

Bachmann Arthur
Lang Nicolas
Pennequin Myriam
Thuillier Pauline



Evaluation du dispositif « accessibilité de la Bio pour tous les publics »

Enquête sur les Biocabas

Projet étudiant dans le cadre du Master APIESS en partenariat avec le Gabnor

Sous la direction de Florence Jany-Catrice, directrice du Master 2 Action Publique, Institutions, Economie Sociale et Solidaire (APIESS), Université de Lille 1

Mathilde Roger-Mexme, animatrice au Gabnor

Octobre 2014 – Janvier 2015



• **GABNOR** •

Agriculteurs **BIO** du Nord-Pas-de-Calais

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS	1
INTRODUCTION.....	2
PARTIE 1 : METHODOLOGIE.....	7
1. Organisation du groupe de travail.....	7
1.1. Coordonner le travail	7
1.2. Test des recettes en privé par les enquêteurs	10
2. Population visée	11
3. Construction des outils	12
3.1. Les grilles d'entretiens semi-directifs	12
3.2. Elaboration du questionnaire	13
3.3. Test du questionnaire : confrontation à la réalité.....	17
3.4. Construction d'une grille qualitative.....	18
4. Biais découverts lors de l'administration.....	22
4.1. Biais de désirabilité sociale.....	22
4.2. Biais de l'influence de l'enquêteur	23
4.3. Biais dû à la méprise de la question.....	24
4.4. Biais lié à l'environnement	24
PARTIE 2 : PRESENTATION DES RESULTATS.....	26
1. Centres sociaux étudiés	28
2. Caractéristiques de la population	31
3. Fréquentation de la structure et des ateliers	34
4. Analyse des motivations des participants.....	38
5. Commande de paniers Bio	40
6. Analyse des pratiques alimentaires	42
7. Enfants et pratiques alimentaires.....	50
8. Création de lien social	51
PARTIE 3 : ANALYSE DES RESULTATS.....	54
1. Hypothèse 1 : l'atelier permet d'améliorer la perception du Bio et la connaissance des fruits et légumes	54
1.1. Connaissance et perception des fruits, légumes et de la cuisine.....	56
1.2. Perception de l'alimentation Bio.....	59
2. Hypothèse 2 : l'atelier permet de faire changer les pratiques alimentaires	64
2.1. Un constat quantitatif non significatif.....	64

2.2.	Les changements de pratiques constatés sur le terrain.....	65
3.	Hypothèse 3 : l'atelier permet de créer du lien social	67
3.1.	Création de lien social et intégration.....	68
3.2.	La mixité au sein des ateliers	70
4.	Hypothèse 4: les ateliers cuisine permettent d'améliorer l'estime de soi.....	73
4.1.	Une estime de soi fragile.....	73
4.2.	Le mentorat de l'animatrice.....	74
4.3.	Un lieu d'expérimentation	74
4.4.	Un espace de valorisation	75
	CONCLUSION GENERALE.....	78
	BIBLIOGRAPHIE	81
	ANNEXES	82

REMERCIEMENTS

La réalisation de ce projet a été possible grâce au concours de multiples personnes que nous souhaitons sincèrement remercier :

Mathilde Roger-Mexme, animatrice du Gabnor, pour sa disponibilité, ses conseils et son implication majeure dans le projet.

Toutes les animatrices des centres sociaux, des Maisons de quartiers et des associations pour nous avoir cordialement accueillis, aidés dans l'élaboration du questionnaire et permis de participer aux ateliers cuisine. Nous remercions tout particulièrement Zerfa, Emilie, Ségolène, Séverine, Christine, Laura, Camille et Corinne.

Toutes les personnes qui nous ont accordé de leur temps en acceptant de nous rencontrer en entretien.

Tous les participants des ateliers cuisine pour leur sympathie et pour avoir accepté de répondre à nos questionnaires.

Olivia Dupont, pour sa participation active au projet, et avec qui nous avons eu plaisir à travailler.

Nous tenons enfin à remercier Florence Jany-Catrice, directrice du Master APIESS, pour son suivi et ses conseils avisés.

INTRODUCTION

Cette étude est née de la commande du Groupement des Agriculteurs Biologiques du Nord-Pas-de-Calais (Gabnor) désireux d'évaluer le dispositif « Accessibilité de la Bio pour tous les publics », mis en place dans le but de rendre les produits biologiques accessibles à tous. Ce projet nous a réunis autour d'intérêts communs, tournés vers l'agriculture biologique, l'alimentation et l'aspect social du projet. Nous avons également choisi de travailler ensemble par affinités, soucieux de faciliter l'entente et de partager des méthodes de travail communes sur un projet d'une telle ampleur. Comme cette étude s'inscrit, pour sa partie quantitative, dans le cadre du cours « De l'utilité publique à l'utilité sociale » du Master 2 Administration Publique, Institutions et Economie Sociale et Solidaire, celle-ci doit nous avoir permis d'effectuer une enquête quantitative, de nous familiariser avec l'élaboration et l'administration d'un questionnaire et avec l'analyse de données. Ce sont d'ailleurs ces compétences qui ont intéressées le Gabnor, commanditaire de cette étude.

Présentation du Gabnor

Le Groupement des Agriculteurs Biologiques du Nord-Pas-de-Calais (Gabnor) est une association, à vocation syndicale, promouvant le développement des produits biologiques dans le Nord-Pas-de-Calais. Créé en 1972, elle regroupe environ 300 agriculteurs-adhérents qui souhaitent travailler ensemble afin d'organiser au mieux la distribution et la production de leurs produits¹. L'association est née de deux constats : l'agriculture biologique est moins subventionnée que l'agriculture conventionnelle, le Nord-Pas-de-Calais ne destinant que 2% de sa SAU (surface agricole utile) à l'agriculture biologique, ce qui témoigne d'un retard comparé au reste de la France (la SAU moyenne étant de 3,93% à l'échelle nationale)². Outre sa mission syndicale, le Gabnor accompagne les collectivités locales dans la promotion de l'agriculture biologique sur le territoire.

Le conseil d'administration du Gabnor se compose de 13 membres : des agriculteurs, des éleveurs ou des maraîchers (cf. annexes CA Gabnor). La structure réunit 13 salariés répartis

¹Site du GABNOR : www.gabnor.org

²Rapport de l'Agence Française pour le Développement et la Promotion de l'Agriculture Biologique 2013
http://www.agencebio.org/sites/default/files/upload/documents/4_Chiffres/BrochureCC/CC2014_France_8p.pdf

en trois pôles : un pôle végétal, un pôle animal et un pôle de développement territorial. (cf. annexe l'équipe du Gabnor)³

Outre son action dans le Nord-Pas-de-Calais, le Gabnor appartient à de nombreux réseaux, tel que la FNAB (fédération nationale d'agriculture biologique des régions en France) ou l'ITAB (institut technique de l'agriculture biologique). Cela lui permet de coordonner ses actions avec celles mises en place sur le reste du territoire national par d'autres acteurs. Afin de comprendre l'évolution du projet, nous allons maintenant aborder l'historique du projet.

Historique du projet « Accessibilité de la Bio pour tous les publics »

Dans les années 2000, Norabio crée Biocabas, un système de panier de fruits et légumes par abonnement à l'initiative d'une trentaine de producteurs de la coopérative qui mettent leur production en commun.

Le Gabnor, en 2006, désireux d'ouvrir l'accès à l'alimentation biologique au plus grand nombre, intervient pour rendre accessible ces paniers qui peuvent être commandés via 11 centres sociaux partenaires dont 8 sur la métropole lilloise et un sur Cambrai.

Pour les rendre accessible, le Conseil Général du Nord subventionne la moitié du prix des paniers Biocabas à destination de publics particuliers (allocataires du RSA et demandeurs d'emploi).⁴ Cette subvention devait permettre de diminuer les freins économiques empêchant l'accès au Bio de ces publics.

C'est en constatant les résultats décevants des ventes de paniers que Gabnor réalise que le frein économique n'est pas seul responsable du non accès au Bio dans les foyers à faibles revenus. D'autres facteurs interviennent dans le choix du recours ou non à ces paniers : la méconnaissance des légumes, les préjugés et les habitudes alimentaires pourraient également être en cause⁵. C'est ainsi qu'est née, en 2008, l'idée d'associer la vente des paniers Biocabas accessibles avec les ateliers cuisine dispensés dans les centres sociaux, de manière à sensibiliser ces publics aux questions alimentaires autour du Bio. Le Gabnor ne pouvant assurer ce travail de sensibilisation, les animateurs des centres sociaux sont sensibilisés au Bio

³ Le Gabnor, « Rapport d'activités 2013 »

⁴ Le Gabnor, « Historique du projet Bio Accessible », 2014

⁵ Document « Etude accessibilité sociale » du Gabnor, réalisée par l'université de Wageningen en 2006

par une des salariés du Gabnor et interviennent ensuite en relais auprès des participants aux ateliers. Cette transmission de compétences n'empêche pas le Gabnor d'intervenir ponctuellement, par l'intervention d'un de leurs salariés dans les ateliers, des visites de fermes proposées aux participants des ateliers, etc.

En 2011, la ville de Lille a choisi de rejoindre le projet. En plus de son soutien financier, elle permet au Gabnor d'établir de nouveaux partenariats et ainsi d'élargir le dispositif à d'autres centres sociaux et maisons de quartiers. Au fur et à mesure, le Gabnor élargit l'accès des paniers Biocabas accessibles aux étudiants boursiers, aux familles nombreuses, aux adultes handicapés et aux retraités touchant le minimum vieillesse. En 2013, le projet se répand sur le territoire du Cambrésis via une AMAP (Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne) qui fournit les produits au centre social de Cambrai.



© Photo prise pendant un atelier par l'un des enquêteurs

De la production au panier bio : les rôles des acteurs au sein du projet

La coopérative Norabio est en charge de la distribution des produits des agriculteurs biologiques adhérents. Ceux-ci se répartissent entre eux la production de fruits et de légumes selon leurs compétences et planifient le contenu des paniers sur l'année. La coopérative enregistre les commandes de paniers Biocabas vendus sous forme d'abonnement de 3 à 12 mois. Les paniers sont confectionnés et livrés par des jeunes en insertion de l'association Service Civile International qui signent un contrat de 25h sur une période de 6 mois

renouvelable jusqu'à 2 ans. Les paniers sont ainsi livrés aux points de vente, centre sociaux et associations partenaires. Les animateurs des ateliers cuisine utilisent ensuite ces paniers comme outil pédagogique et de consommation lors de la préparation des repas. Les participants inscrits aux ateliers cuisine n'ont pas besoin de s'abonner et peuvent commander les paniers Biocabas accessibles à 50% de leur prix d'origine, grâce au système de ticket modérateur mis en place comme nous l'avons précisé, par le Conseil général du Nord et la ville de Lille. Le Gabnor souhaiterait aujourd'hui mieux évaluer les effets de ces ateliers de sensibilisation, cette évaluation se limitant actuellement au nombre de paniers biologique distribués.

Le sujet de commande de notre étude

Le Gabnor souhaite évaluer le projet de sensibilisation et d'accessibilité des paniers Biocabas existant depuis 8 ans. La commanditaire du projet et animatrice au Gabnor, Mathilde Roger-Mexme a souhaité dépasser les évaluations quantitatives actuelles qui se limitent à la comptabilisation du nombre de paniers distribués : 1300 paniers en 2013. C'est pour cela qu'il nous a été demandé d'évaluer qualitativement les impacts de cette sensibilisation et de cette distribution des paniers Biocabas accessibles via les ateliers de cuisine des centres sociaux.

Suite à la première rencontre avec la commanditaire de cette étude, le 15 Octobre 2014, nous avons défini plus précisément les objectifs de l'étude. Il s'agit d'évaluer les effets des ateliers cuisine sur les pratiques alimentaires des participants. Le lendemain, nous avons affiné cette problématique en assistant à un premier atelier cuisine. Cette observation *in situ* nous a permis de supposer l'impact des ateliers sur la création de lien social. L'étude, avec l'accord de l'animatrice, a donc été élargie à l'étude des impacts sur la création de lien social et l'estime de soi, au-delà de l'évaluation des changements des pratiques alimentaires.

Problématique et hypothèses

Cette étude s'intéresse aux effets sociaux des ateliers cuisine effectués par les centres sociaux en partenariat avec le Gabnor. Quels sont les impacts de ces ateliers sur les participants? Sont-ils sensibilisés aux fruits et légumes et aux produits Bio? Ces ateliers ont-ils des impacts sur la création de lien social et sur l'estime de soi des participants? Par cette étude nous cherchons à répondre à quatre questions précises : Les ateliers permettent-ils une

meilleure connaissance des fruits et légumes biologiques ? Les ateliers permettent-ils de changer les pratiques alimentaires ? Les ateliers permettent-ils de créer du lien social ? Les ateliers permettent-ils d'améliorer l'estime de soi des participants ?

Dans cette perspective, nous allons dans un premier temps présenter notre méthodologie de travail et celle de notre enquête de terrain. Dans une deuxième partie, nous présenterons les résultats obtenus de l'enquête et, dans une troisième partie, nous analyserons ces résultats afin de répondre aux questions émises ci-dessus.

1. Organisation du groupe de travail

1.1. Coordonner le travail

La création de notre groupe de travail s'est faite autour d'un attrait pour le sujet, mais aussi par affinité et une envie de travailler ensemble. Désireux de garder cette envie intacte, nous avons tout fait pour que notre organisation interne la préserve. Pour cela, nous avons clairement posé trois principes fondamentaux: la répartition du travail en séances chaque mercredi, la prise de décision nécessairement collective et la reproduction de recettes des ateliers à titre privé.



©Photo prise par un des enquêteurs

Répartition du travail et des ateliers

Nous nous sommes emparés du créneau mis à notre disposition chaque mercredi afin de nous réunir. Ainsi, lors de chaque session nous avons décidé des horaires de la suivant : les journées commencent entre 9h et 10h et finissent entre 16h et 22h selon les objectifs. Afin d'être le plus efficace possible, plusieurs outils et méthodes ont été utilisés durant ces ateliers : les comptes rendus, le rétroplanning, une pause obligatoire par jour, des groupes mixtes, le rétroprojecteur.

Les comptes rendus

Afin d'éviter toute erreur d'organisation, chaque mercredi, l'un ou l'une d'entre nous rédige un compte rendu de la séance. Nous arrivons à chaque session avec un ordre du jour défini collectivement lors de la séance précédente. La personne chargée du compte rendu (avec un roulement chaque semaine) doit alors résumer les actions accomplies ou non pendant la journée, mettre au propre l'ordre du jour de la semaine suivante défini collectivement et envoyer le comptes rendus à l'ensemble du groupe. Ces comptes rendus nous permettent de voir l'avancée de notre projet, de voir en un coup d'œil les ordres du jour et les missions que nous devons tous remplir pour la semaine suivante.

Le rétroplanning

Pour organiser le déroulement du projet au mieux, nous avons très rapidement mis en route un rétroplanning, mis à jour après chaque réunion. Celui-ci nous permet d'avoir toujours une vision globale des rendez-vous et objectifs à remplir dans les semaines suivantes (cf. annexe rétroplanning).

Gestion du temps et pauses

Les horaires de chaque session sont définis à l'avance, lors de la séance précédente. Ils peuvent être étendus si les objectifs ne sont pas atteints dans les temps impartis. Certaines sessions de travail étant très longues, nous nous forçons à établir des pauses : une le midi ainsi qu'une petite pause l'après midi.

Des groupes de deux étudiants

Après notre première observation *in situ* nous avons compris qu'être un homme dans les ateliers cuisine peut poser problème. En effet, dans plusieurs d'entre eux, les participantes ont l'habitude de se retrouver entre elles. Elles peuvent ainsi adopter un comportement spécifique et aborder des sujets de conversations particuliers (les hommes, leur problèmes personnels, le sexe). Nous avons donc décidé de tout faire pour intervenir en groupes mixtes dans les ateliers suivants. Pour autant, les enquêteurs masculins ont su s'adapter, en mettant au point des stratégies pour s'intégrer (cf. encadré ci-dessous). Bien entendu, nous avons dû faire preuve de flexibilité (en fonction des disponibilités de chacun), et l'objectif d'intervenir en groupes mixtes n'a pas toujours pu être atteint.

Ressenti d'un enquêteur homme dans un atelier exclusivement féminin

Certains ateliers sont constitués exclusivement de femmes, en conséquence être un homme peut poser problème. En effet, lors d'un de ces ateliers la sensation d'être un intrus s'est particulièrement fait ressentir. Il s'agit d'un atelier où les mêmes femmes viennent régulièrement et le temps de la cuisine est un moment où elles se retrouvent entre elles, discutant de sujets qu'elles n'aborderaient a priori pas en présence d'un homme. De fait à l'arrivée de l'enquêteur masculin, la méfiance des participantes est de mise à ce moment là : « on va pas pouvoir parler normalement », couplée de chuchotements, visiblement dirigés vers l'enquêteur en question et le malaise s'installe. L'enquêteur est mal à l'aise pendant les premières minutes. Il aborde donc une posture discrète et propose son aide à l'élaboration des plats. Peu à peu, le malaise se dissipe et laisse place aux taquineries et aux rires. En effet, les femmes s'amusent à voir un homme dans une cuisine portant une charlotte et en profitent pour lui faire faire les tâches considérées par les participantes comme ingrates, comme éplucher les pommes de terre. Les taquineries aidant, un lien se crée avec les participantes. Cela se traduit par des dédicaces sur les recettes, ou par des propos affectueux invitant l'enquêteur à revenir à l'atelier. Ainsi, d'une situation compliquée, où clairement est fait ressentir à l'enquêteur qu'il n'est pas à sa place, on passe à une situation amusante où le fait d'être un homme devient un facteur de création de liens. En somme, se fondre au groupe de femmes en participant aux mêmes tâches et en acceptant les plaisanteries a permis d'établir un lien de confiance. Et de ce fait d'être accepté au sein du groupe.

Outil de coordination de travail : vidéoprojecteur

Bien que nous ne l'ayons pas tout de suite réalisé, le vidéoprojecteur nous a fait gagner un temps considérable pour les tâches groupées du projet. Il nous a permis de voir en temps réel ce que les autres camarades rédigeaient et de gagner du temps dans l'envoi des mails. Lors de l'analyse de données, la personne branchée sur le vidéoprojecteur a pu réaliser les tris à plat pendant qu'une autre se servait des chiffres affichés à l'écran pour réaliser certains tris croisés. Une troisième personne a pu modéliser les résultats, pendant que la dernière rédigeait les titres et le début des commentaires de ces mêmes résultats. Le vidéoprojecteur a donc permis de coordonner nos travaux afin de pouvoir travailler simultanément.

Outre ce gain de temps, le vidéoprojecteur nous a permis une meilleure coordination des débats et des prises de décisions collectives. Par exemple, lors de l'élaboration du

questionnaire, chacun a pu s'exprimer sur les modifications qu'il souhaitait apporter. La projection des documents nous a permis d'être efficaces, notamment dans les phases délicates de l'élaboration du questionnaire.

1.2. Test des recettes en privé par les enquêteurs

Il nous paraît intéressant de souligner la cohésion produite par cette étude au sein de notre groupe. Nous avons eu en effet à cœur de changer les pratiques alimentaires du plus grand monde et de consommer des produits alimentaires sains pour la santé et pour la planète. Pour réaliser concrètement les effets des ateliers cuisine, nous nous sommes pris au jeu de reproduire les recettes des ateliers cuisine lors de nos séances de travail.

