repéré le 5 juillet 2011 à http://www.inspq.gc.ca/pdf/publications/931_RapportNutritionAdultes.pdf

² Santé Canada (2010). *Amélioration des compétences culinaires. Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques*. Repéré le 6 juillet 2011 à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf

³ Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *JADA*, 106, 2001-2007.

⁴ Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *JADA*, 106, 211-218.

⁵ Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *JADA*, 106, 211-218.

⁶ Santé Canada (2010). *Amélioration des compétences culinaires. Synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques*. Repéré le 6 juillet 2011 à www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/pdf/nutrition/child-enfant/cfps-acc-synthes-fra.pdf

⁷ Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *JADA*, 106, 2001-2007.

⁸ Lichtenstein, A. H. & Ludwig, D. S. (2010). Bring Back Home Economics Education. *JAMA*, 303(18), 1857-58.

⁹ Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *JADA*, 106, 2001-2007.

¹⁰ Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food preparation and purchasing roles among adolescents: associations with sociodemographic characteristics and diet quality. *JADA*, 106, 211-218.

¹¹ Lichtenstein, A. H. & Ludwig, D. S. (2010). Bring Back Home Economics Education. *JAMA*, 303(18), 1857-58.

¹² Lichtenstein, A. H. & Ludwig, D. S. (2010). Bring Back Home Economics Education. *JAMA*, 303(18), 1857-58.