


CUISINE TON QUARTIER!

COHÉSION SOCIALE ET ALIMENTATION DURABLE AU MENU ?



Ceinture
Aliment-Terre
Liégeoise

Bâtiment Horizon : Avenue de
Jupille, 16 - 4020 Liège
04 223 15 51
info@catl.be
www.catl.be



Pour répondre à l'augmentation de la précarité alimentaire et à l'isolement social, on assiste à l'émergence des « Cuisines de quartier ». Ce concept n'est pas nouveau, puisque des centaines existent déjà depuis trente ans au Québec, et qu'il connaît également un essor prometteur à Bruxelles. À Liège, le projet « Cuisine ton quartier » a été lancé en avril 2024 par la Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège (MAdiL) et le Centre Liégeois du Beau-Mur. Comment fonctionne ce projet ? À quels besoins répond-il ? Et est-il réellement possible de mettre de la mixité sociale au menu ?

« CUISINE TON QUARTIER »

C'est au printemps 2024, durant le Festival Nourrir Liège, que la dynamique « **Cuisine ton quartier** » a vu le jour grâce à une collaboration entre la **Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège (MAdiL)**¹ et le **Centre Liégeois du Beau-Mur**², avec le soutien de la **Ceinture Aliment-Terre Liégeoise**³. Concrètement, « **Cuisine ton quartier** », c'est une rencontre chaque mardi de 10 à 13 heures, en dehors des congés scolaires, dans les locaux du Beau-Mur à Grivegnée, destinée à toutes et tous pour cuisiner ensemble un repas.

LA MAISON DE L'ALIMENTATION DURABLE ET INCLUSIVE DE LIÈGE

Créée en avril 2021, la **MAdiL** regroupe une cinquantaine d'associations et a pour mission de sensibiliser les citoyens et les citoyennes de l'agglomération liégeoise aux enjeux et aux bienfaits d'une alimentation plus saine, plus durable et accessible à tous.

Pour que chacun (re)-devienne acteur de son alimentation et de la transformation du système alimentaire, elle propose un programme d'activités variées : ateliers culinaires, tables d'hôtes, promenades autour des plantes sauvages comestibles, rencontres avec des producteurs locaux, par exemple. Elle contribue aussi à faire connaître les nombreuses initiatives, événements et activités proposées en région liégeoise en matière d'alimentation. Elle organise également chaque année la **Journée de l'Alimentation Durable et Inclusive**, chaque 17 octobre.

Ses activités s'adressent à toutes et tous avec une attention pour l'inclusion des personnes fragilisées (notamment socio-économiquement).

¹ La Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège : <https://www.madil.be/>

² Le Centre Liégeois du Beau-Mur : <https://beaumur.org/>

³ La Ceinture Aliment-Terre Liégeoise : <https://www.catl.be/>

LE CENTRE LIÉGEOIS DU BEAU-MUR

Créée il y a trente ans, l'asbl Le Centre Liégeois du Beau-Mur, située à Grivegnée, propose des espaces d'échange et d'accueil destinés aux associations et aux citoyens porteurs de projets démocratiques et alternatifs. Lieu de rencontre, de réflexion et d'innovation sociale, le Beau-Mur héberge des associations de solidarité et a été le berceau de quelques beaux projets de transition.

Associé depuis dix ans au réseau « Culture & Développement » au sein duquel il mène des projets d'éducation permanente, le Beau-Mur participe à la construction d'une société nourrie par des valeurs de solidarité, de coopération, de respect des humains et des écosystèmes.

Enfin, le Beau-Mur est particulièrement actif dans le domaine des alternatives alimentaires, en étant à l'initiative de projets variés comme les Incroyables comestibles, le Permis de Végétaliser⁴, le Festival Nourrir Liège ou l'Inter-Gruppe d'Achat en Commun, par exemple.

Émilie Farcy, coordinatrice de la MADiL, et Émilie Thomas, animatrice au Beau-Mur, faisaient partie du groupe de travail (2023-2024) « Accès à l'alimentation pour toutes et tous »⁵ du **Conseil de Politique Alimentaire** (CPA)⁶ de Liège Métropole.