Chaque mercredi, nous nous réunissons chez l'un des membres pour avancer sur le projet. Le midi est l'occasion de se relaxer après une matinée de travail, la cuisine apparaît comme un moyen efficace pour décompresser. Mais pas question de déjeuner chacun dans son coin en achetant un sandwich tout fait !

Nous nous sommes inspirés du livre de recettes du centre social de Villeneuve d'Ascq afin d'élaborer nos repas. Généralement nous prévoyons les repas à l'avance, ainsi chaque membre du groupe amène un ou plusieurs ingrédients. Aussi, nous pouvons utiliser les mêmes produits que les participants des ateliers cuisine grâce à l'abonnement Norabio souscrit par un membre du groupe. Avoir en main propre les Biocabas nous permet de nous immerger davantage dans le projet et de mieux appréhender le contenu des paniers.



© Photo prise par un des enquêteurs

Durant la préparation des repas, tout le monde s'attèle à une tâche. De l'épluchage des légumes à la mise en place de la table en passant par l'assaisonnement des plats, chacun trouve une activité qui lui correspond. Ayant des niveaux différents, cuisiner ensemble nous permet de partager et d'apprendre de nouvelles techniques, chacun conseillant l'autre sur ce qu'il connaît. De cette manière, la solidarité se crée. La dégustation du repas est le temps (ou non) des compliments, laissant la place généralement à une satisfaction et à un sentiment de fierté du fait d'avoir réussi le plat, fruit d'un travail collectif.

Certains membres du groupe ont, disons, une alimentation peu saine et une pratique de la cuisine assez limitée. Pour autant, préparer des repas bio a pour effet de changer quelque peu les pratiques alimentaires, en limitant notamment la nourriture grasse et en découvrant un nouveau hobby : cuisiner.

Entre les larmes dues aux oignons et les rires dus aux taquineries, effectuer nos propres ateliers nous permet de nous rendre compte, même au niveau de notre petit cercle, combien la cuisine a un potentiel fort dans la création de lien social. Et de fait, renforcer notre implication dans un projet dans lequel nous sommes investis.

2. Population visée

Notre enquête porte sur les participants aux ateliers cuisine de la métropole lilloise entre octobre et décembre 2014. Le Gabnor travaille avec onze structures associatives et centres sociaux, dont le nombre de participants varie entre 5 et 15 par atelier, en fonction des semaines et des structures. Le Gabnor et les structures ne pouvant nous fournir le nombre exact de participants à ces ateliers, nous estimons que la taille de notre population mère s'élève à 110 participants. Nous avons d'abord cherché à réaliser un échantillon représentatif par quota simple. Toutefois, étant donné son effectif réduit, nous avons décidé de faire porter directement l'enquête sur la population mère.

Pour administrer le questionnaire, nous avons sélectionné 8 structures, par contraintes temporelle et géographique. Nous avons pu administrer le questionnaire en face à face dans 5 ateliers, et en auto-administration dans les 3 derniers auxquels nous n'avons pas assisté. 41 questionnaires nous sont revenus, ce qui constitue notre échantillon. Etant donné le manque de données nous n'avons pas pu calculer un taux de représentativité, qui aurait eu, d'ailleurs, peu de sens étant donnée la taille de l'échantillon.

Ainsi la population étudiée se répartie dans différentes structures : le centre social de l'Arbrisseau, le centre social Lazare Garreau, tous deux situés dans le quartier de Lille sud; le centre social de Villeneuve d'Ascq; le centre social de Lille Moulin ; l'association Starter et le centre social de Saint-Maurice Pellevoisin, localisés dans le quartier du même nom; et la Maison de quartier de Wazemmes.

Nous avons dû prendre en compte les caractéristiques de notre population. Lors de nos entretiens, de nos discussions informelles avec différents animateurs ainsi qu'avec notre commanditaire nous prenons conscience de la multiplicité des singularités de notre population. En effet, il apparait que de nombreux participants ont des problèmes de compréhension du français, allant parfois jusqu'à l'analphabétisme. Beaucoup sont éloignés de l'emploi et de fait en situation de précarité. Cette exclusion économique peut parfois se doubler d'une exclusion sociale et notamment d'une situation d'isolement pour les personnes sans emploi ou pour les retraités. La plupart des participants habitent à proximité du centre social et par conséquent majoritairement dans des quartiers dits « populaires ». Aussi, notre population se caractérise par sa multi-culturalité, mélangeant notamment nordiques et population d'origine maghrébine. Aussi, notre population se dote d'un capital culturel hétérogène. Toutefois, nous sommes attentifs au risque d'amalgame entre capital économique faible et capital culturel faible, l'un n'impliquant pas nécessairement l'autre.

3. Construction des outils

3.1. Les grilles d'entretiens semi-directifs

Nous avons effectué plusieurs entretiens semi-directifs avec différents partenaires du projet : animateurs des centres sociaux, membres du Gabnor, participants, etc. Cela nous a permis dans un premier temps d'en apprendre plus sur Gabnor, sur ses attentes et sur le projet. Pour cela, nous avons d'abord rencontré Mathilde Roger-Mexme, animatrice salariée au sein du Gabnor et commanditaire du projet puis nous nous sommes entretenus avec l'un des administrateurs du Gabnor. Ensuite, les entretiens organisés avec les animatrices des centres sociaux nous ont aidé à l'élaboration du questionnaire et nous ont donné des précisions sur le fonctionnement des ateliers. Cette confrontation du questionnaire avec des animatrices au cœur du projet a été primordiale. Cela nous a permis d'apprendre à connaître la population étudiée et de mieux adapter nos questions. Leurs expériences nous a également permis d'avoir rapidement une vision globale sur le fonctionnement des ateliers, malgré le temps relativement court de l'enquête (3 mois).

Nous avons réparti les entretiens directifs par groupe de deux, l'un étant chargé de mener l'entretien et l'autre assurant le rôle de secrétaire. Chaque enquêteur a réalisé le même nombre d'entretiens, tout en changeant les rôles entre binômes si possible. Des grilles d'entretien (cf. annexe Grille d'entretien) ont été construites pour chaque entretien selon des grands thèmes comportant une quinzaine de questions plus ou moins générales. Les grilles respectent toutes la même trame; présentation de notre mission, questions sur le parcours de l'interviewé, questions concernant la structure, puis les questions concernant les ateliers. Nous avons également jugé nécessaire de demander l'avis de l'interviewé sur l'avancée de notre travail, notamment lors de l'élaboration du questionnaire. En tous cas, ces grilles ont permis de garder le fil directeur et de récolter toutes les données nécessaires à l'analyse sans en oublier. L'ordre des questions n'a pas forcément toujours été respecté et les entretiens ont pris la forme d'une discussion fluide. De la même manière, les rôles entre enquêteurs ne sont pas restés figés, afin de laisser la liberté à chacun d'intervenir

Enfin, nous n'avons réalisé que quatre entretiens semi-directifs. D'abord parce que deux des animatrices ont annulé nos rendez-vous. De plus, nous n'avons pas programmé des entretiens avec tous les animateurs, certaines dates d'ateliers ne correspondant pas à notre programme d'étude. Nous n'avons ainsi pas eu l'occasion de rencontrer les animateurs de certains centres. Par ailleurs, notre ambition de rencontrer un ou plusieurs participants « pionniers » n'a pu aboutir, par manque de temps et de par la difficulté de rencontrer des participants en dehors des ateliers.

3.2. Elaboration du questionnaire

L'élaboration du questionnaire a fait l'objet de quatre versions avant d'être testées puis validées. Le groupe a d'abord travaillé sur l'élaboration d'une première version dès le 22 octobre 2014, dans l'optique de pouvoir le tester et le valider le 13 novembre 2014, date du premier atelier cuisine à la maison de quartier de Wazemmes. Cette première version a été élaborée à partir des quatre hypothèses à tester sur le terrain :

- l'impact des ateliers sur la perception des fruits et légumes et le Bio
- l'impact des ateliers sur le changement des pratiques alimentaires
- l'impact des ateliers sur la création de lien social
- l'impact des ateliers sur l'amélioration de l'estime de soi des participants

Le principal enjeu de l'élaboration de ce questionnaire a été de formuler des questions capables d'évaluer un dispositif social tout en étant accessible à la population visée. Cet objectif ambitieux a nécessité de réfléchir à des techniques à la fois innovantes et pédagogiques afin d'obtenir des résultats probants pour l'enquête.

S'adapter à la population

Les problèmes d'illettrisme anticipés nous ont forcé à réfléchir à des formulations simplifiées capables d'être bien comprise à l'oral: limiter à 4 les propositions de réponses aux questions à choix multiples, favoriser les questions fermées de type bernoullienne à laquelle il faut répondre par oui ou non. Ces simplifications ont permis de limiter les biais mnésiques tel que l'effet de récence (« mieux se souvenir des dernières informations auxquelles on a été confronté ») ou l'effet de primauté (« mieux se souvenir des premiers éléments d'une liste mémorisée»). Dans une optique de simplicité, nous avons également décidé d'élaborer un questionnaire court dont la durée d'administration ne dépassait pas 5 à 7 minutes. Et puis, face à une population « fragile » et susceptible de se sentir juger sur ses ignorances, nous avons évité les questions portant sur les connaissances des répondants en favorisant les questions de type « selon vous, les ateliers vous ont permis » pour permettre au répondant de se sentir écouté plutôt que jugé.

Évaluation innovante par des images

L'idée d'utiliser des images est rapidement apparue comme une solution évidente face aux ambiguïtés et aux biais d'exagération que pouvaient susciter des questions sur les habitudes alimentaires et la perception des produits biologiques. De plus, les images ont une visée pédagogique permettant une vision globale des choix de réponse s'offrant au répondant face à des questions de préférences et de perception.



Source : Images utilisées dans le questionnaire administré lors de l'enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 aux participants des ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Mesurer l'avant / l'après

Les questions tentant de qualifier les pratiques alimentaires avant et après la participation des ateliers ont été abandonnées au fur et à mesure des échanges avec les partenaires de cette étude. En effet, les séries de questions comme « Mangiez vous des légumes avant l'atelier ? » suivies de questions telles que « En mangez vous depuis que vous participez aux ateliers ? » risquent de déclencher des biais d'exagération importants : par fierté ou par désirabilité sociale. C'est pourquoi nous avons décidé de privilégier par des questions s'intéressant directement à l'avis des répondants sur l'impact des ateliers en faisant des propositions et en leur permettant d'y répondre simplement par oui ou non. C'est l'exemple de la question 15 (cf. encadré ci-après).

15. Selon vous, l'atelier vous a permis :

De découvrir de nouveaux légumes

Oui

Non

De manger plus souvent des fruits et légumes

Oui

Non

De cuisiner vos repas vous mêmes

Oui

Non

De goûter des aliments que vous ne connaissez pas

Oui

Non

D'acheter plus de produits Bio (en dehors du panier)

Oui

Non

Ce modèle a été reproduit sur la question 16 sur la perception du Bio et la question 23 sur l'impact des ateliers sur les habitudes des enfants.

Les questions gênantes

Nous avons souhaité limiter les questions pouvant être considérés comme gênantes par les répondants et éviter ainsi toute forme de résistance ou malaise. Il a donc fallu trier les nombreuses questions sociodémographiques que nous souhaitions poser, sur les conseils notamment d'une animatrice de l'un des centres sociaux intégrés dans l'étude. C'est ainsi que nous avons supprimé les questions sur le niveau d'études, le statut social et le capital économique. La situation professionnelle nous a semblé tout de même indispensable à l'analyse et à été placée en fin de questionnaire.

Décalage du test du questionnaire

Le 6 novembre, une première version est présentée au tuteur universitaire du projet puis une deuxième version au commanditaire dès le 12 novembre. Malheureusement, les aller retour et corrections ont nécessité plus de temps que prévu. Face à l'évidence du travail restant à effectuer pour élaborer la version finale du questionnaire, la date du test a du être reporté d'une semaine, c'est à dire au 20 novembre 2014, perdant du même coup la possibilité d'administrer le questionnaire lors de deux ateliers respectivement programmés le 13 et le 14 novembre⁶ Une séance de travail avec la commanditaire de l'étude, programmée au 16 novembre, a permis de finaliser la troisième version du questionnaire et le 18 novembre, une quatrième version est envoyée à la tutrice universitaire. Le 19 novembre la version est validée ce qui permet d'assurer le passage en phase test, le lendemain.

3.3. Test du questionnaire : confrontation à la réalité

Le premier test du questionnaire a été réalisé le 21 novembre, de 9h30 à 13h. Ce test a permis à la fois de valider la forme de notre questionnaire et le mode d'administration.

Validation du questionnaire

L'objectif a été de vérifier la clarté de nos questions, leur compréhension et l'adaptation au public visé et enfin, de nous confronter aux problèmes que nous n'aurions pas anticipés. Le déroulement des questions s'est passé sans difficultés. Les questions que nous avions anticipées comme gênantes n'ont finalement pas rencontré de problème. Il semble même que le questionnaire est un prétexte pour pouvoir aborder d'autres sujets, ou pour en apprendre plus sur les participantes. Néanmoins, nous nous sommes rendus compte pendant ce test que la tentation de reformuler les questions a été particulièrement forte, et nous avons décidé par la suite de rester attentif à ce biais, pour éviter de modifier le sens des questions et d'influencer les réponses des répondants.

Suite au test, nous avons décidé de supprimer une question considérée comme compliquée et de changer l'ordre d'une autre (pour des questions de mises en page). Le questionnaire a ensuite été validé et administré dès le 25 novembre. Puisque ces modifications

⁶ L'atelier du 14 novembre 2014 ayant finalement, par chance été reporté, le groupe a pu administrer le questionnaire lors de cet atelier.

n'ont pas modifié le contenu des réponses récoltées pendant le test, les résultats du test ont été incorporé dans l'échantillon.

Validation du mode d'administration : le face à face

L'objectif a été de vérifier la possibilité d'administrer le questionnaire principalement en auto-administration et seulement en face à face pour les participants ne souhaitant pas ou ne pouvant pas y répondre seuls. Il nous est vite apparu que l'auto-administration posait problème, principalement pour des raisons de maîtrise de la langue française de la part des participants, mais aussi parce qu'elles ne se sentaient pas sollicitées. C'est à la suite de ce test que nous avons décidé de privilégier l'administration en face à face pour éviter le nombre de non réponses de participants qui ne se sentent pas investis et face aux difficultés de compréhension. Pour les centres sociaux où aucun enquêteur n'a pu se déplacer, les questionnaires ont néanmoins été administrés en auto-administration via l'envoi aux animateurs des centres sociaux.

Même si cette première administration test en face à face s'est révélée fluide et naturelle, celle-ci a été confrontée à plusieurs problèmes, notamment celle du lieu. Pour certains participants, nous avons pu l'administrer en tête à tête, légèrement séparés du groupe, mais pour d'autres, l'administration a dû se faire au sein du groupe, pendant la préparation du repas ou pendant les temps de cuisson, en présence des autres participants et de l'animatrice. Le biais d'influence a donc été particulièrement fort, puisque les autres participants ont pu entendre et commenter les réponses données par le répondant. Il est également possible que le répondant ne se soit pas senti totalement à l'aise pour donner des réponses honnêtes ou s'est laissé influencer par les propos des autres participants. Il est en effet arrivé que certains d'entre eux interviennent lors de l'administration, notamment sur la question des sujets de discussion ou celles des rencontres entre participants. Il est également apparu que le participant a semblé hésiter et changer de réponses en fonction du sexe de l'enquêteur, notamment sur la question des sujets de discussion où une certaine gêne a été ressentie.

3.4. Construction d'une grille qualitative

Afin établir un support d'information pour appuyer notre analyse qualitative, nous avons tout d'abord commencé par rédiger des comptes rendus post-atelier. Ceux-ci comprenaient nos observations globales, le déroulement de l'atelier et un peu tout ce qui nous « passaient par la tête ». Nous les rédigeons généralement à froid, un ou plusieurs jours après l'atelier. Un

seul enquêteur était chargé de la rédaction, de ce fait nos écrits étaient exposés à l'oubli. Aussi, lors des retranscriptions orales face au groupe le mercredi, nous nous sommes rendus compte que chaque membre ne s'attardait pas sur les mêmes éléments et que les comptes rendus étaient parfois compliqués à lire.

Il nous a donc fallu construire un outil nous permettant de récolter un maximum d'informations rapidement lors de nos participations aux ateliers, tout en ayant un cadre similaire pour chaque enquêteur.

L'idée nous est venue de construire une grille qualitative et homogène, nous permettant de trier efficacement nos données. Après un brainstorming de toute l'équipe, nous nous sommes mis d'accord sur une structure de grille d'observation qualitative en cinq grands thèmes : Général, Lien social ; Culture ; Comportement alimentaire ; Enquête. Chaque thème a été sous divisé en plusieurs parties sous forme de cases. Par exemple le thème « Enquête » comporte la sous partie « Sentiment de l'enquêteur » qui peut contenir tout ce que nous avons ressenti au cours de l'atelier. Une section « Autre » nous permet de noter des éléments que nous ne saurions classés.

Nous avons participé aux ateliers par groupe de deux, chaque enquêteur disposant de sa propre grille d'observation qualitative. Cela nous permet de récolter des informations structurées de la même façon mais avec des prismes d'observations différents, chacun n'appréhendant pas les éléments de la même façon. De fait, les informations réunies peuvent être complémentaires. A deux, il est plus aisé de recueillir un maximum d'informations et d'en oublier le moins possible.

Cette grille est un des points majeurs sur lequel nous nous appuyons pour notre analyse qualitative.

Grille d'observation

Général

Particularités du lieu:

Plats préparés:

Date et horaires:

Nombre d'hommes : de femmes: d'enfants:

Déroulé de l'atelier:

Lien Social

Entre participants	Avec les hommes	Avec les enfants
Situation perso	Travail	Animateur/trice

Source: Grille d'observation construite par les enquêteurs (recto)

Capital culturel

Engagement associatif	Religieux	Culturel / Alphabétisation	Origine sociale et démographique
-----------------------	-----------	----------------------------	----------------------------------

Comportements alimentaires

Bio	Cuisine	Recettes
-----	---------	----------

Enquête

Attitude face à la présentation de l'enquête	Attitude face aux enquêteurs	Attitude face au questionnaire	Sentiment de l'enquêteur
--	------------------------------	--------------------------------	--------------------------

Autres remarques

--

Source : Grille d'observation construite par les enquêteurs (verso)

4. Biais découverts lors de l'administration

Une des particularités de notre projet est qu'il implique notre présence sur le terrain. En effet nous participons aux ateliers cuisine et nous administrons nos questionnaires durant ceux-ci. Nous sommes donc amenés à côtoyer, pendant un certain temps, les personnes que nous interrogeons. De ce fait, notre posture est déterminante, nous devons nous faire accepter dans un lieu où les gens ont leurs habitudes, nous sommes en quelque sorte des « intrus » qui viennent perturber un cycle routinier. Lors de notre présentation, expliquant qui nous sommes et ce que l'on fait, nous devons choisir nos mots pour nous faire intégrer le plus vite possible. Généralement, nous nous présentons comme étudiants travaillant pour aider les agriculteurs du Gabnor. Nous évitons les termes techniques tels que « Master » pour éviter au maximum une certaine violence symbolique et réduire la distance sociale avec une population peu diplômée. De plus, en aucun cas nous n'utilisons les expressions « enquête » ou « évaluation ». En effet, ils peuvent être interprétés au sens policier du terme et créer un sentiment de méfiance des participants. Nous en avons fait l'expérience une fois en fin d'atelier, lorsqu'une responsable du centre social a annoncé que nous réalisions une « enquête ». Nous préférons de ce fait le terme « étude ». La confiance des participants à notre rencontre est un facteur déterminant pour notre intégration dans l'atelier, pour l'administration des questionnaires et donc pour pouvoir réaliser notre enquête. Une personne ne nous acceptant pas sera réticente à répondre aux questions, alors qu'une personne dont nous avons acquis la confiance se fera un plaisir de nous aider.

Lors de l'administration orale du questionnaire nous avons été confrontés à plusieurs biais. Tout d'abord deux biais propres au questionnaire : biais de méprise et biais de désirabilité sociale ; mais également deux biais liés à la façon dont nous l'avons administré : biais lié à l'administrateur et lié à l'environnement de l'administration.

4.1. Biais de désirabilité sociale

Notre enquête comportant de nombreuses questions sur les « comportements » alimentaires nous avons fait un important travail lors de la création du questionnaire pour éviter ce biais. Nous pensons ainsi l'avoir grandement limité. En effet, les questions dans lesquelles nous appréhendions le plus de désirabilité sociale, ont finalement reçu des réponses variées. Par exemple, plusieurs participants ont osé répondre que le bio était « une arnaque ». De plus, la forme donnée aux questions 15 et 16 (une série de petites questions où l'on doit répondre par oui ou non) a permis de pousser les participants à des réponses instinctives et

rapides. Alors que si nous avions demandé de façon individuelle : « mangez-vous plus de légumes ? Achetez vous bio ? », la désirabilité sociale aurait sûrement été plus importante. Nous pensons avoir réussi à «diluer» ces questions à forte désirabilité au sein des questions voisines. Une personne ne mangeant aucun fruit et légume n'était en aucun cas poussée à mentir car nous ne demandons jamais « mangez vous des fruits et légumes ? » mais nous demandons « mangez-vous plus de fruit et légumes ? ». Une personne qui mangeait déjà de nombreux fruit et légumes avant l'atelier répondait « non ». Ainsi, une personne qui n'en mange aucun n'est pas poussée à répondre « oui » mais peut répondre « non » comme son voisin « frugivore ».

Bien entendu, nous ne pouvons pas prétendre avoir entièrement dépassé le biais de désirabilité sur cette question, comme sur l'ensemble du questionnaire. Néanmoins, la réaction des participants interrogés sur cette question était très intéressante. Une fois de plus, la question « mangez vous des légumes » étant noyée au milieu des notions de goût ou de prix, les participants ne se sentaient nullement obligés de cocher tout le temps « légumes » car ceci n'aurait eu aucun sens. Il est à noter qu'un second biais est apparu lors de cette question : le biais de reformulation.

4.2. Biais de l'influence de l'enquêteur

Le fait d'administrer un questionnaire oralement pose nécessairement le problème de l'influence de l'enquêteur, et c'est sans doute ici un des biais majeurs que nous rencontrons. En effet, nous avons parfois tendance à reformuler les questions, chose qui peut influencer d'une manière ou d'une autre la réponse de l'interrogé. La question 14 est le meilleur exemple, lors de la présentation de cette question il nous arrive d'ajouter une petite phrase : après leur avoir demandé « Parmi les cinq groupes d'aliments représentés ci-dessous, lesquels aimez-vous ? », le participant répondant au questionnaire a souvent eu une phase de réflexion. Il cherchait notre regard, en nous précisant qu'il était difficile pour lui de ne citer que deux aliments ou encore qu'il n'était pas sûr de comprendre quelles sont les deux premières images. Nous avons alors tendance à lui répondre : « il n'y a pas de bonne réponse, moi-même je ne sais pas ». Dès lors, les réponses fusaient. Nous pensons donc que nous aurions peut-être pu inscrire directement cette phrase sur le questionnaire pour que chaque participant puisse la lire. Outre la reformulation des questions, nous pouvons, par des gestes, un regard ou une attitude, modifier la réponse de l'interrogé sans même nous en rendre compte.

De manière plus générale nous nous adaptons au niveau de langage des personnes en face de nous. A quelques reprises, face aux personnes maîtrisant peu le français, nous avons simplifié les questions. Nous avons également remplacé les « vous » par des « tu », ceci se faisant naturellement du fait de l'ambiance des ateliers et des (longs) moments conviviaux passés avec la personne interrogée. Nous essayons de limiter au maximum ces modifications orales en ayant conscience qu'une reformulation (même minime) peut influencer dans un sens ou un autre la réponse des personnes interrogées.

4.3. Biais dû à la méprise de la question

Durant l'administration du questionnaire plusieurs questions ont été mal comprises. Par exemple, pour la question 3 « Combien de personnes vivent chez vous, en vous comptant aussi ? » une participante nous a répondu « 1 » et nous a expliqué par la suite qu'elle vivait chez elle avec son fils. La question 16 a également été mal comprise, alors que cette dernière porte sur le bio, une des personnes interrogées ne semblait pas savoir ce qu'était l'agriculture bio. Nous aurions donc pu mettre un filtre avant la question 16 « Avez-vous déjà entendu parler de l'agriculture bio ? ». Ainsi, même en ayant élaboré un questionnaire simple, des questions ont été mal comprises.

4.4. Biais lié à l'environnement

Le biais de méprise nous renvoie également au biais de l'environnement. En effet, lorsque nous interrogeons un participant et qu'il ne sait pas répondre, il arrive qu'il demande une aide extérieure. Prenons l'exemple cité plus haut du participant ne connaissant pas le Bio : devant son embarras, un autre participant s'est empressé de lui expliquer que c'était de l'agriculture sans pesticide. Dès lors, le répondant affirme se souvenir en avoir entendu parler et répond à la question 16. On voit donc qu'ici le biais de méprise se double d'un biais lié à l'environnement.

En tant qu'enquêteur, nous avons tenté d'administrer des questionnaires dans des espaces distincts de l'atelier cuisine, de sorte que les participants ne soient pas influencés. Cependant, dans certains centres sociaux nous ne disposons pas d'espaces distincts des espaces de cuisine. De ce fait, les personnes à qui nous étions en train d'administrer le questionnaire savaient que les autres participants les entendaient.

Zoom sur les questions 18

Dans cette question nous demandons aux participants de citer les prénoms de ceux avec qui ils discutent le plus de cuisine et de ceux avec qui ils discutent d'autres sujets (autres sujets qu'ils nous ont décrits dans la question précédente). Cette question comporte alors malheureusement deux biais :

Le biais d'environnement : Devoir citer les noms – limités à trois – d'autres participants de l'atelier cuisine devant l'ensemble du groupe, a parfois créé une gêne chez les répondants. Celle-ci pouvait être due à deux choses : les participants ne se parlaient pas tous, et parfois ne connaissaient pas les prénoms de leurs camarades ; les participants ne voulaient pas désigner certaines personnes pour en exclure d'autres. Ainsi, certains se sont permis de nous donner plus de trois prénoms, incapables d'exclure des membres du groupe.

Le biais de méprise : La question semble avoir été mal comprise, ou alors la distinction qu'elle comportait n'avait pas lieu d'être, puisque, bien souvent, les noms cités pour « Avec qui discutez vous le plus de cuisine ? » et « Avec qui discutez vous le plus des autres sujets ? », étaient les mêmes.

Il y a donc pu avoir une influence du groupe dans les réponses à nos questions, due à la simple présence d'autres personnes, ou même par l'intervention directe d'autres membres du groupe ou de l'animatrice.

PARTIE 2 : PRESENTATION DES RESULTATS

Dans cette partie, nous présentons l'analyse des réponses des participants aux questionnaires afin de permettre de faire ressortir les principales caractéristiques de la population et d'en établir un profil type. Ensuite, nous allons découvrir les raisons et les habitudes de fréquentation des ateliers, puis analyser la perception du Bio, les pratiques alimentaires des participants et enfin la création de lien social dans les ateliers.

Des ateliers différents, pour des participants différents

Les ateliers vont avoir des objectifs différents en fonction des centres sociaux : certains cherchent à mettre en place une activité familiale, en faisant participer les parents et les enfants ; d'autres visent d'abord les personnes isolées, sans emploi ou qui sont en situation d'exclusion ; et certains ateliers insistent davantage sur la sensibilisation alimentaire. Ainsi, les horaires des ateliers dépendent aussi de ces objectifs divers. Par exemple, si ils ont lieu la journée en semaine, les participants sont majoritairement éloignés de l'emploi, et les enfants ne participent pas, ils sont à l'école. Cependant, l'idée reste la même pour tous les ateliers : partager un repas convivial, fruit d'un travail collectif. Les ateliers ont donc lieu avant et pendant les heures de repas, de 10h à 14h par exemple, ou de 18h à 21h.

La raison initiale de venue aux ateliers cuisine varie donc en fonction des centres sociaux. Dans un des ateliers, l'animatrice est une coordinatrice famille. Elle cherche à faire participer les enfants et les parents à une même activité, et estime qu'il est important d'effectuer un travail de sensibilisation aussi bien sur les parents que les enfants. L'atelier a donc lieu de 18h à 21h le mardi, afin de laisser la possibilité à tous de participer. L'animatrice nous explique que cet horaire convient bien, puisqu'il permet aux enfants de rentrer en ayant mangé à leur faim, le but n'est pas de devoir cuisiner une nouvelle fois à la maison. Les participants sont majoritairement des mères de famille, célibataires, que la coordinatrice suit déjà. Il arrive que certains participants soient envoyés par un assistant de service social, mais ces cas sont rares. Un des ateliers est le résultat d'une initiative venant du « pôle enfance » du centre et du « pôle santé » et a lieu le mercredi matin. L'atelier a ici plusieurs objectifs : sensibiliser les enfants et les parents en parallèle (un travail est effectué sur l'environnement et l'alimentation avec les enfants par le « pôle enfance ») sur des pratiques écologiques et « responsables », permettre aux mères au foyer d'avoir une activité sans leurs enfants, puisque ceux-ci sont occupés au « pôle enfance » pendant ce temps, et de travailler sur la santé via les pratiques alimentaires.

Les participantes font déjà partie du centre, mais ont entendu parler de l'atelier par différentes animatrices, et n'y vont pas pour les mêmes raisons.

L'animatrice peut aussi être une motivation de participation à l'atelier. Dans un des ateliers, il apparaît clairement que les participantes, en majorité sans emploi, viennent dans le centre dans l'optique de rencontrer d'autres femmes et de s'occuper. Les participantes connaissent le centre et les animateurs, le choix de l'atelier cuisine en particulier est dû à l'animatrice qui l'organise, les femmes assistant à l'atelier savent qu'il y aura une « bonne ambiance ». La plupart des « nouvelles » participantes sont ensuite des amies des premières participantes, font partie de la même famille, ou encore se connaissent grâce à leurs enfants,...

On comprend alors pourquoi la plupart des participants ne déclarent pas venir pour le Bio : ce n'est majoritairement pas l'objectif premier des ateliers. La plupart organisent d'ailleurs d'autres ateliers cuisine en dehors de celui en partenariat avec le Gabnor. Un des centres organise d'ailleurs des ateliers avec des thèmes différents qui tournent, tels que la cuisine du monde ou cuisiner les restes.

Durant les ateliers les Biocabas sont présentés et cuisinés, il est même possible pour les participants d'en commander grâce au centre social. Toutefois, ce n'est pas une condition nécessaire pour participer aux ateliers cuisine, et, de la même manière, un inscrit au centre social mais ne participant pas aux ateliers, peut commander ces Biocabas accessibles.

1. Centres sociaux étudiés

1. Répartition en effectif des répondants en fonction du lieu de l'atelier		
Lieu du centre social	Mode d'administration	Effectif concerné
Villeneuve d'Ascq	Face à face	10
Maison de quartier Wazemmes	Auto-administration et face à	9
Centre social l'Arbrisseau	Face à face	7
Centre social Lazare Garreau	Auto-administration	7
Association Starter	Face à face	4
Centre social de St Maurice	Face à face	4
Centre social de Lille Moulin	-	0
Centre social de Lille Fives	-	0
Total		41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Sur les 8 centres sociaux et associations sélectionnés pour l'enquête et ayant reçu les questionnaires, les participants de 5 ateliers ont répondu aux questionnaires en face à face avec les enquêteurs, les participants de 2 ateliers ont répondu en auto-administration, et les 2 autres n'ont pas fait l'objet de retours de questionnaires suite à l'envoi.

Même si l'objectif était de limiter l'auto-administration pour privilégier une méthode unique d'administration (administration en face à face), les questionnaires ont parfois été administrés en auto-administration faute d'enquêteurs sur place (centre social Lazare Garreau) ou par manque de temps des enquêteurs pendant l'atelier (centre social de Wazemmes).



© Photo prise pendant un atelier par un des enquêteurs

Notre enquête repose essentiellement sur notre travail de terrain. En effet, afin d'administrer les questionnaires et de réaliser nos observations nous avons dû participer aux ateliers cuisine. Cela implique un temps important au contact des personnes que nous allons interroger (en moyenne 4h par atelier), il était donc nécessaire de nous intégrer. Cette intégration nous a permis de recueillir des informations en *off*, ainsi que d'instaurer une certaine confiance permettant d'administrer les questionnaires dans des conditions optimales. Nous estimons le temps consacré à l'enquête sur le terrain à 70 heures.

Il faut noter que le centre social de Villeneuve d'Ascq en regroupant 10 répondants, représente près d'un quart de l'échantillon analysé. Les résultats de l'enquête sont donc influencés par les réponses des participants à cet atelier.

Déroulement d'un atelier

Pour donner une idée du déroulement des ateliers, nous présentons un exemple de terrain. Nous souhaitons rappeler que tous les ateliers ont leurs spécificités et que nous ne généralisons pas le fonctionnement de celui-ci à tous les autres.

Cet atelier a lieu un jour de semaine, de 9h30 à 14h. A notre arrivée, l'animatrice nous présente aux participantes, et explique rapidement la raison de notre venue. Ensuite, nous

attendons quelques retardataires – la plupart des participants, dans la majorité des ateliers viennent quand ils peuvent et ne respectent pas systématiquement les horaires – puis l’atelier commence. L’animatrice nous présente les différentes recettes à cuisiner et des équipes se forment. Dans cet atelier, chaque « équipe » a deux recettes à réaliser. Ici les choix de partenaires se font par affinités, dans d’autres ateliers le choix peut être effectué par l’animatrice. En fonction des ateliers, la « division du travail » est plus ou moins formelle, les participants ne sont pas toujours assignés à une recette, ils effectuent une tâche dans une recette, puis une tâche pour une autre, ... Ensuite vient la cuisson : c’est le moment où les participants vont regarder ce qui a été cuisiné par les autres, posent des questions, demandent des explications...

Le temps du repas est peut être le plus important : tout le monde se retrouve autour d’une table et goûte aux plats préparés. C’est d’ailleurs une surprise pour nous (et pour des participants récents), malgré les quantités moindres de chaque plat, ceux-ci étant tellement nombreux, que nous sommes rassasiés. C’est alors le moment des critiques positives ou négatives sur les recettes et l’échange de pratiques : comment chacun cuisinerait ce plat, ce qu’il changerait, ce qu’il va refaire chez lui,... Ensuite, des sujets plus personnels sont abordés, en plus petits groupes.

L’atelier touche alors à sa fin, chaque participant choisit les recettes à emporter, quelques personnes font la vaisselle, d’autres doivent partir, et, pour ceux qui restent, il y a possibilité de prendre un café avant de se quitter.

2. Caractéristiques de la population

2. Répartition en effectif des participants aux ateliers par sexe	
Nombre de femmes	36
Nombre d'hommes	5
Total	41

Source : Enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

3. Répartition en effectif des participants aux ateliers selon l'âge	
De 18 à 29 ans	7
De 30 à 49 ans	21
De 50 à 59 ans	9
60 ans et plus	4
Total	41

Source : Enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Comme attendu, la population étudiée est majoritairement féminine avec 36 femmes contre 5 hommes. La variété des âges des participants est également intéressante à observer: toutes les classes sont représentées : les jeunes adultes, les adultes en âge d'être « actifs » sur le marché de l'emploi et les retraités. Le tableau met en évidence la forte dominance de la classe d'âge des adultes âgés de 30 à 49 ans, ce qui vient à l'encontre de l'idée reçue qui constituerait à croire que les ateliers ne seraient fréquentés que par les retraités. D'ailleurs, le calcul de la médiane (40 ans) insiste sur la jeunesse relative des participants aux ateliers.

La catégorisation des âges en quatre classes a été effectué *a posteriori* en fonction du calcul de la médiane (40 ans) sur la base des réponses à la question 2 « Quel âge avez-vous ? ». Après réflexion, les quatre catégories ont été remaniées pour permettre de représenter la catégorie des jeunes adultes et celle des retraités ainsi que la dominance forte des adultes entre 30 et 49 ans.

4. Répartition en effectif des participants aux ateliers selon la taille du foyer	
1 personne	7
2 personnes	11
3 personnes	10
4 personnes et plus	12
Non réponse	1
Total	41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Les participants aux ateliers vivent, pour plus de la moitié d'entre eux, dans des foyers composés de 3 personnes et plus. Nous pouvons supposer que les familles avec enfants sont donc largement représentées, d'autant que 12 participants disent vivre dans des foyers de 4 personnes et plus. Les personnes seules (7 participants) ou vivant à deux (11 participants) sont aussi présentes ce qui montre la diversité des profils parmi les participants à ces ateliers. Quelle est la composition de ces foyers ? Le tableau suivant analyse le nombre d'enfants des participants.

5. Répartition en effectif des participants en fonction du nombre d'enfants de moins de 18 ans	
Pas d'enfants	20
1 enfant	8
2 enfants	6
3 enfants	4
4 enfants et plus	1
Non réponse	2
Total	41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Nous pouvons remarquer que près de la moitié des participants n'ont pas d'enfants de moins de 18 ans. C'est une surprise, car nous avons imaginé au départ que les ateliers touchaient davantage les femmes ayant des enfants. Or, il apparaît ici que ce sont des femmes vivant seules et donc en situation possible d'isolement. Nous remarquons également que 34 % des participants ont un ou deux enfants de moins de 18 ans et que les familles nombreuses (4

enfants et plus) sont très peu représentées (moins de 3%). Quelle-est la situation d'emploi de ces femmes ?

6. Répartition en effectif des participants en fonction de leur situation d'emploi	
En emploi	8
En recherche d'emploi	18
Autre	14
Non réponse	1
Total	41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Nous constatons que 8 participants seulement sont en situation d'emploi contre 18 se déclarant en recherche d'emploi. La catégorie « Autre » représente, à notre grande surprise, 34 % des réponses et suscite des questionnements : qui sont ces répondants en « autre situation » ? Pour tenter de répondre à cette question, nous avons croisé ces réponses avec l'âge des répondants.

7. Répartition en effectif des participants aux ateliers en fonction de leur âge et de leur situation d'emploi.			
	En emploi	En recherche d'emploi	« Autre »
De 18 à 29 ans	2	3	2
De 30 à 49 ans	5	10	5
De 50 à 59 ans	1	5	3
60 ans et plus			4

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

De ce tableau, nous supposons que les participants de 60 ans et plus qui ont répondu « Autre » (4 répondants) sont des retraités tandis que les participants entre 18 et 49 ans seraient majoritairement des femmes aux foyers (10 répondants), ce qui nous amène à interroger la qualité de notre question (cf. encadré ci-dessous).