Le CPA de Liège Métropole est une assemblée démocratique qui regroupe plus de 120 acteurs du système alimentaire local (producteurs, épiceries, acteurs de la santé, de la culture, de la formation, de l'accompagnement, des élus, des citoyens), organisé en plusieurs groupes de travail. Chaque année, le CPA propose des recommandations aux pouvoirs publics, lance des projets innovants pour favoriser la transition vers un système alimentaire local plus résilient.

Constatant une précarité alimentaire grandissante sur l'arrondissement de Liège, **le groupe de travail « Accès à l'alimentation pour toutes et tous » avait pour objectif de travailler la question de l'alimentation de qualité pour toutes et tous au sein de l'aide alimentaire**, tout en veillant à la sensibilisation des publics cibles, et à répondre à la problématique d'un approvisionnement de qualité des produits distribués dans l'aide alimentaire. Après une année de travail, le groupe a sélectionné quatre démarches à tester, soutenir, ou essaimer : les cuisines de quartier, le Panier Solidaire⁷, la Sécurité Sociale de l'Alimentation (SSA)⁸ et la Maison de l'Alimentation Durable et Inclusive de Liège (MADiL). **Le projet « Cuisine ton quartier » est donc un des résultats opérationnels du CPA avec l'inspiration initiale de la MADiL.**

⁵ <https://www.catl.be/alimentation-pour-toutes-et-tous-focus-sur-laide-alimentaire/>

⁶ Le Conseil de Politique Alimentaire (CPA) de Liège Métropole : <https://www.catl.be/le-cpa/>

⁷ Pour le Panier Solidaire voir : <https://www.jefar.be/services/le-panier-solidaire/>

⁸ Concernant la SSA, voir l'étude 2024 de la CATL : *La Sécurité Sociale de l'Alimentation. Origines, enjeux et perspectives*, disponible sur : <https://www.catl.be/la-catl/publications/>

Pour Émilie Farcy et Émilie Thomas, leurs organisations respectives étaient les plus à même de le lancer. En effet, un des objectifs de la MAdiL est de toucher des personnes exclues de l'alimentation durable, de prendre du temps pour comprendre leurs problèmes et de voir comment les inclure. Elle travaille presque exclusivement via le CPAS et des associations de terrain.

« Le one shot, ça ne fonctionne pas, explique Émilie Farcy. Avec les personnes en précarité, il faut vraiment prendre le temps de la rencontre, discuter, écouter surtout. Évidemment, leur gros frein est économique, mais ce n'est pas leur seul problème. **Comme l'idéal c'est d'avoir un espace de rencontre, du temps pour la discussion et de la co-construction de projets avec les gens, "Cuisine ton quartier" semblait une bonne idée.** Surtout dans l'optique de l'autoanimation, puisque notre but c'est de rendre les gens et les groupes autonomes. »

Émilie Thomas, quant à elle, explique qu'il y a eu longtemps un restaurant social au Beau-Mur, que les gens en parlent encore et qu'il y avait une demande pour renouer avec ce passé-là. **Comme le Beau-Mur est une association de quartier qui vise à rassembler et mobiliser, en particulier les habitants précarisés ou isolés, notamment sur les questions d'alimentation, l'idée de lancer une cuisine de quartier dans ses locaux paraissait évidente.**



⁴ Permis de végétaliser : <https://www.permisdevegetaliser.be/category/incroyables-comestibles/>

UNE IDÉE QUÉBÉCOISE !