Cette question a été mal formulée dans le questionnaire. La catégorie « Autre » a été créée à l'origine dans le but de proposer aux répondants une échappatoire à une question gênante. Malheureusement, les répondants se sont effectivement largement « échappés » ce qui rend difficile de définir leur situation d'emploi. La question aurait méritée d'être plus précise dans

sa formulation de façon à pouvoir isoler deux catégories supplémentaires « femme au foyer » et « retraités »

Profil type

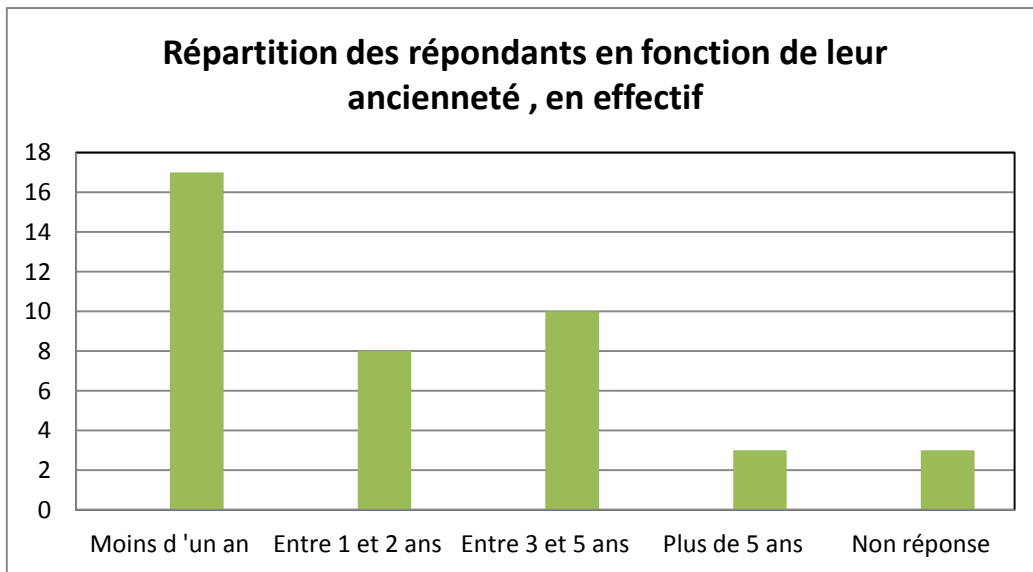
Nous pouvons à présent établir un profil du participant à l'atelier: le participant type aux ateliers cuisine des centres sociaux de Lille est une femme avec 1 ou 2 enfants, âgée entre 30 et 49 ans et sans emploi (en recherche d'emploi ou femme au foyer).

3. Fréquentation de la structure et des ateliers

8. Répartition en effectif des participants aux ateliers en fonction de leurs pratiques au sein du centre social		
	« Connaissez-vous le centre avant de participer aux ateliers ? »	« Fréquentez-vous le centre pour d'autres activités ? »
Oui	31	24
Non	7	16
Non réponse	3	1
Total	41	41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Il apparaît que trois quart des participants connaissaient le centre social avant de venir à l'atelier cuisine contre 7 qui ne le connaissaient pas. Nous remarquons également que plus de la moitié des répondants déclarent le fréquenter pour d'autres activités. Les ateliers attireraient donc davantage les habitués des centres sociaux habitant certainement aux alentours.



Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Les répondants sont plutôt des nouveaux participants: 17 sur 41 participent aux ateliers depuis moins d'un an. Néanmoins, nous remarquons aussi que 13 des répondants participent aux ateliers depuis plus de 3 ans. Pour mieux comprendre le turnover sur les ateliers, nous avons analysé ci-dessous la durée de participation aux ateliers des répondants en fonction de la durée d'existence des ateliers.

9. Répartition en effectif des répondants en fonction de leur ancienneté de participation par atelier

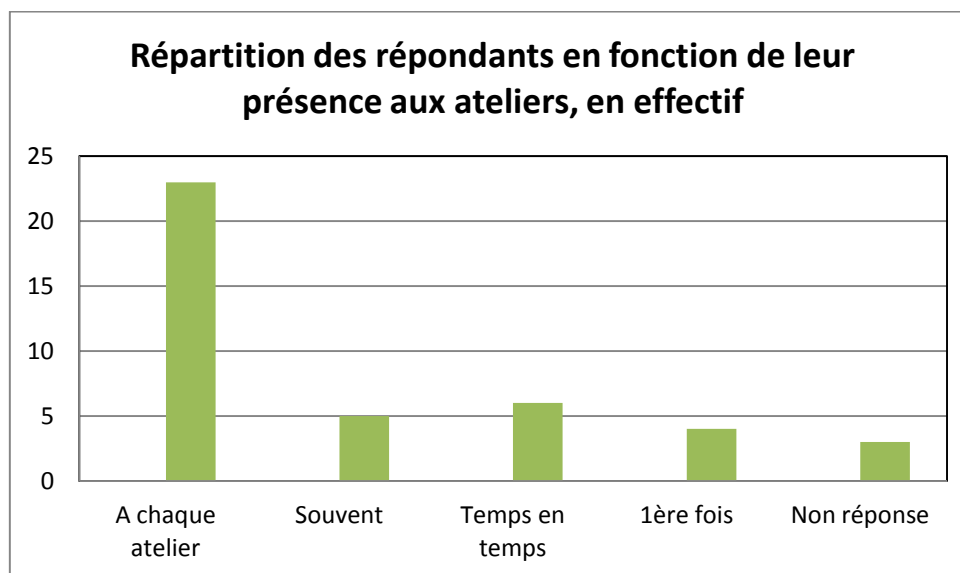
Lieu de l'atelier	Ancienneté de participation des répondants			
	Moins d'un an	Entre 1 et 2 ans	Entre 3 et 5 ans	Plus de 5 ans
Centre social l'Arbrisseau	4	3		
Maison de quartier Wazemmes	4	3	2	
Association Starter	1		2	1
Centre social Saint Maurice Pellevoisin	1	1	2	
Centre social de Villeneuve d'Ascq	5		3	2
Centre social Lazare Garreau	2	1	1	

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Le centre social l'Arbrisseau existe depuis 1 an et demi et accueille donc évidemment beaucoup de « nouveaux participants » de moins d'un an (57%). Néanmoins, nous remarquons que des « nouveaux participants » sont présents dans tous les ateliers: 50 % sur l'atelier de Villeneuve d'Ascq (existant depuis 8 ans) et 44 % sur l'atelier de Wazemmes (existant depuis 4 ans). Ainsi, nous en déduisons qu'un certain renouvellement des participants existe sur les ateliers étudiés quelque soit la durée d'existence de l'atelier. Ce renouvellement exprime l'attractivité des ateliers cuisine. Nous souhaitons également préciser que près de la moitié des répondants participent aux ateliers depuis plus d'un an, ce qui montre que les ateliers intéressent les participants sur le long terme également.

Attention à la confusion : les participants ont indiqué depuis quand ils participent aux ateliers cuisine. Or, certains ateliers cuisine ont été créé avant le partenariat avec le Gabnor. On ne peut donc pas faire de liens de causalité entre la durée de participation aux ateliers et l'augmentation de la perception positive du Bio ou l'amélioration des pratiques alimentaires, le partenariat avec Gabnor pouvant être plus récent. C'est ce qui donne cette impression d'incohérence dans les réponses du tableau précédent : certains participants ont répondu

participer aux ateliers depuis 2 ans alors que le partenariat avec le Gabnor existe depuis un an. Ce n'est pas une erreur du participant, il participe bien aux ateliers cuisine depuis 2 ans même si le partenariat avec Gabnor est plus récent.



Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Nous remarquons que 56 % des répondants déclarent venir « à chaque atelier », contre seulement 15 % qui précisent venir « de temps en temps », ce qui confirme l'intérêt que portent les participants aux ateliers. Nous avons souhaité vérifier si ces réponses dépendaient de l'ancienneté de participation. La fréquence de participation aux ateliers augmente-t-elle ou diminue-t-elle avec l'ancienneté des participants? Le tableau suivant permet de répondre à la question.

10. Répartition en effectif des participants aux ateliers en fonction de leur ancienneté et de leur fréquence de participation

Ancienneté	Fréquence de participation			
	« A chaque atelier »	« Souvent »	« De temps en temps »	« C'est la première fois »
Moins d'un an	26 %	60 %	60 %	100 %
Entre 1 et 2 ans	35 %			
Entre 3 et 5 ans	26 %	40 %	40 %	
Plus de 5 ans	13%			
Total	100 %	100 %	100 %	100 %

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Le tableau vient mettre en évidence une information importante: l'ancienneté n'influence pas la fréquence de participation des répondants. Sur les 23 répondants participant « à chaque atelier », 26% viennent aux ateliers depuis moins d'un an, 35 % entre 1 et 2 ans, 26 % entre 3 et 5 ans et 13 % depuis plus de 5 ans. Cette analyse vient infirmer l'hypothèse que les « nouveaux participants » (participants depuis moins d'un an) seraient plus assidus que les plus anciens.

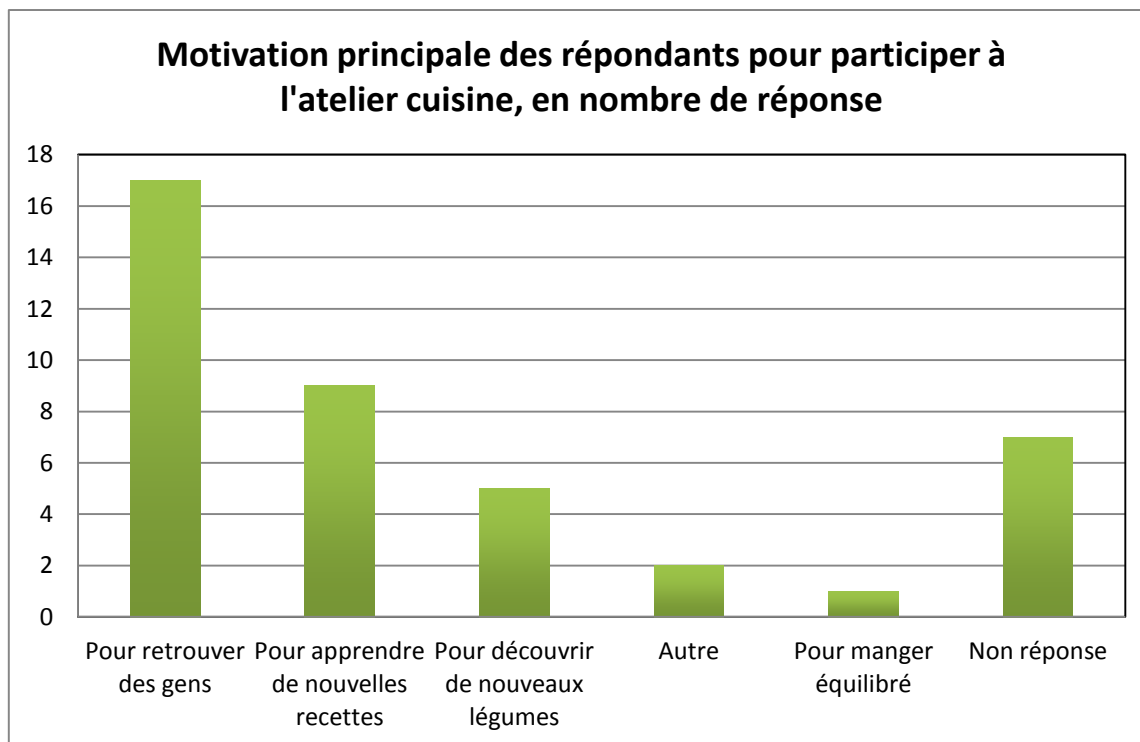
4. Analyse des motivations des participants

Nous souhaitons savoir si les participants viennent dans l'idée de cuisiner des produits Bio. C'est ce que nous observons dans le tableau suivant.

11. Répartition en effectif des participants selon leur motivation initiale à cuisiner du Bio	
« Est ce l'idée de cuisiner du Bio qui vous a amené à l'atelier ? »	
Oui	13
Non	24
Non réponse	4
Total	41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

59% des participants n'ont pas intégré initialement les ateliers pour cuisiner du Bio. Il n'est donc pas être le déclencheur de participation aux ateliers.



Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Nous avons cherché à catégoriser les répondants en deux groupes : d'une part les répondants qui viennent pour créer du lien social (ceux qui ont donné comme motivation principale « pour retrouver des gens ») et d'autre part les répondants qui viennent pour des conseils alimentaires (ceux qui ont répondu soit « pour manger équilibré », ou « pour apprendre de nouvelles recettes », ou « pour découvrir de nouveaux légumes »). Nous constatons avec surprise qu'une grande partie des répondants viennent aux ateliers pour d'autres raisons que les conseils alimentaires. En effet, 17 des répondants viennent principalement pour créer du lien social contre 15 qui viennent pour des conseils alimentaires.

Et les « autres » ?

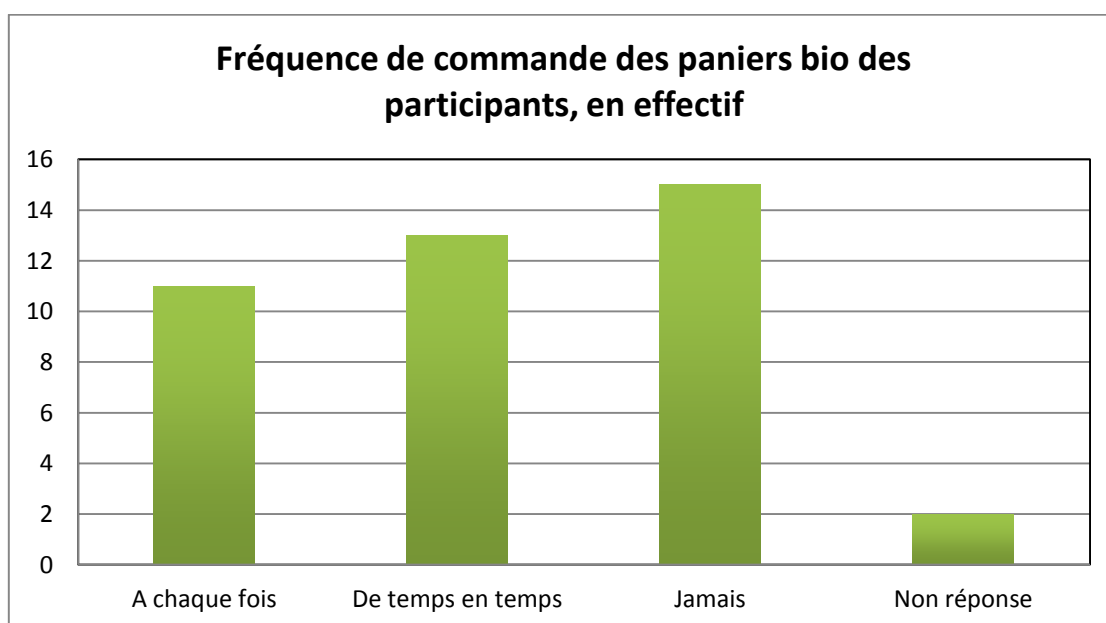
Les 4 participants ayant répondu « Autre » ont respectivement précisé : « pour s'amuser ! » ; « pour ma fille » ; « énergie + » ; « partager un repas convivial à plusieurs ». Ces 4 réponses rejoignent des motivations de créer du lien social et peuvent être ajoutées à cette catégorie. Dans ce cas, 51 % des participants aux ateliers viennent pour d'autres raisons que la recherche de conseils alimentaires mais sont à la recherche de liens sociaux, soit plus de la moitié!

Quand aux motivations liées aux conseils alimentaires, nous avons remarqué que ce sont des participants surtout à la recherche de nouveautés: découverte de nouvelles recettes, de nouveaux légumes. L'idée de manger équilibré est très peu relevée par les participants.

Manger équilibré ?

Le fait qu'un seul participant ait déclaré venir à l'atelier principalement dans le but de manger équilibré a suscité notre questionnement. Après réflexion, nous regrettons d'avoir formulé la question ainsi. Sous une formulation différente comme « Vous venez aux ateliers principalement aux ateliers pour : apprendre à manger équilibré » ou « pour mieux cuisiner pour la santé », nous aurions eu davantage de précisions sur les participants motivés par les questions d'équilibre alimentaires et de santé.

5. Commande de paniers Bio



Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

37% des participants n'ont jamais commandé de paniers Bio tandis que 32% en commandent à chaque atelier. Quels sont ces participants qui les commandent systématiquement et ceux qui ne les commandent jamais? Viennent-ils pour les mêmes raisons ? Dans le tableau suivant, nous avons analysé les habitudes de commandes de paniers Bio en fonction des motivations des participants.

12. Répartition en effectif des participants en fonction des commandes de paniers Bio et de leur motivation principale à venir aux ateliers		
	Commande des paniers Bio (systématiquement ou de temps en temps)	Ne commande jamais de paniers Bio
Recherche de lien social	23 %	73 %
Recherches de conseils alimentaires	77 %	27 %
Total	100 %⁷	100 %

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Ce tableau met en évidence des pratiques nettement différentes entre les participants qui viennent pour des conseils alimentaires et ceux qui viennent plutôt à la recherche de lien social. En effet, parmi ceux qui commandent des paniers Bio, 77% sont motivés principalement par la recherche de conseils alimentaires contre 23 % motivés davantage par la recherche de lien social. Inversement, 73 % des participants qui ne commandent jamais de paniers Bio viennent principalement aux ateliers à la recherche de lien social tandis que 27 % seulement de ceux qui n'en commandent jamais sont à la recherche de conseils alimentaires. On peut donc conclure que ceux qui achètent des paniers Bio sont majoritairement venus à l'atelier pour y trouver des conseils alimentaires.

7

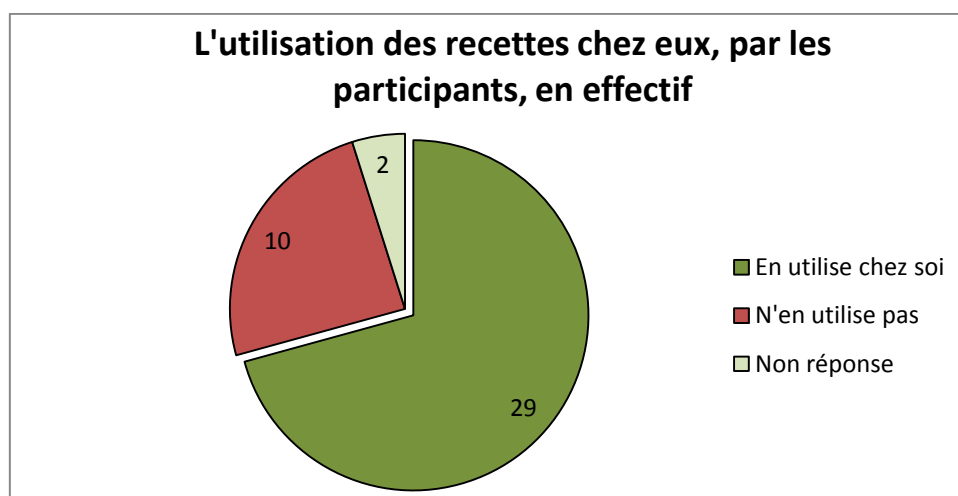
Les non réponses n'ont pas été prises en compte ni en effectif ni dans le calcul des pourcentages.

13. Répartition en effectif des participants en fonction de leurs motivations à commander des paniers Bio	
Parce que ce sont des fruits et légumes bio	9
Parce que ce sont des fruits et légumes de saison	9
Parce que ce sont des fruits et légumes locaux	10
Total	28

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Aucune des raisons entre production biologique, respect de la saisonnalité et produit local ne ressort: 9 répondants disent commander des paniers plutôt pour le Bio, 9 autres disent les commander parce que ce sont des fruits et légumes de saison et 10 autres sont attirés par l'aspect local des produits.

6. Analyse des pratiques alimentaires



Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Les participants affirment en majorité réutiliser les recettes: 29 des répondants s'en inspirent contre 6 qui déclarent ne pas les utiliser. L'impact des ateliers sur le changement des pratiques alimentaires semblent fort puisque les participants déclarent refaire chez eux ce qu'ils apprennent en atelier.



© Photo prise pendant un atelier par un des enquêteurs

Dans le questionnaire, les répondants ont été amenés à sélectionner 2 catégories d'aliments sur 5 pour exprimer leurs préférences (« *les aliments que vous préférez* »), leur perception du prix (« *les aliments qui vous semblent chers* »), leur conséquence sur la santé (« *les aliments qui vous semblent bons pour la santé* ») et leurs pratiques alimentaires (« *les aliments que vous mangez le plus* »).

Certains animateurs, en interdisant des aliments (sel, beurre, viande), véhiculent des normes de pratiques alimentaires aux participants alors que d'autres se mettent davantage en retrait face aux habitudes des participants. Dans les deux cas, cet accompagnement, au degré coercitif variable selon les animateurs, ont pour but d'infléchir les habitudes alimentaires des participants. Nous avons pu observer quatre orientations stratégiques principales ce qui nous a conduit à construire une typologie des animateurs.

Deux stratégies d'influence sur les pratiques alimentaires :

- Des animateurs normatifs

Les animateurs normatifs n'hésitent pas à imposer des règles aux participants. Ils limitent, par exemple, les produits gras afin de prouver aux participants qu'un plat peut-être bon sans trop forcer sur les lipides. Utiliser la contrainte pour faire changer les pratiques peut être une méthode critiquée. Force est de constater que cette stratégie est cependant efficace pendant les ateliers ; en tout cas la plupart des participants présents se prêtent au jeu.

- Des animateurs permissifs

L'animateur n'intervient pas pour gérer les quantités de beurre ou de crème. Ce procédé laisse plus de place à l'échange de pratiques entre participants. De plus, les recettes expérimentées en atelier sont plus proches des habitudes alimentaires des participants. Le décalage étant moins grand, il est certainement plus facile pour les participants se réapproprier et de reproduire les recettes chez eux. En revanche, les changements des comportements alimentaires sont peut-être moins profonds mais plus facilement appropriables.

Les pistes que nous fournissons dans ces catégories exploratoires d'animateurs méritent d'être approfondies, avec d'autres outils davantage participatifs, pour mieux comprendre le rôle pivot des animateurs dans les ateliers. En effet, le degré d'implication des animateurs nous est apparu central pour l'accompagnement au changement des pratiques alimentaires des participants. Un atelier mené par un animateur lui-même très sensible au Bio influe différemment sur les perceptions et les pratiques alimentaires des participants.

Deux stratégies de participation en atelier :

- L'animateur participant

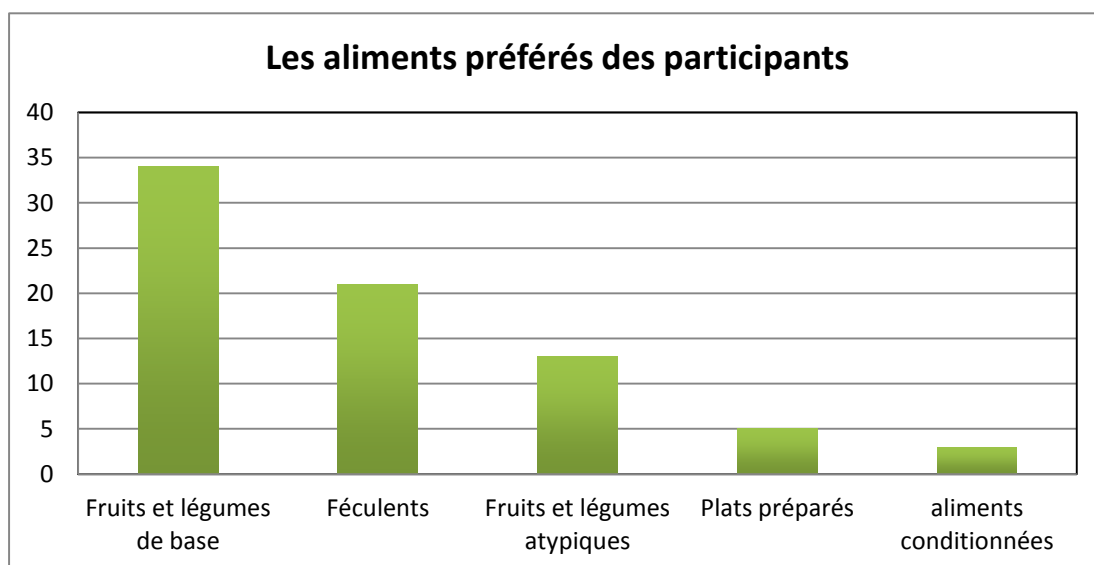
Ici, l'animateur participe à chaque étape de la cuisine, voire réalise certaines tâches seul. Cette participation permet de donner confiance aux participants et de leur donner l'envie de s'investir. D'un autre côté, une division trop autoritaire empêche les participants de maîtriser l'ensemble de la recette. A la fin des ateliers certains participants peuvent être en peine de reproduire les recettes seul chez eux.

- L'animateur en retrait

Dans ces ateliers, les participants sont autonomes et le rôle de l'animateur est d'accompagner (et non de faire). Ce procédé semble doté d'une certaine efficacité sur un public expérimenté et ayant une appétence pour l'autonomie. Cependant, des participants débutants peuvent se sentir perdus voire se désinvestir.

Bien entendu aucun animateur ne se situe pleinement dans une seule de ses catégories, ces quatre orientations peuvent se recouper et se mélanger. Les animateurs savent s'adapter à leur public pour mettre en place les stratégies qu'ils pensent les plus efficaces. La subtilité avec laquelle ils s'adaptent à chaque participant nous a impressionnés.

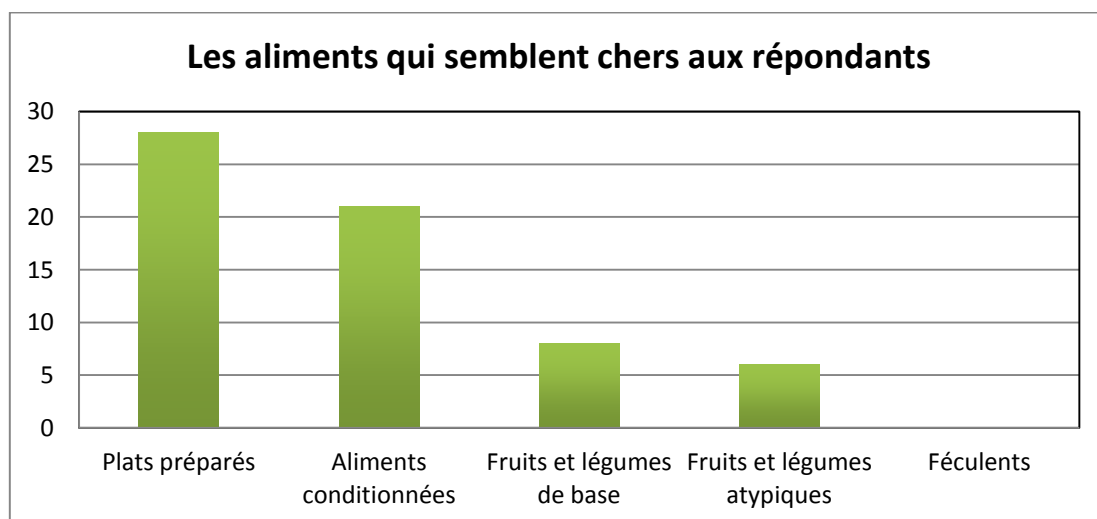
Les aliments préférés



Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Nous remarquons que 83% des répondants citent les fruits et légumes de base parmi les aliments qu'ils préfèrent. Puis, ce sont les féculents qui sont le plus cités (51%). En revanche, les plats préparés et les aliments conditionnés ne sont presque pas cités et représentent respectivement 12% et 7%.

Les aliments les plus chers

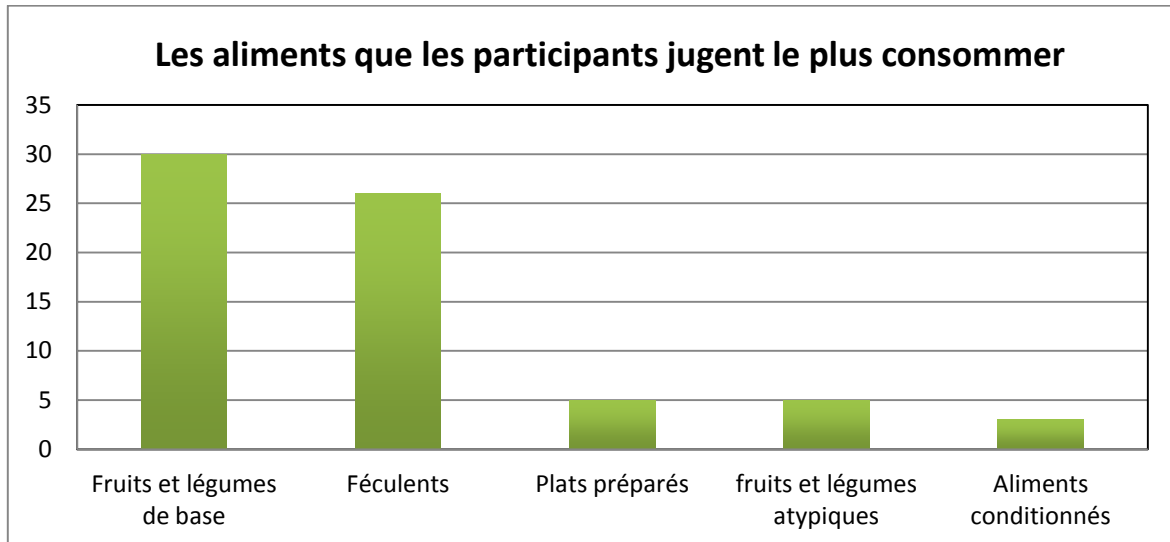


Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Les plats préparés et les aliments conditionnés apparaissent aux participants comme les plus chers. En effet, 58 % des participants citent les plats préparés et 21% des participants citent les aliments conditionnés. En revanche, les légumes ne sont pas fréquemment cités,

autant la catégorie des légumes de base que des légumes atypiques. Les féculents ne sont pas cités du tout.

Les aliments les plus consommés

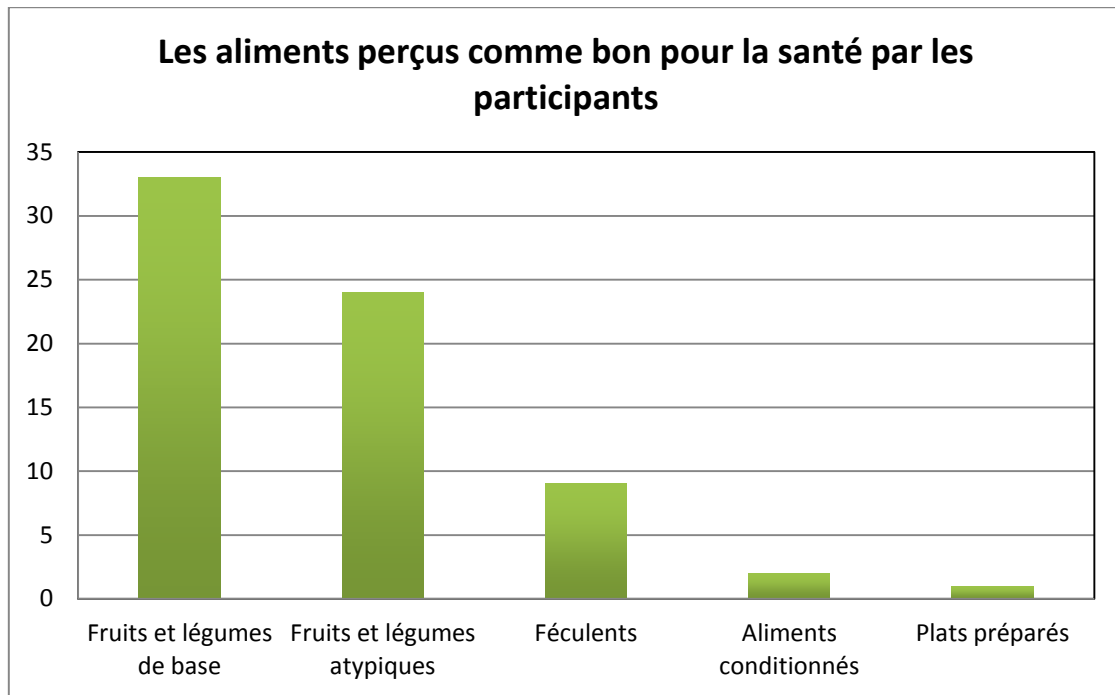


Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

73 % des répondants citent la catégorie des fruits et légumes de base comme celle qu'ils consomment le plus. Sans surprise, c'est ensuite 63 % des répondants qui citent la catégorie des féculents comme catégorie qu'ils consomment le plus. Les plats préparés, les aliments conditionnés et les fruits et légumes atypiques en revanche, sont très peu cités par les participants.

Nous nous sommes rendus compte pendant l'administration du questionnaire que les répondants ont eu des difficultés à faire la différence entre la catégorie des fruits et légumes de base et celle des fruits et légumes atypiques, notamment lorsque les questionnaires étaient imprimés en noir et blanc. Notre objectif était de différencier les légumes connus des moins connus afin de mesurer plus précisément l'évolution de la connaissance des légumes grâce aux ateliers. Après réflexion, nous nous rendons compte de l'ethnocentrisme de cette catégorisation aléatoire. Les résultats de l'analyse concernant ces deux catégories sont donc à relativiser.

Les aliments bons pour la santé



Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

80 % des répondants considèrent les fruits et légumes de base comme une catégorie d'aliments bons pour la santé. Les plats préparés et les aliments conditionnés sont au contraire très peu cités. Nous constatons qu'une grande majorité des participants ont conscience des vertus des fruits et légumes sur la santé et de la moindre qualité nutritionnelle des plats préparés. Nous ne pouvons cependant pas imputer ces connaissances à la participation aux ateliers.

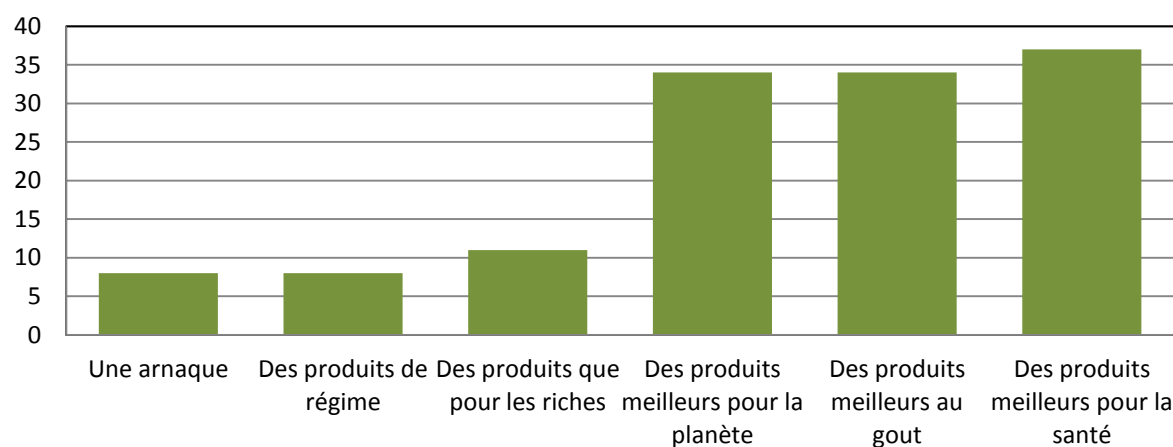
14. Répartition en effectif des participants en fonction de la perception de l'utilité des ateliers			
<i>« Selon vous, les ateliers permettent »</i>	Oui	Non	Total
De découvrir de nouveaux légumes	35	6	41
De manger plus de fruits et légumes	26	15	41
De cuisiner plus souvent	25	16	41
De goûter des aliments	34	7	41
D'acheter plus de produits Bio	12	29	41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Nous constatons que 85 % des participants déclarent avoir découverts de nouveaux légumes grâce à l'atelier, 83 % de goûter de nouveaux aliments, 63 % de manger plus de fruits et légumes et 61 % de cuisiner plus souvent. L'impact sur l'achat de plus de produits Bio est moindre avec 30 % des participants déclarant acheter plus de produits Bio en dehors des paniers depuis leur participation à l'atelier cuisine. Les participants estiment que les ateliers sont utiles sur le changement de leurs pratiques alimentaires.

Nous supposons que la désirabilité sociale a dû être forte à cette question sensible sur la perception du Bio. Par peur d'être jugé sur ses connaissances, les répondants ont pu ressentir un certain malaise à répondre franchement à cette question, davantage encore dans le cas d'une administration en face à face avec l'enquêteur et entourés des autres participants à l'atelier.

Répartition en effectif des participants aux ateliers, selon leur perception des produits Bio



Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

90 % des répondants déclarent les produits Bio comme meilleurs pour la santé, 83 % qu'ils sont meilleurs au goût et pour la planète. Les participants sont donc majoritairement sensibilisés au Bio. Il reste néanmoins des suspensions ; 20 % des participants les considèrent comme « des produits de régime » et 20 % comme « une arnaque ». La barrière du prix restent également significative et le Bio reste dans les esprits comme une alimentation réservée à une certaine catégorie de la population : 27 % les voient encore comme des produits « réservés aux riches ».

7. Enfants et pratiques alimentaires

15. Répartition en effectif des participants aux ateliers en fonction de la participation des enfants des répondants aux ateliers	
Les enfants participent	11
Les enfants ne participent pas	7
Non réponse	3
Total des participants ayant des enfants de moins de 18 ans	21

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Sur 21 participants ayant des enfants, près de la moitié déclarent que leurs enfants participent aux ateliers. Quels sont les effets de cette participation sur les changements de pratiques alimentaires à la maison ?