C'est en 1982 que quelques femmes du quartier Hochelaga-Maisonneuve à Montréal se sont réunies pour cuisiner des plats nutritifs et économiques pour leur famille. Progressivement rejointes par des voisines, une cuisine collective se forme. C'est le début d'une nouvelle pratique populaire en alimentation qui fera boule de neige. **En 1990, une centaine de groupes de cuisines collectives existent déjà et s'unissent pour former le Regroupement des cuisines collectives du Québec (RCCQ)⁹.**

Aujourd'hui, le RCCQ rassemble plus de 1 200 membres, ce qui représente plus de 7 000 participants et plus de 17 000 personnes nourries¹⁰. Le rassemblement en donne la définition suivante :

« La cuisine collective est un petit groupe, composé minimalement de trois personnes, qui met en commun temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achats, cuisson, évaluation), des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles. Elle s'adresse à toute personne qui a le souci de cuisiner pour une meilleure qualité de vie pour elle et pour sa famille, tout en ayant la possibilité de s'impliquer individuellement et collectivement dans sa communauté. Le tout se fait dans le plaisir, selon les principes d'éducation populaire. »¹¹

Pour l'association québécoise, *« les cuisines collectives contribuent au développement socio-économique, à l'augmentation du pouvoir d'achat et, par le fait même, à l'amélioration de la santé physique, mentale, spirituelle et sociale. »¹²*

⁹ Le Regroupement des cuisines collectives du Québec : <https://www.rccq.org/fr/>

¹⁰ Pour les chiffres voir : <https://www.rccq.org/fr/a-propos/#histoire-du-mouvement>

¹¹ Qu'est-ce qu'une cuisine collective : <https://www.rccq.org/fr/a-propos/#quest-ce-quune-cuisine-collective>

¹² Ibid.

À BRUXELLES AUSSI LES CUISINES DE QUARTIER SE DÉVELOPPENT...

À Bruxelles, en 2019, le mouvement des « Cuisines de quartier » est né d'une recherche-action participative sur l'accès à une alimentation de qualité pour tous et s'inspire des Cuisines collectives du Québec¹³. Le Mouvement, qui a comme objectif de multiplier les cuisines de quartier dans toute la Région bruxelloise, compte aujourd'hui 23 groupes et treize cuisines dans huit communes (Anderlecht, Bruxelles, Etterbeek, Forest, Jette, Molenbeek-Saint-Jean et Schaerbeek)¹⁴. Le mouvement bruxellois offre également des formations pour organiser et animer des dynamiques de cuisine de quartier. Leila Mokhtari, animatrice à la MAdiL, a d'ailleurs suivi l'une de ces formations.

En février 2023, une petite délégation de l'asbl « Cuisines de quartier » est venue partager son expérience, à Liège, avec la MAdiL. *« Cette rencontre avait été inspirante et nous avait déjà motivées à réfléchir sur le lancement de cuisines de quartier à Liège »*, explique Émilie.

En effet, à Liège, plusieurs associations organisent des ateliers de cuisine¹⁵ pour leurs membres, comme c'est le cas, notamment, dans certaines maisons médicales, mais il n'existait rien de semblable à une dynamique de cuisine de quartier. La différence : la cuisine de quartier est autonome, se réunit régulièrement et produit une grande quantité de portions de nourriture à ramener chez soi.

¹³ GoodFood.brussels, Cuisine de quartier : <https://goodfood.brussels/fr/acteurs/cuisines-de-quartier?domain=cit>

¹⁴ Cuisines de quartier : <https://cuisinesdequartier.be/fr/cuisines>

¹⁵ Voir l'analyse de la CATL : L'alimentation comme dynamique d'émancipation. Quand les femmes précarisées distribuent de la soupe populaire (bio et locale), disponible sur : <https://www.catl.be/wp-content/uploads/2024/12/Analyse-3.pdf>

POURQUOI LANCER LA DYNAMIQUE À LIÈGE?

« Lors de la rencontre avec l'asbl "Cuisines de quartier", il y avait trente personnes et beaucoup d'intérêt ! En réalité, il y a surtout une demande des gens de sortir de chez eux, de rencontrer des gens, et ainsi de **rompre l'isolement**. L'envie de cuisiner ou de parler d'alimentation durable vient après », explique Émilie Farcy.

Pour les participants issus des publics les plus précaires, **l'envie de rompre l'isolement se heurte paradoxalement avec la peur de sortir de chez soi**. La pauvreté insécurise la personne qui ne se sent pas légitime dans l'espace public. Il y a la peur du regard de l'autre. Pour être réellement inclusive, **une cuisine de quartier doit fonctionner sans jugement et organiser un « espace où chacun se sent en sécurité »**, c'est-à-dire où l'on peut être soi-même, avec ses forces et ses faiblesses, sans devoir justifier sa présence. Les animatrices veillent donc à établir et faire respecter ce cadre.