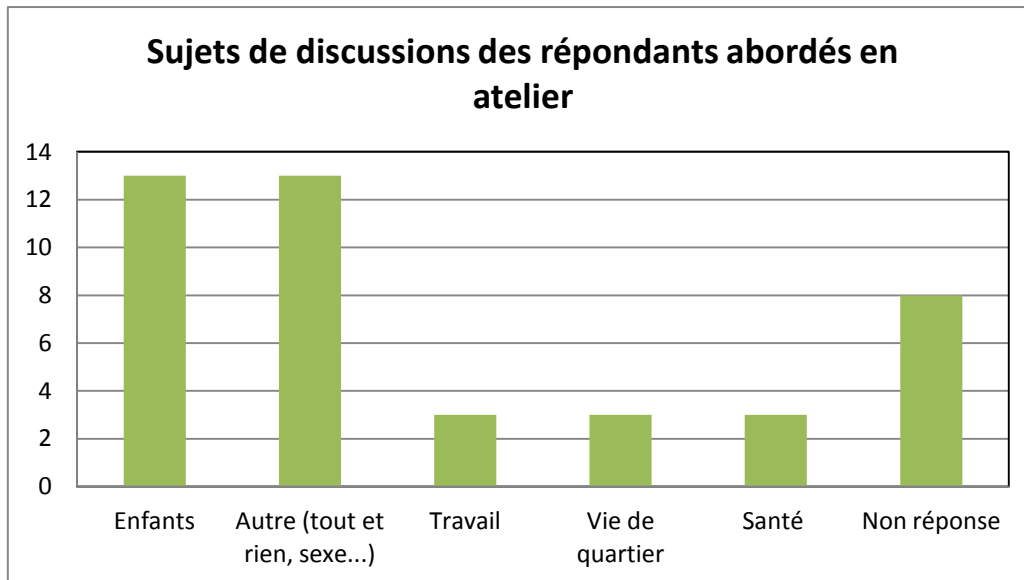
16. Répartition en effectif des participants aux ateliers ayant des enfants selon la perception de l'impact des ateliers sur la vie de famille				
<i>« Selon vous, l'atelier vous permet : »</i>	Oui	Non	Non réponse	Total
De faire manger à vos enfants des légumes plus facilement	57 %	14 %	31 %	100 %
De faire participer vos enfants à la préparation des repas	38 %	38 %	24 %	100 %
De manger davantage les repas en famille	29 %	48 %	24 %	100 %

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

57 % des participants ayant des enfants déclare que les ateliers leur permettent de faire manger plus de fruits et légumes à leurs enfants et 38 % que les ateliers leur permettent de faire participer les enfants à la préparation des repas. Pour le partage des repas en famille, l'impact de l'atelier n'est pas concluant : 48 % des participants pensent que leurs participations aux ateliers ne leur permettent pas de manger davantage les repas en famille.

Nous constatons une forte part de « Non réponse » à la question « Diriez-vous que les ateliers vous permettent.. de leur.. ». Nous supposons qu'il y a eu une confusion du fait de la formulation de la question. Certains ont du penser qu'ils ne devaient répondre à la question seulement si leurs enfants participaient à l'atelier.

8. Création de lien social



Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Sur 41 répondants, 13 nous disent que le sujet qu'ils abordent le plus durant l'atelier est celui des enfants; alors que 3 participants seulement nous citent les sujets de santé, travail ou vie de quartier. Comme les participants sont majoritairement des participantes sans emploi et ayant des enfants, nous ne nous étonnons pas de retrouver « les enfants » comme majeur sujet de discussion.

17. Répartition en effectif des participants en fonction du nombre de réponses au générateur de nom⁸		
	<i>« Avec qui discutez vous le plus de cuisine ? »</i>	<i>« Avec qui discutez vous le plus d'autres sujets ? »</i>
Ne cite pas de prénoms	14	18
Cite un prénom	3	3
Cite deux prénoms	6	4
Cite trois prénoms	11	9
Non réponse	7⁹	7
Total	41	41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Pendant l'administration, nous nous sommes rendus compte à quel point les questions sur les sujets de discussions abordés en cours de cuisine et les questions sur les générateurs de noms ont suscité l'embarras des répondants.

La question « Avec qui discutez vous le plus d'autres sujets ? » aurait mérité d'être plus précise à travers des exemples de sujets de conversation. Pendant l'administration, nous nous sommes rendus compte que la question n'a pas été bien comprise. En même temps, nous avons du mal à préciser les sujets de peur de provoquer de l'embarras.

⁸ La question 18 est ce qu'on appelle un « générateur de nom » : nous demandons aux participants de nous citer les prénoms des participants avec lesquels ils discutent. Nous cherchons à connaître ici la nature des liens tissés entre les participants.

⁹ Le total des répondants est de 34 et non 41 car le centre social de Lazare Garreau n'a pas répondu à cette question faute d'enquêteur sur place.

18. Répartition en effectif des répondants en fonction de l'existence de rencontres extérieures à l'atelier avec d'autres participants	
Oui, je rencontre des participants en dehors de l'atelier	16
Non, je ne rencontre pas d'autres participants en dehors de l'atelier	19
Non réponses	6
Total	41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

19 des répondants sur 41 disent ne pas rencontrer d'autres participants en dehors des ateliers. Si 16 déclarent rencontrer d'autres participants en dehors des ateliers, alors on peut penser que l'atelier permet la création de liens au delà de l'atelier. Qui sont ces répondants qui créent des liens en dehors des ateliers ? Est-ce les plus isolés ? C'est ce que nous allons analyser dans le prochain tableau.

19. Répartition en effectif des participants aux ateliers en fonction de la taille du foyer et des rencontres effectuées en dehors des ateliers avec d'autres participants.				
	Rencontres d'autres participants en dehors des ateliers			
Taille du foyer	Oui	Non	Non réponse	Total
1 personne	1	5	1	7
2 personnes	6	4	1	11
3 personnes	4	5	1	10
4 personnes et plus	4	5	3	12
Non réponse	1			1
Total	16	19	6	41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Ce ne sont pas les personnes vivant seul qui ont tendance à faire des rencontres avec les autres participants en dehors des ateliers. En revanche, les foyers de deux personnes sont ceux qui ont déclaré rencontrer d'autres participants en dehors des ateliers. Nous suggérons que ces foyers pourraient correspondre au modèle familial d'une femme au foyer avec un enfant de moins de 18ans.

PARTIE 3 : ANALYSE DES RESULTATS

Nos résultats quantitatifs à présent analysés, ils seront reliés à nos hypothèses de départ. Ces derniers seront également enrichis par nos nombreuses données qualitatives via nos observations participantes. L'analyse résultant de la confrontation entre analyse quantitative et qualitative sera donc elle-même confronté à nos hypothèses de départ dans les lignes qui vont suivre :

Hypothèse 1 : l'atelier permet d'améliorer la perception du Bio et la connaissance des fruits et légumes.

Hypothèse 2 : l'atelier permet de faire changer les pratiques alimentaires

Hypothèse 3 : l'atelier permet de créer du lien social

Hypothèse 4: les ateliers cuisine permettent d'améliorer l'estime de soi

Il faut tout de même noter que nos données qualitatives sont fondées sur nos participations à différents ateliers, or, compte tenu de la spécificité de chaque, il est difficile d'aboutir à des conclusions générales. Nos observations participantes présentent des cas isolés.

1. Hypothèse 1 : l'atelier permet d'améliorer la perception du Bio et la connaissance des fruits et légumes

Au début de notre enquête nous avons fait l'hypothèse que les ateliers cuisine permettent d'améliorer la connaissance des fruits et légumes mais aussi d'améliorer la perception de l'agriculture biologique chez les participants. Le premier objectif des ateliers cuisine n'est pas forcément de sensibiliser au Bio, tout dépend du public. Dans certains cas, l'atelier tente juste de sensibiliser aux fruits et légumes et dans d'autres cas il peut s'attacher à la sensibilisation du Bio.

Si le public mange déjà des fruits et légumes régulièrement, l'animatrice peut passer à une « seconde étape » : faire manger plus de fruits et légumes Bio. Lorsqu'une animatrice se retrouve face à un groupe qui mange peu de légumes, essayer de les sensibiliser au Bio, sans d'abord les sensibiliser aux fruits et légumes n'a pas de sens. Dans certains cas, cette « première étape » doit même être divisée en plusieurs phases : faire manger des légumes surgelés ou en boîte, puis seulement après, faire manger des fruits et légumes frais. On est

donc loin d'une sensibilisation aux produits Bio. Néanmoins, cette sensibilisation aux fruits et légumes en général est tout aussi importante, voir plus fondamentale. En effet, si l'on veut « toucher le plus grand nombre » il faut d'abord passer par cette « première étape ». De ce fait, nous vérifierons l'hypothèse via une analyse en deux étapes :

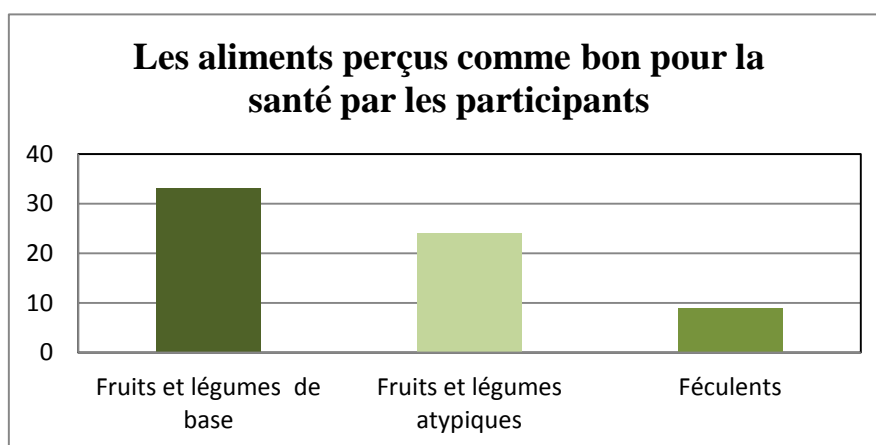
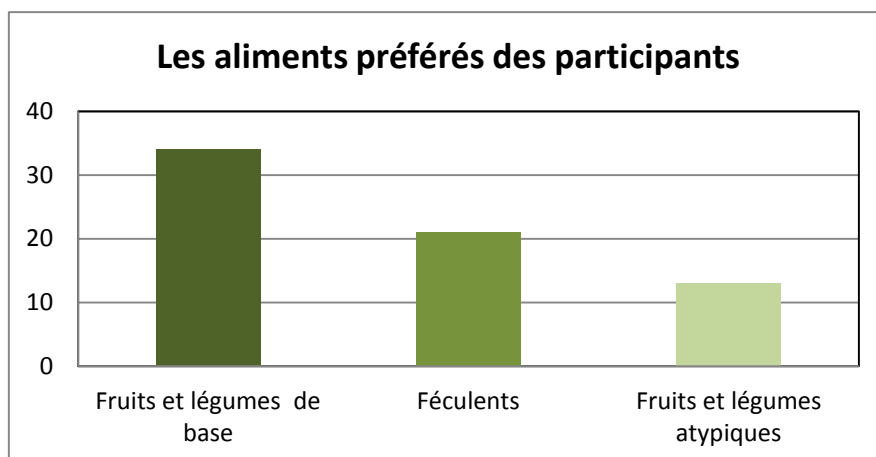
- **Etape 1** : Quelle est la perception et la connaissance des participants sur les fruits et légumes et la cuisine en général ?

- **Etape 2** : Quelle est la perception et la connaissance des participants sur l'agriculture biologique en particulier ?

1.1. Connaissance et perception des fruits, légumes et de la cuisine

Ce que nous apprennent les réponses aux questionnaires

Afin de connaître la perception des fruits et légumes des participants, nous leur avons demandé, d'une part, quels aliments ils aiment le plus, et d'autre part, s'ils pensent que ces mêmes aliments sont bons pour la santé.



Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Nous constatons alors, que les fruits et légumes (de base) sont cités comme leurs aliments préférés, puis, en seconde position les féculents, et enfin, en troisième position, les fruits et légumes plus atypiques.

Lorsqu'on leur demande quels sont les aliments les meilleurs pour la santé, les fruits et légumes (de base) arrivent également en tête, mais, cette fois-ci, les fruits et légumes atypiques (Navet, Courges, Rhubarbe...) arrivent en deuxième position (cités 24 fois) et loin

devant les féculents (cités 9 fois). Outre le fait que les participants nous disent aimer les fruits et légumes (de base), ils pensent aussi que ces derniers sont bons pour la santé. Ils nous disent préférer les féculents aux fruits et légumes les plus atypiques. Ils pensent que l'ensemble des fruits et légumes sont meilleurs pour la santé, même si ce n'est pas ce qu'ils consomment le plus.

Ces résultats, qui peuvent paraître à première vue contradictoires, nous montrent que les participants ont pleinement conscience du décalage entre leurs goûts et les aliments qu'ils pensent être meilleurs pour leur santé.

A présent, nous pouvons nous concentrer sur les réponses concernant les plats préparés, et cela devient encore plus clair. Ci-dessous, nous avons réalisé un tableau croisant deux données : si on lit à la verticale nous pouvons voir le nombre de participants qui nous disent consommer des plats préparés. Si on le lit à l'horizontale nous pouvons voir si ces mêmes participants trouvent les plats préparés chers.

20. Répartition en effectif des participants aux ateliers en fonction de leur perception et consommation des plats préparés				
	Je mange de préférence les plats préparés			Total
Les plats préparés me paraissent chers	Oui	Non	Non réponse	
Oui	4	24		28
Non	1	9	1	11
Non réponse		1	1	2
Total	5	34	2	41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Or, sur l'ensemble des personnes déclarant manger des plats préparés, 80% les trouvent chers. Tandis que sur l'ensemble des personnes ne mangeant pas de plats préparés seul 70% nous disent que c'est cher. On remarque aussi que sur l'ensemble des personnes ne sélectionnant pas les plats préparés comme chers, 80% n'en mangent jamais.

26% des participants ne citent pas les plats préparés comme une alimentation coûteuse, nous pourrions croire qu'un quart des participants consommant des plats préparés ne voit pas le coût élevé de ces derniers. Or, la quasi-totalité des participants ne citant pas les plats préparés comme chers n'en consomment pas. Parmi les participants déclarant que les plats

préparés sont coûteux, tous en consomment sauf un. Nous avons donc remarqué que les participants mangeant des plats préparés ont conscience du coût élevé de ces derniers.

La question 14 nous a permis de constater de nombreux autres croisements intéressants. Ceux-ci sont pertinents tant à l'échelle de l'ensemble des participants (tels que le tableau et les graphiques ci-dessus) qu'à l'échelle inter individuelle. En effet, de nombreux participants nous ont affirmé aimer et consommer un produit, tout en affirmant que ce dernier était cher ou mauvais pour la santé.

Ainsi, nous nous sommes aperçus d'un décalage entre les aliments que les participants disent manger, ceux qu'ils aiment et ceux qui leur semblent bons pour la santé. Cette analyse confirme la différence entre prise de conscience des aliments sains et mise en pratique dans les actes de consommation. Puisque la majorité des participants nous disent aimer les fruits et légumes, il est à présent intéressant de vérifier si ces déclarations se confirment dans les comportements alimentaires.

Ce que nous apprennent nos observations participatives

Nos observations participantes nous ont permis d'avoir un meilleur regard sur le rapport aux fruits et légumes des participants que par nos seules données quantitatives. Nous commencerons ici par présenter les quelques cas où ces rapports restent complexes, puis nous nous concentrerons sur des exemples prouvant que les participants sont tout à fait à l'aise avec la cuisine de fruits et légumes.

Nous avons relevé quelques difficultés dans l'approche vis-à-vis des légumes frais. Dans plusieurs ateliers nous avons pu observer une certaine peur de la terre sur les aliments. Dans un atelier, nous avons remarqué que les participants ont lavé abondamment, puis épluché puis relavé un légume recouvert de terre alors que dans leur discours, ceux-ci affirment être conscients que les légumes Bio n'ont pas besoin d'être lavés. Nous notons donc un décalage entre les connaissances des produits Bio et leurs pratiques.

Néanmoins, dans d'autres ateliers, la recherche et la découverte d'insectes dans la salade ont été vécu comme un rituel amusant et positif. En effet, la vue d'insecte sur les fruits et légumes a été vu comme « gage de qualité » qui a provoqué quelques rires et amené les participants à confirmer que cette spécificité des produits Bio.

Nous constatons donc dans la plupart des ateliers que les participants n'ont pas de difficultés à cuisiner et manipuler des fruits et légumes frais, même si le rapport aux fruits et légumes varie d'un atelier à l'autre. Alors que les participants de certains ateliers rient de trouver des insectes dans leur panier, d'autres cherchent à détruire toute trace de terre sur leurs légumes avant de les cuisiner. Nous nous sommes demandés si cette différence de perception dépendait de l'ancienneté de participation à l'atelier. C'est ce que nous allons vérifier en étudiant plus précisément la perception du Bio.

1.2. Perception de l'alimentation Bio

Une méconnaissance du bio chez quelques participants

Lors de nos observations *in situ* nous avons remarqué une faible connaissance du Bio chez certains participants. Lors de l'administration du questionnaire à un participant, nous lui avons demandé à quoi correspond le Bio pour lui (question 16). Ce dernier nous a répondu qu'il ne savait pas ce qu'était l'agriculture biologique mais qu'il serait ravi de répondre à nos questions si nous lui expliquons. Dans un second atelier, une participante a éprouvé des difficultés sur cette même question. Une amie est intervenue pour lui parler des pesticides, c'est alors que la participante a pu répondre à nos questions. Dans un troisième atelier, nous avons demandé à une participante si elle achetait du Bio en dehors du panier et nous a répondu : « non, je n'achète pas de marque ». Ces quelques anecdotes dans trois ateliers distincts, bien qu'isolées et minoritaires, insistent sur la méconnaissance du Bio qui persistent chez certains participants.

De la méfiance à la confiance, une vision ambiguë de l'agriculture bio

Outre la méconnaissance, la suspicion peut également être un frein à une perception positive de l'agriculture biologique. Ici encore, nous avons pu relever plusieurs exemples.

Lors de nos observations participantes, nous avons pu relever des signes de méfiance envers l'agriculture biologique. Ici, l'exemple relevé ne concerne plus un individu, mais un groupe entier. Dans l'un des ateliers visités, alors que les participantes commandaient quasiment toutes des paniers, aucune d'entre elles ne consommaient de fruits et légumes Bio en dehors du panier. Elles ont mis en avant le fait qu'elles ne faisaient pas confiance aux produits biologiques des supermarchés. Ces même participantes nous ont expliqué qu'elles commandaient le panier avant tout parce qu'il s'agit de produits locaux et saisonniers. Si nous

comparons cette anecdote aux résultats quantitatifs, nous confirmons que la présence d'aliments issus de l'agriculture biologique n'est pas la raison principale de commande de paniers Bio.

Face à cette méfiance l'animatrice de l'atelier met en place une stratégie intéressante : elle limite l'achat de produits Bio autres que ceux du panier pour éviter justement trop de suspicions sur la recette, ce qui empêcherait les participants de la reproduire chez eux. Puisque ces dernières n'achètent pas de produits Bio en dehors des paniers, l'animatrice complète les recettes avec des produits conventionnels (pour le beurre, la farine, etc). Elle espère ainsi favoriser la reproduction des recettes par les participantes chez elles.

Des individus ayant confiance envers le bio, mais toujours soumis à quelques contraintes

Outre la méfiance des participants envers le Bio, nous nous sommes concentrés sur la sensibilité des participants envers le Bio et de nouvelles limites sont apparues.

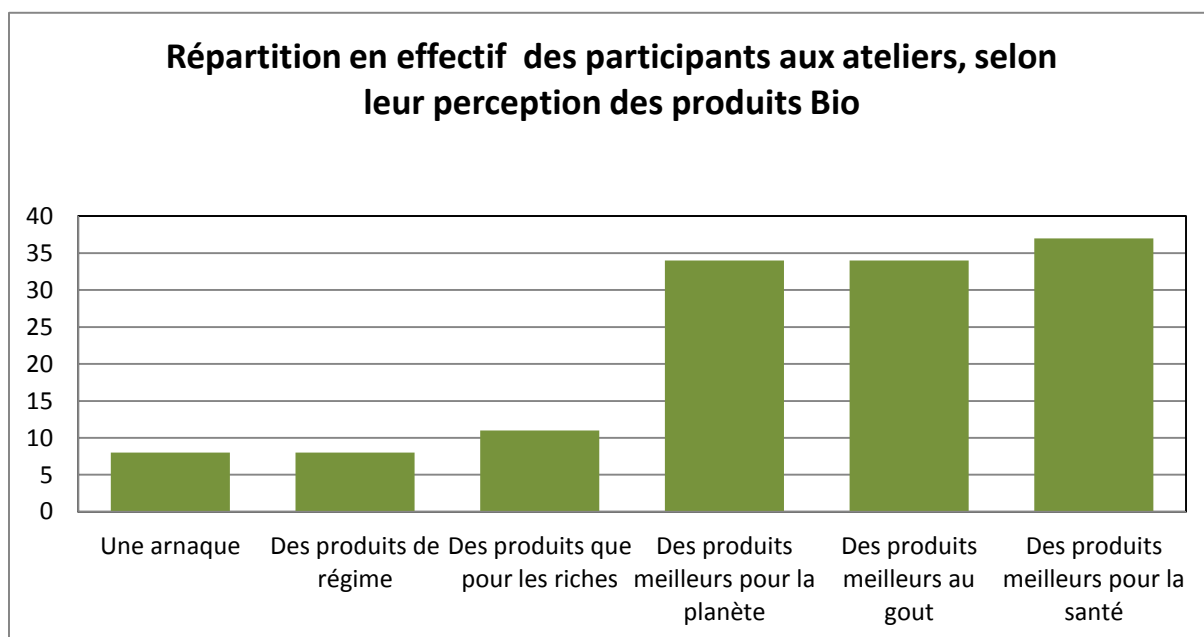
21. Répartition en effectif de participants aux ateliers en fonction de leur envie initiale de cuisiner du Bio et leur perception du Bio				
	« Est-ce l'idée du Bio qui vous a conduit à l'atelier ? »			Total
« Le Bio est réservé aux riches »	Oui	Non	Non réponse	
Oui	5	5	1	11
Non	8	18	3	29
Non réponse		1		1
Total	13	24	4	41

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Près de 40% des participants qui viennent aux ateliers pour cuisiner des produits Bio pensent que ces produits sont « réservés aux riches ». Pour ceux qui ne viennent pas pour cuisiner du Bio, 21% nous répondent que le Bio n'est pas « réservés aux riches ». Nous supposons donc que les participants les plus sensibles au Bio sont aussi ceux qui pensent que ces produits sont « réservés aux riches ». Ces données nous ont particulièrement étonnées, puisque nous supposons que les participants qui trouvent que le Bio est cher ne sont pas sensibilisés au Bio. Or, c'est le contraire. Nous supposons donc que c'est l'opportunité d'acheter des paniers Bio à moitié prix les a amenés à l'atelier.

De nombreuses connaissances et une vision positive du Bio par une majorité de participants

Lorsque nous avons demandé aux participants si le Bio était « une arnaque », moins de 20% nous ont répondu oui. D'ailleurs, la plupart des conversations et des adjectifs que nous avons repérés à l'égard du Bio sont positifs. Et les résultats de la question 16 vont également dans ce sens.



Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

90% des participants pensent que le Bio est meilleur pour la santé, 83% pensent que les produits Bio ont meilleur goût et 83% affirment qu'ils sont meilleurs pour la planète. Ainsi, une large majorité des participants ont une vision positive à l'égard du Bio. Ils ne confondent pas d'ailleurs l'alimentation biologique de l'alimentation diététique (moins de 20% des participants nous disent que les produits Bio sont des produits de régime). Nous pouvons donc affirmer qu'une grande partie des participants a une perception positive de l'agriculture Bio, et nous pouvons affiner davantage cette analyse.

L'inscription de l'atelier dans le temps long, élément déterminant pour une connaissance approfondie et une confiance envers le bio

Si nous nous intéressons aux questions traitant de la perception du Bio et que nous les recoupons avec l'ancienneté des participants, une caractéristique apparaît : la connaissance et

la confiance envers les aliments issus de l'agriculture biologique augmentent avec la durée de participation aux ateliers.

22. Répartition en effectif des participants en fonction de leur perception positives du Bio et de leur ancienneté de participation aux ateliers			
	« Le Bio est meilleur pour la planète »		Total
Ancienneté de participation	Oui	Non	
Moins de 2 ans	86%	14%	100%
2 ans et plus	100%		100%

22 bis. Répartition en effectif des participants en fonction de leurs perceptions positives du Bio et de leur ancienneté de participation aux ateliers			
	« Le Bio est meilleur pour la planète »		
Ancienneté de participation	Oui	Non	
Moins de 2 ans	58 %		100 %
2 ans et plus	42 %		
Total	100 %		100 %

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

En effet, sur l'ensemble des répondants qui participent aux ateliers depuis moins de deux ans, 14 % nous disent que le Bio n'est pas meilleur pour la planète. Tandis que 100 % des personnes participants à l'atelier depuis plus de 3 ans, pensent que le Bio est meilleur pour la planète.

L'analyse de ces données, comme celles de l'ensemble des données présentes dans notre analyse, sont à relativiser. En effet, notre enquête ne portant que sur 41 participants il n'est pas forcément possible de généraliser.

Même si la part des participants disant que le Bio n'est pas meilleur pour la planète est de 100 %, il est intéressant de souligner que l'ensemble d'entre eux participent à l'atelier depuis peu de temps. Cette distinction de perception sur le Bio entre les participants les plus anciens et les plus récents se retrouvent pour d'autres éléments :

23. Répartition en effectif des participants aux ateliers en fonction de leur perception négative du Bio et de leur ancienneté de participation			
	« Les produits Bio sont des produits de régime »		Total
Ancienneté de participation	Oui	Non	
Moins de 1 an	31 %	69 %	100 %
Entre 1 et 2 ans	14 %	86 %	100 %
3 ans et plus	14 %	86 %	100 %
Sur l'ensemble des participants	22 %	78 %	100 %

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

En effet, si nous nous intéressons à d'autres éléments de perception du Bio, nous arrivons au même résultat. En effet, 22 % des participants nous disent que les produits Bio sont des produits de régimes. Si nous recoupons cette information avec leur ancienneté dans l'atelier, nous remarquons que 31% des participants qui assistent à l'atelier depuis moins d'un an pensent que les produits Bio sont des produits de régimes. Alors que parmi les participants présents aux ateliers depuis plus d'un an, seuls 14% pensent que les produits Bio sont des produits de régime. Ainsi, plus le participant assiste aux ateliers de cuisine depuis longtemps, moins ils confondront les produits Bio avec les produits diététiques.

Notre enquête quantitative nous permet donc de recouper la connaissance et la sensibilisation au bio avec l'ancienneté des participants aux ateliers.

Trois éléments sont à retenir ici:

- Les ateliers cuisine permettent à la majorité des participants de se familiariser avec les fruits et légumes et d'en avoir une perception positive.
- Une moins forte majorité des participants partagent une bonne connaissance du Bio.
- Les participants les plus sensibilisés au Bio sont ceux qui ont la plus grande ancienneté de participation dans les ateliers. Nous pouvons donc supposer que les ateliers sont efficaces sur la durée.

2. Hypothèse 2 : l'atelier permet de faire changer les pratiques alimentaires

Nous allons ici analyser quel rôle joue l'atelier cuisine dans le changement des pratiques alimentaires des participants. Nous commencerons par analyser les données quantitatives élaborées dans la présentation des résultats que nous nourrirons ensuite des données qualitatives recueillies lors de nos observations participantes.

2.1. Un constat quantitatif non significatif

Pour vérifier notre hypothèse nous avons croisé dans le tableau ci-dessous l'ancienneté des participants avec leur perception de manger plus de fruits et légumes grâce à l'atelier.

24. Répartition en effectif des participants aux ateliers en fonction de leur ancienneté et de leur impression de manger plus de fruits et légumes			
	« L'atelier m'a permis de manger plus de fruits et légumes »		
Ancienneté de participation	Oui	Non	Total
Moins d'un an	56%	44%	100%
Entre 1 à 2 ans	88%	12%	100%
Plus de 3 ans	54%	46%	100%

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Il apparaît que les participants qui viennent à l'atelier depuis plus de trois ans estiment à 54% que l'atelier leur a permis de manger plus souvent des fruits et légumes. Parallèlement, les nouveaux participants qui participent depuis moins d'un an estiment à 56% que l'atelier leur a permis de manger plus souvent des fruits et légumes. La participation aux ateliers ne semble donc pas influencer l'impression des participants de manger plus de fruits et légumes. Ces résultats restent à relativiser car c'est peut être aussi parce que les participants mangeaient déjà des fruits et légumes avant de participer aux ateliers.

Pour compléter cette approche, nous avons recoupé l'ancienneté des participants aux ateliers cuisine avec les commandes de paniers Bio pour tenter de trouver des liens de causalité.

25. Répartition en effectif des participants aux ateliers en fonction de la fréquence de commande de paniers Bio selon leur l'ancienneté				
	« Je commande un panier Bio »			
Ancienneté de participation	A chaque atelier	Temps en temps	Jamais	Total
Moins d'un an	6%	25%	69%	100%
Entre 1 à 2 ans	40%	20%	20%	100%
Entre 3 et 5 ans	20%	70%	10%	100%
5 ans et plus	66%		33%	100%

Source : enquête réalisée du 21 novembre au 31 décembre 2014 sur un échantillon de 41 participants aux ateliers cuisine organisés dans les centres sociaux et associations de la métropole lilloise

Nous remarquons trois catégories : les nouveaux participants (moins de un an) ne commandent « jamais » de paniers Bio pour 69 % d'entre eux. Puis, un pic des commandes de paniers Bio se situe au niveau des participants ayant entre « 1 et 2 ans » d'ancienneté avec 40 % des répondants qui en commandent « à chaque atelier ». Enfin, nous constatons que seulement 20% des participants ayant « entre 3 et 5 ans » d'ancienneté commandent des paniers Bio « à chaque atelier ». Nous constatons donc que les nouveaux participants commandent peu de paniers Bio, que le pic de commandes se retrouve chez les participants entre 1 et 2 ans d'ancienneté et que les participants les plus anciens commandent des paniers Bio plus ponctuellement (avec 70% qui en commandent « de temps en temps »). Nous supposons donc que les participants, au fur et à mesure du temps, se lassent peut être du contenu des paniers Bio tout en continuant d'en commander.

L'analyse des commandes de paniers Bio nous permet donc de confirmer l'évolution des commandes en fonction de l'ancienneté des participants. Les pratiques alimentaires (ici mesurées par la commande de paniers Bio) sont donc impactées par la participation aux ateliers. Nous pouvons compléter ces résultats avec nos analyses qualitatives obtenues grâce à nos observations participantes.

2.2. Les changements de pratiques constatés sur le terrain

Appropriation de l'atelier par les participants

Tout d'abord, nous allons étudier comment l'appropriation des participants de l'atelier cuisine peut jouer un rôle sur le changement des pratiques alimentaires. Nous avons observé dans certains centres, une grande liberté des participants dans l'atelier cuisine dans le choix

des tâches, dans des recettes qu'ils désirent réaliser, dans leurs organisations, dans leurs techniques et les ustensiles qu'ils utilisent. Les participants cuisinent par eux-mêmes, notamment les fruits et légumes et pratiquent concrètement la cuisine des produits biologiques, dans l'optique de cuisiner sain et équilibré. Il nous semble que cette appropriation de la cuisine par les participants est propice au changement des pratiques alimentaires, en dehors de l'atelier. A contrario, nous avons également observé dans les ateliers où les participants sont moins mis à contribution, que les participants sont moins actifs et nous supposons que ces participants auront moins tendance à changer ces participants auront du mal à changer leurs pratiques alimentaires chez eux.

Le rôle de l'animatrice dans le changement des pratiques alimentaires

Nous avons remarqué que dans certains ateliers, les animatrices mettent en place des actions concrètes pour permettre de faire changer les pratiques alimentaires des participants. Par exemple, les animatrices incitent les participants à limiter le gaspillage et les invitent à composter les épluchures et à donner les restes aux poules présentes dans la structure. Dans pratiquement tous les ateliers, les animatrices distribuent les recettes des plats cuisinés pour permettre aux participants de les refaire chez eux. Dans certains ateliers, les animatrices apportent non seulement des conseils alimentaires mais les appliquent directement. Par exemple, une des animatrices interdit de mettre le sel à table, pour inciter les participants à consommer moins salé. Dans un autre atelier, les sodas sont interdits. Dans un autre encore, les quantités d'huile et de beurre sont surveillées pendant la préparation des repas. Nous supposons que ces applications concrètes de nouvelles habitudes alimentaires permettent aux participants de changer leurs pratiques chez eux. Cependant, cette hypothèse a été relativisée par l'une des animatrices en entretien, qui nous a expliqué que les participants continuaient certainement à manger gras chez eux. Elle a en effet l'impression de devoir répéter les instructions à chaque atelier, face à des participants qui gardent toujours cette tendance à augmenter les quantités de matières grasses. (cf. compte rendu entretien).

L'impact sur les enfants sur le changement des pratiques alimentaires

Grâce au questionnaire, nous avons déjà vu que les parents participant aux ateliers avec leurs enfants ont l'impression de pouvoir leur faire manger plus de fruits et légumes et davantage les faire participer à la préparation des repas. L'ouverture des ateliers aux enfants semblent donc avoir un impact sur les pratiques alimentaires de ceux-ci (cf. partie 2 : présentation des résultats).

Nous avons en effet remarqué que les enfants étaient particulièrement sensibles à la nouveauté et aux changements de pratiques alimentaires. Dans l'un des ateliers par exemple, l'animatrice nous a raconté la fascination des enfants quand ils ont goûté un hamburger « végétarien » composé de pain en galette de pommes de terre, d'un steak de lentilles et accompagné de frites de céleri. Ils avaient du mal à croire qu'ils avaient aimé manger un hamburger sans viande.

Ce que nous apprend l'un des administrateurs du Gabnor, c'est que les enfants peuvent, par effet de « contagion » participer aux changements des pratiques alimentaires de leurs parents, notamment chez les personnes « fragiles » économiquement et socialement. Si nous ne pouvons rien démontrer sur cet effet contagion, il nous a semblé lors de nos observations participantes que la participation des enfants aux ateliers peut en effet faciliter le changement de pratiques à la maison.

Une hypothèse difficile à vérifier

Pour conclure, si nos données quantitatives ne nous permettent pas de vérifier l'impact positif des ateliers sur les changements de pratiques alimentaires, l'apport de nos observations participantes nous permettent de développer quelques pistes qui vont dans ce sens. D'abord une majorité des participants déclarent reproduire les recettes chez eux. Puis, nous avons vu qu'ils s'approprient la cuisine et les techniques en atelier. Enfin, les animatrices appliquent concrètement de nouvelles habitudes alimentaires en atelier. Ceci confirme l'impact des ateliers sur les changements de pratiques alimentaires.

3. Hypothèse 3 : l'atelier permet de créer du lien social

Au-delà du changement des conceptions ou des pratiques alimentaires, il semble que les ateliers favorisent la formation des groupes et sont avant tout des temps de retrouvailles pour les participants. De cette manière nous présenterons comment l'atelier permet la création de lien social et endosse un rôle intégrateur important, puis comment ces groupes s'accommodent et tirent parti de l'hétérogénéité de leurs participants.

3.1. Création de lien social et intégration

L'atelier permet de faire des rencontres

Comme nous l'avons vu précédemment, la majorité des répondants viennent aux ateliers dans l'optique de « retrouver des gens ». Nos observations *in situ* nous permettent d'insister sur cette dimension sociale. En effet, il apparaît que l'atelier est avant tout un « prétexte » pour faire des rencontres et échanger. Pour illustrer cela, notons qu'une participante n'hésite pas à faire $\frac{3}{4}$ d'heure de route afin de cuisiner et de retrouver des personnes qu'elle apprécie plutôt que d'aller dans un atelier cuisine ou dans un centre social près de chez elle. De la même manière, nous avons été surpris lors d'un atelier par une participante qui n'avait pas pu se libérer pour assister à l'atelier, mais qui est venue vers la fin, faire la vaisselle. Cuisiner et manger ne sont donc pas les motivations premières, pouvoir discuter avec les autres participants est une fin suffisante.

L'atelier comme espace de socialisation féminin

On remarque également que la plupart des participantes sont des femmes, et que l'atelier est perçu dans certaines structures comme un lieu de rencontre exclusivement féminin. Lors de notre entretien avec les animatrices d'un centre social (cf. annexe ?), celles-ci nous confirment que les ateliers cuisine sont fréquentés par des femmes, comme la plupart des activités du centre. Cette particularité serait due à la particularité du quartier : les hommes travaillent et les femmes sont majoritairement sans emploi. De plus, l'espace public serait essentiellement masculin, et elles constatent un manque de lieu de socialisation pour ces femmes (le café, le stade étant considéré comme des lieux de rencontres pour les hommes). Le centre social cherche donc à répondre à cela, à travers des occupations permettant de créer des espaces féminins. Celles-ci se sentent en confiance dans l'atelier, qui leur est un espace réservé, et cela se retrouve dans les sujets abordés au sein de ceux-ci (les hommes, le sexe). Nous constatons que ces sujets ne sont pas évoqués lorsqu'un des enquêteurs de sexe masculin est présent. Nous retrouvons cette spécificité dans un autre centre social, dans lequel les participantes sont majoritairement de confession musulmane. Au début de l'atelier celles-ci retirent de manière automatique leur voile, mais certaines se ravissent en apercevant une présence masculine dans la pièce. D'autres décident tout de même de l'enlever. L'atelier est donc naturellement considéré par les participantes comme un espace féminin, dans lequel elles se retrouvent entre elles.

Création de liens qui perdurent en dehors de cet espace

Par ailleurs, les ateliers sont fréquentés par des « habitués », des participants qui viennent régulièrement : plus de la moitié d'entre eux viennent « à chaque atelier ». Nous pouvons donc supposer que ce sont des liens assez forts qui se créent, et même durables. Il apparaît, dans l'analyse quantitative que près de 40% des participants déclarent rencontrer d'autres participants en dehors des ateliers. Lors de nos observations participantes nous avons effectivement constaté une forte complicité dans certains groupes. Lors de l'absence d'un des membres, les participants s'en inquiètent, l'appellent, font des suppositions sur la raison de son absence... Ils semblent communiquer fréquemment en dehors des ateliers, et s'apostrophent quand l'un d'entre eux ne répond pas : « Eh, pourquoi tu m'as pas répondu mardi ? Tu faisais quoi ? ».

De plus, la plupart des participants se connaissent du centre social et pratiquent d'autres activités ensemble. Le repas peut alors être le moment pour eux d'établir ou de parler d'autres projets qu'ils réalisent ensemble. L'engagement associatif des participants est en effet assez élevé pour la plupart, la moitié des répondants participant à d'autres activités dans le centre. Une des animatrices nous déclare alors qu'il « ne manque plus qu'un lit dans le centre » pour certains participants, dont les activités du centre social rythment la vie. Pour une partie d'entre eux, leur engagement est tellement important qu'ils passent leurs journées là bas, participent à l'organisation des activités et des événements, et y passeraient plus de temps si le centre le permettait.

L'atelier comme forme d'inclusion sociale et économique

L'atelier peut être vecteur d'une forme d'inclusion sociale et économique : en effet, l'on peut supposer que certaines personnes ont connu le centre à travers l'atelier cuisine et qu'elles se sont construites un réseau. Prenons l'exemple d'une des participantes qui a trouvé un travail au sein même du centre social : elle ne peut plus participer à la préparation des repas, mais elle continue de venir manger avec les participantes le midi. Le lien créé est donc toujours présent, et entretenu, et la participante a maintenant une activité professionnelle. D'ailleurs, les horaires de certains ateliers étant en pleine journée, le public visé est directement des personnes sans emploi ou en temps partiel, qui risqueraient d'être en situation d'isolement. Nous constatons en effet que 78% des participants aux ateliers n'ont pas d'emploi (ils sont dans la catégorie « en recherche d'emploi » ou « autre »). Un des ateliers a d'ailleurs lieu au

sein d'une association dont le but premier est de lutter contre l'exclusion : la participation à la cuisine est considérée comme un moyen de socialisation efficace. Le rôle de l'atelier comme moyen de lutte contre l'isolement et l'exclusion nous paraît alors important.