Émilie Thomas explique également qu'à Liège, **les personnes précarisées n'ont pas toujours le matériel de cuisine, une pièce adéquate ou l'aisance économique pour préparer des plats**. « Et puis, ce n'est pas toujours motivant de cuisiner quand on est seul », ajoute-t-elle encore.

Pour les deux animatrices, **valoriser les participants, leurs compétences et les partages, construire des réseaux de solidarité et d'entraide, et encourager l'autonomie et la réflexion sur le droit à l'alimentation durable** sont des objectifs importants du projet.

« Et puis, ça créé un espace de citoyenneté. C'est toujours plus efficace et convivial autour de casseroles et d'un repas. Ça peut **déboucher sur des moments d'éducation permanente et donner naissance à des actions collectives** », souligne Émilie Thomas.

QUAND LA SAUCE LIÉGEOISE PREND DIFFICILEMENT...

Le projet liégeois, « Cuisine ton quartier », s'est donc lancé au Beau-Mur, à Grivegnée, au printemps 2024. **Entre avril et fin juin, il y avait toujours entre huit et dix participants et, à chaque fois, quelques nouveaux. Pendant cette phase de démarrage, les organisatrices estiment avoir touché environ 25 personnes.** Pour elles, c'est un bon résultat, car ce n'est dans l'habitude d'aucune des deux associations d'avoir un public fixe en journée ! Mais depuis septembre, les participants se comptent sur les doigts d'une main.

« Nous avons fait une pause en juillet et août, et la dynamique en a souffert. C'est compliqué de savoir pourquoi certaines personnes ne sont pas revenues en septembre. Après 8 mois, il est encore tôt pour tirer des conclusions, mais c'est vrai qu'on se pose des questions », confie Émilie Thomas.

« On a peut-être mis trop de pression sur les gens en lançant un groupe cuisine de quartier avec un agenda. À contrario, je me dis que c'est peut-être resté trop flou, trop peu cadré par rapport aux participants. On doit travailler à des règles de fonctionnement si l'on veut constituer un groupe de motivés qui viennent à chaque fois », ajoute Émilie Farcy.

DES PARTICIPANTS ENTHOUSIASTES!

Les participants, de leur côté, sont plutôt contents de l'expérience. Dominique, 63 ans, habitante du quartier des Vennes, est arrivée à « Cuisine ton quartier » via **la Maison Médicale Herma**¹⁶ (rue Natalis) où elle participe à l'atelier de cuisine qui a lieu une fois par mois pour les patients. Ce sont les infirmières engagées dans les dynamiques de santé communautaire qui ont accompagné les patients les plus motivés de l'atelier cuisine. Elles ont participé à trois séances, avec pour objectif de favoriser les échanges et de créer des liens.

¹⁶ La Maison Médicale Herma : <http://www.mm-herma.be/>

La maladie amène souvent à l'isolement. Créer du lien entre les gens, les mettre en action et lutter contre l'isolement des patients est bon pour la santé et le moral. C'est encore plus vrai pour ceux qui vivent avec des problèmes de santé mentale. C'est pour cela que la Maison Médicale incite les patients à participer à « Cuisine ton quartier ».

« Ici, je savais que c'était de la cuisine durable et ça, c'est important, explique Dominique. « Cuisiner des produits de qualité, de petits agriculteurs, apprendre des recettes avec des légumes que l'on connaît moins, se passer des supermarchés et faire attention à l'environnement, c'est important pour moi. Manger a un impact sur la planète! » ajoute-t-elle encore.

Effectivement, **les produits cuisinés sont bio et locaux. Le plus souvent, ils sont achetés dans un des magasins de la coopérative Les Petits Producteurs¹⁷.** *« Quand on vit dans la précarité, c'est difficile d'aller faire ses courses en bio et local. C'est plus cher, quoi qu'on en dise », s'exclame Dominique.*

Claudine, qui est pensionnaire de la maison de repos Franki, rue Grétry, explique que *« la cuisine de quartier, ça me permet de sortir de la maison de repos, de changer d'air, de faire autre chose, de voir d'autres gens ».*

Quant à Brigitte, 55 ans, habitante du quartier de Fragnée, elle participe parce qu'elle trouve les animatrices « super sympas » et que c'est un moment convivial: *« Moi, je suis seule, alors je viens pour l'esprit de groupe. J'aime la cuisine, si c'était pour coudre, je ne viendrais pas. Mais je n'ai pas besoin de venir ici pour cuisiner. Je peux cuisiner chez moi. Mais cuisiner en groupe, c'est beaucoup plus motivant ! »*

¹⁷ Les Petits Producteurs : <https://lespetitsproducteurs.be/>

EN GUISE DE CONCLUSION

Malgré une année 2024 en demi-teinte, les deux Émilie ont la conviction que les cuisines de quartier ont de l'avenir à Liège, et ce pour plusieurs raisons : parce que c'est **une réponse concrète à la lutte contre une précarité alimentaire croissante**, parce que c'est le type de **dynamique qui permet de sortir de la charité**, laquelle n'offre aucune perspective, parce qu'il y a un public en demande et parce que **de plus en plus d'acteurs de la transition alimentaire y voient un intérêt**.

C'est le cas des **promoteurs de l'idée de Sécurité Sociale de l'Alimentation**. Ceux-ci pensent que les cuisines de quartier pourraient faciliter, pour les personnes peu équipées et peu formées, la préparation des aliments achetés avec l'allocation alimentaire mensuelle que chaque citoyen recevrait dans un projet pilote ou dans le cas où elle serait implémentée à l'échelle de la région ou du pays.

« Cuisine ton quartier » prouve que l'on peut faire sortir de l'isolement les personnes en difficultés, socio-économiques notamment, et que la question de l'alimentation durable intéresse tout le monde.

Cependant, travailler la communication reste un point crucial. Le projet « Cuisine ton quartier » est présent sur les réseaux sociaux et dans les agendas des partenaires, mais trop peu de Liégeois connaissent déjà l'initiative.

Cela dit, l'année 2024 se termine bien puisque une belle édition de « Cuisine ton quartier » a eu lieu le mardi 3 décembre autour de la préparation d'une soupe à l'oignon, qui a été dégustée convivialement, et de portions de choucroute pour le Nouvel An ! Les participants, tout sourires, étaient au rendez-vous.

Enfin, Émilie Farcy, membre de l'Assemblée Générale d'En Face, un nouveau tiers-lieu en Outremeuse lancé par le « super » magasin coopératif et participatif Oufitcoop¹⁸ pour promouvoir l'alimentation responsable, rapporte qu'il est régulièrement question d'y créer une cuisine de quartier. Les cuisines de quartier à la liégeoise n'en seraient donc peut-être qu'au début d'une belle histoire.

¹⁸ Voir l'analyse de la CATL : Oufitcoop, le « super » magasin coopératif et participatif liégeois, la participation citoyenne, ingrédient clé d'une success story ?, disponible sur : <https://www.catl.be/wp-content/uploads/2024/12/Analyse-1.pdf>



**Ceinture
Aliment-Terre
Liégeoise**

L'ASBL Ceinture Aliment-Terre Liégeoise (CATL) a pour mission de contribuer, sur l'Arrondissement de Liège Métropole, à la transformation du système alimentaire dans une perspective durable, en soutenant le développement des filières courtes et locales. A cette fin, elle sensibilise, fédère et mobilise l'ensemble des forces vives du territoire, et elle s'appuie sur une équipe de professionnels pour mettre en œuvres ses cinq principales missions.

Cette analyse s'inscrit dans le cadre d'une demande de reconnaissance en éducation permanente (axe 3) de la CATL

Auteur

JEAN-YVES BURON

Relecteur :

ÉLISABETH GRUIÉ,
PHILIPPE VIENNE

Mise en page :

JULIA HAZÉE

Disponible ici :



Exemplaires papiers sur demande : info@catl.be