L'atelier a donc un rôle intégrateur, dû à la création de liens forts, qui perdurent. De plus, l'atelier permet d'établir un espace de socialisation pour une population fragile. Il y a donc formation de groupes, dans lesquels la mixité sociale est pensée différemment.

3.2. La mixité au sein des ateliers

La mixité culturelle

En enquêtant sur le terrain, nous avons constaté une forte hétérogénéité de notre population : les participants ont des origines sociales, économiques, ethniques et géographiques différentes. Même si chaque structure et chaque atelier ont leurs propres spécificités, nous pouvons identifier assez globalement deux types de schémas : des ateliers dans lesquels la mixité ne pose pas de problème, et est rarement évoquée ; des ateliers dans lesquels des groupes se démarquent. Dans ces derniers les clivages religieux ou culturels sont plus perceptibles, mais rien n'indiquent qu'ils ne s'estompent pas avec le temps, ou qu'ils sont spécifiques à certains ateliers (les autres ayant très bien pu avoir ce types de clivages qui auraient disparus avec le temps).

Cette question de la mixité sociale, culturelle et religieuse mériterait d'être creusée. Nous estimons que si des groupes se forment au départ, l'ancienneté de l'atelier cuisine permet d'estomper ces disparités, et aboutit à une cohésion générale mettant de côté ces différences. Cependant, nous ne pouvons pas vérifier cette hypothèse puisque nous n'avons aucunes données quantitatives. Cela part d'une volonté de notre part, puisqu'il nous semblait délicat d'aborder ces sujets avec notre population, et ne nous apparaissaient pas directement pertinents avec notre enquête.

Le premier atelier auquel nous avons participé illustre cela : c'était aussi le premier pour le centre de loisirs qui l'organisait, et il réunissait les participants du pôle « enfance » et du pôle « santé ». Les participantes ne se connaissaient pas, et nous avons constaté la formation de deux groupes. Toutefois, ces groupes peuvent être le résultat de différences religieuses et culturelles ; d'affinités dues à l'appartenance à un même pôle dans la structure ; ou encore

d'une différence imputable au fait d'avoir des enfants en bas âge ou non. De plus, rien ne montre que cette différenciation ne se soit pas atténuée par la suite.

La mixité sociale est globalement bien pensée et intégrée à l'organisation des ateliers. Dans un des ateliers, la majorité des participantes est de confession musulmane, et la question de la viande halal est posée assez fréquemment. Même si les participantes insistent pour que les autres « ne se privent pas pour elles » et pour que la viande soit intégrée dans certains plats, l'animatrice s'y refuse. La cuisine est pour elle un moyen de fédérer les participantes, quelques soient leurs pratiques culturelles et religieuses. Les plats sont goûtés et commentés par tous, de cette manière, faire des plats différents en fonction des participantes remettrait en cause sa vision de la cohésion. Tous les plats doivent pouvoir être partagés. Ainsi, dans la plupart des ateliers, dans lesquels nous remarquons l'existence d'une population culturellement et socialement hétérogène, nous n'avons pas constaté d'exemples de ruptures au niveau culturel.

La mixité homme/femme

La mixité sociale n'est alors pas forcément un problème, mais nous avons ressenti plus de réticences quant à la mixité des genres. En effet, alors que dans certains ateliers hommes et femmes cuisinent ensemble, dans d'autres, cette mixité ne semble pas de mise. Nous supposons que cela est dû plus à la spécificité des quartiers. Comme précisé plus haut, les centres sociaux et les ateliers cuisine peuvent être des lieux exclusivement féminins. C'est pourquoi nous sommes allés participer en groupes mixtes aux ateliers, la barrière du sexe que nous avons anticipée s'étant révélée effective dans certains ateliers cuisine. Ainsi, cette spécificité peut se retrouver dans les discours, dans l'un des ateliers on parle directement aux « mamans », l'atelier leur est adressé. Dans d'autres, on retrouve une volonté de combattre cette reproduction sociale genrée. Ainsi, une des animatrices cherche à faire participer les enfants aux ateliers, garçons comme filles. Elle nous explique alors que la participation passe par l'accomplissement de tâches simples, à la hauteur de leurs capacités dans la préparation culinaire, mais aussi par le fait de mettre la table, de ranger, et de nettoyer. Pour faire passer le message que ce n'est pas juste aux « mamans » de faire cela, elle va alors « l'air de rien, donner le balais à un petit garçon plutôt qu'à une petite fille ». Par ailleurs, nous avons constaté qu'en fonction de l'ambiance de l'atelier, les hommes étaient plus ou moins bien acceptés : lorsque l'ambiance est studieuse et que l'on cuisine pour tout un groupe, la question

du genre ne se pose pas. Il semble alors que cette intégration en fonction du sexe dépend du rôle que joue l'atelier et de l'ambiance qui en découle.

La mixité intergénérationnelle

La participation des enfants dans certains ateliers nous permet de nous intéresser à la façon dont est organisée la mixité intergénérationnelle, particulièrement à la question de l'intégration des enfants au sein des ateliers. Celle-ci est rencontrée par tous les ateliers, même si elle est pensée différemment. En effet, un des centres sociaux a posé la relation parents/enfants au cœur de son atelier cuisine. L'objectif est d'intégrer les enfants à la préparation des repas, et de montrer que la cuisine peut être une activité familiale. Nous avons alors constaté une certaine complémentarité et solidarité dans cet atelier entre les parents et leurs enfants. Lors de l'administration du questionnaire par exemple, les enfants se sentent concernés et veulent aussi donner leur avis, en aidant leurs parents à répondre. Dans d'autres ateliers, la participation des enfants est limitée aux repas. Les enfants sont alors accueillis pour manger, mais ils ne peuvent pas participer à la préparation (celle-ci ayant lieu pendant les heures de cours). Ils sont invités à exprimer leurs avis sur ce qu'ils goûtent, et c'est une forme de test, pour savoir quoi reproduire chez soi. Par ailleurs, même dans des ateliers dans lesquels les enfants ne participent pas, les liens familiaux sont réfléchis. En effet, un des ateliers est organisé en relation avec le pôle enfance : ce sont des mères de famille qui viennent. L'objectif est donc de travailler en parallèle avec les enfants et leurs parents.



© Photo prise pendant un atelier par l'un des enquêteurs

Alors que nous ne nous attendions pas à un impact aussi fort, il apparaît que l'atelier cuisine a donc un rôle majeur de création de lien social et de lutte contre l'exclusion, principalement sociale. En observant divers ateliers, nous constatons que les mécanismes d'intégration sont différents, mais aboutissent tous au même point : la création d'un espace de socialisation, majoritairement féminin. Ce dernier point mérite d'être souligné, et il serait intéressant de se pencher plus en profondeur sur la question de la mixité des genres dans les ateliers.

4. Hypothèse 4: les ateliers cuisine permettent d'améliorer l'estime de soi

La dernière hypothèse que nous souhaitons vérifier est la suivante: les ateliers cuisine, en proposant d'expérimenter la cuisine - notamment la cuisine de produits biologiques - permettent d'améliorer l'estime de soi des participants. Dans cette partie, nous nous baserons exclusivement sur l'analyse des grilles d'observations qualitatives, l'étude quantitative ne portant pas sur l'estime de soi. Nos idées seront réparties comme suit: nous constaterons d'abord l'estime de soi souvent fragile des participants et mettrons en évidence le rôle de mentor des animatrices face à ce manque de confiance, puis nous découvrirons les fonctions d'expérimentation et de valorisation des ateliers.

4.1. Une estime de soi fragile

En tant qu'enquêteurs, nous avons ressenti plusieurs réticences au moment de l'administration de la plupart des questionnaires, malgré l'ambiance conviviale des ateliers et malgré nos précautions lors de l'élaboration des questions. Nous l'avons interprété comme de la timidité, une inquiétude à devoir donner son avis et une gêne de devoir répondre à des questions (quel qu'elle soit). Nous avons tous les quatre été inquiets des silences timides qui ont suivi nos questions et qui nous ont d'ailleurs incité à reformuler nos questions, pour rassurer et réexpliquer à des répondants que nous sentions inquiets. « Il n'y a pas de mauvaises réponses », avons nous répété souvent face à la peur de se tromper des participants. Face à des silences trop longs il nous est également arrivé de proposer au répondant « de passer la question », ce qu'il acceptait et qui s'exprime dans le nombre de non réponses dans l'enquête.

Les animatrices ont elles aussi passé du temps à rassurer les répondants. « C'est un exercice, c'est pour les cours. Ils s'entraînent. » a précisé l'une d'elle lors de l'administration. Une des animatrices a également dû aidé une participante à répondre en corrigeant sa

déclaration « Mais non, c'est pas la première fois que tu viens, ça fait plus d'un an » La participante le savait mais nous avons ressenti une certaine confusion, sans doute par peur d'être jugée. C'est pourquoi nous avons essayé d'administrer le questionnaire en fin d'atelier pour que les participants se sentent à l'aise avec notre présence.

Ces hésitations et ces erreurs expriment une timidité et un manque d'assurance qui nous ont permis de constater l'estime de soi fragile de la plupart des participants. Au point qu'une des participantes demande à l'animatrice l'autorisation de répondre au questionnaire. Analysons justement le rôle de l'animatrice face à cette estime de soi fragile des participants.

4.2. Le mentorat de l'animatrice

A chaque observation participante réalisé, nous avons partagé ce même constat : l'animatrice est apparue comme un mentor, apportant aide et soutien aux participants. Elles apportent d'abord de l'aide en ce qui concerne la préparation du repas : techniques de découpe, lavage des légumes, lieu des courses, cuissons. Mais cette relation d'aide et d'apprentissage va aussi au delà de la cuisine. Une des animatrices par exemple donne des conseils pour gérer ses factures d'électricité pendant qu'une autre organise une visite dans un salon pour le week-end prochain. Une autre participe aux discussions informelles et aux taquineries entre participants. Un des centres sociaux a intégré une psychologue qui participe aux ateliers cuisine, et évoque informellement avec les participants des sujets tels que l'éducation des enfants, les difficultés professionnelles, etc. Ces exemples de soutiens nous ont fait prendre conscience de l'impact que peuvent avoir les ateliers sur le plan psychologique et sur l'estime de soi. Comment, par l'intermédiaire d'une activité commune et conviviale, aborder des problèmes plus personnels de gestion des émotions, des problèmes quotidiens ?

4.3. Un lieu d'expérimentation

A travers nos observations participantes, nous avons également découvert ces ateliers cuisine comme un lieu d'expérimentation. Dans les cinq centres sociaux étudiés, nous avons été surpris par la bienveillance qui régnait dans le lieu. La cuisine apparaît comme un prétexte pour essayer de nouvelles recettes, pour tenter des associations d'aliments faire des erreurs. Il n'y a pas de jugements, ni de pressions sur les résultats. Même dans les ateliers où l'enjeu est de cuisiner pour 70 convives lors de tables d'hôtes, l'animatrice ne se focalise pas sur le

résultat ni sur la qualité de la prestation. Le rythme de chacun est respecté, même quand il s'agit, au delà d'apprendre à cuisiner, d'offrir une prestation payante.

En tant qu'observateurs participant aux ateliers au même titre que des débutants, nous ne nous sommes pas non plus sentis jugés dans ce que nous faisons. Une des participantes a pris plaisir à apprendre à éplucher des topinambours à l'un d'entre nous. Les autres ne se sont pas moqués quand un autre d'entre nous a fait échouer l'une des recettes. En tant que « débutants », cela nous a valu de nombreuses taquineries, mais aussi des surnoms affectueux tels que « ma chérie », « ma puce ».

Les débriefings en fin d'atelier ont également attiré notre attention. Ils ont eu lieu dans trois des ateliers étudiés, généralement autour ou après le repas. Il nous est apparu comme un moment particulier, permettant de recueillir les retours de chacun sur la préparation du repas, de vérifier que tout le monde est en possession de la recette et de partager les restes. C'est un échange d'anecdotes, d'astuces et de rires que nous avons vécu, en tant qu'enquêteurs, comme un moment de partage important, permettant d'apprécier *a posteriori* l'ambiance et l'énergie partagées entre les participants pendant l'atelier. Il permet aux participants d'intégrer ces quelques heures de partage et à l'animatrice de remercier chacun des participants pour leur investissement. Une des animatrices utilise également ce moment d'échange pour recueillir les idées de recettes des participants, donner des informations et organiser les prochains ateliers.

La bienveillance, la possibilité d'essayer et de faire des erreurs, et le retour en fin de séance nous permette de considérer les ateliers comme un espace de réalisation de soi.

4.4. Un espace de valorisation

Certains participants nous ont confié qu'ils ressentaient leur utilité lors de la participation à ces ateliers. C'est ce que dit une des participante « je viens ici parce que chez moi, je m'ennuie et ça me donne un rythme. Je me sens plus utile ici » (femme, en recherche d'emploi, 1 enfant). L'atelier cuisine, en ce sens, serait un lieu permettant de se sentir valorisé, notamment pour des personnes isolés et sans emploi. Nous avons lié cette déclaration à cette autre participante qui dit venir aux ateliers « parce que je suis en surpoids et que je veux apprendre à cuisiner pour que mes enfants ne soient pas comme moi ». Nous observons ici le lien entre l'apprentissage de la cuisine et le bien-être. L'apprentissage d'une alimentation saine permettrait d'apprendre de se sentir mieux, de se respecter soi même.

De plus, dans l'atelier qui organise des tables d'hôtes de 70 convives, les participants sont particulièrement valorisés. Le fait de cuisiner pour d'autres semble particulièrement énergisant. L'ambiance de cet atelier est studieuse, les participants sont concentrés et ravis de produire ensemble pour faire partager leur travail. Pendant le repas, où participants aux ateliers et convives partagent la même table, les échanges sont valorisants: les participants reçoivent des compliments, les invités curieux posent des questions sur la suite du menu. Et puis, à la fin du repas, l'animatrice laisse l'occasion aux participants des ateliers de présenter le menu du repas qui a été préparé et les ingrédients qui le composent. Face aux applaudissements, nous avons ressenti une grande fierté partagée entre tous les participants (nous y compris).



© Photo prise pendant un atelier par un des enquêteurs

Zoom sur la non performance de l'atelier cuisine organisateur des tables d'hôtes.

Cet atelier cuisine offre un service de restauration tout en restant dans la non performance d'un atelier cuisine de loisir dont la finalité est de valoriser ceux qui y participent. Nous avons fait quatre constats allant dans ce sens. D'abord, le rythme de travail de chacun est respecté. Il n'y a pas d'engagement de l'animatrice à travailler plus vite pour « être dans les temps », il n'y a pas d'horloge et personne ne s'inquiète du temps qui passe ni de l'arrivée des convives (pourtant « clients »). Chaque participant réalise les activités à son rythme. La jeune femme trisomique présente à cet atelier, soucieuse de faire un travail lent et de précision a autant sa place que le participant expérimenté et efficace dans ses gestes. Ce respect du rythme de travail exprime un respect de l'individualité remarquable s'il est comparé au monde du travail

de la restauration notamment. De plus, nous avons remarqué l'absence de division du travail, c'est à dire que tout le monde participe ou peut participer à toutes les activités. Tout se passe sur la table centrale qui accueille tous les participants. Si certains s'activent parfois à d'autres activités moins centrales (vaisselle, cuisson), tout le monde peut en tous cas suivre les étapes de la préparation du repas. Troisième constat surprenant comparé au monde du travail, l'animatrice n'assigne pas les tâches à effectuer. C'est comme si elle faisait confiance sur la prise d'initiative de chacun pour laver les légumes, mettre la table, mixer la soupe, faire la vaisselle, etc. Enfin, nous avons été surpris par le fait qu'il n'y a aucune obligation à participer aux activités collectives : si l'un des participants décide d'aller prendre un café ou d'aller discuter avec d'autres, cela ne semble pas poser problème à l'animatrice. Pour un atelier qui offre une prestation de service, ces constats nous ont étonnés, en comparaison avec un prestataire qui offrirait la même qualité de service mais dans un environnement de performance certainement différent. Pourtant, la qualité du service rendu nous paraît remarquable et semble largement apprécié par les convives qui reviennent chaque semaine, toujours plus nombreux.

Une hypothèse difficile à valider

Nous avons donc établi dans cette partie quelques pistes permettant de croire que les ateliers cuisine ont un impact positif sur l'estime de soi des participants. D'une part parce que cette estime de soi est fragile au départ, d'autre part parce que la cuisine devient un prétexte d'échanges et d'expérimentations favorable à l'estime de soi. Enfin, la présence bienveillante et la relation d'aide et d'apprentissage semblent jouer un rôle dans la cohésion de groupe et la confiance en soi des participants. Ces pistes restent basées sur des cas particuliers et isolés et il nous est difficile d'avoir une vision globale des impacts sur l'estime de soi. Cette question de l'estime de soi mériterait d'être approfondie dans de futures travaux, qui pourrait également aborder l'impact précis de l'introduction de produits biologiques dans des ateliers cuisine sur l'estime de soi. Tout reste à explorer sur le sujet, mais nous pensons qu'en effet, le Bio pourrait également être un excellent prétexte pour aborder l'actualité, les valeurs de simplicité, la santé et le bien être et constituer en cela un sujet valorisant propice à l'amélioration de l'estime de soi.

CONCLUSION GENERALE

Réponses aux hypothèses

Cette enquête s'est intéressée aux impacts sociaux positifs du partenariat entre le Gabnor et les ateliers cuisine des centres sociaux. Premièrement, nous avons déduit de notre enquête quantitative et qualitative que les participants aux ateliers cuisine ont globalement une bonne connaissance des fruits et légumes et une perception du Bio plutôt positive, même si quelques suspicions persistent. Si nous ne pouvons pas affirmer que cette sensibilisation est due aux ateliers, nous avons en revanche remarqué que plus l'ancienneté de participation augmente, plus les participants sont sensibles et ont une bonne connaissance du Bio. Deuxièmement, nous nous sommes concentrés sur l'existence ou non de changements de pratiques alimentaires via la participation aux ateliers cuisine. Nous avons constaté que la commande de paniers Biocabas accessibles n'est pas forcément motivée par la consommation de produits biologiques mais pour d'autres raisons comme le respect de la saisonnalité ou le plaisir de manger local. L'ancienneté semble néanmoins impacter sur la commande de paniers et nous avons remarqué un pic de consommation pour ceux dont la participation est comprise entre 1 an et 2 ans. D'ailleurs, nos observations participantes nous ont permis de constater une réelle appropriation de la cuisine, de ses outils et de ses techniques par les participants, ce qui permet de présager un changement des habitudes alimentaires à la maison. De plus, des stratégies concrètes sont mises en place par les animatrices comme la réalisation d'un compost et la limitation des produits trop salés et trop sucrés, ce qui permet de changer des pratiques alimentaires, au moins le temps des ateliers. Troisièmement, nous avons vu que les ateliers ont un impact social fort. « Rencontrer des gens » est d'ailleurs la principale raison invoquée par les participants pour assister aux ateliers. Ces derniers leur permettent en effet de faire de nouvelles rencontres et de créer des liens qui perdurent au delà des ateliers. Principalement destinés aux femmes, certains ateliers deviennent un espace de socialisation féminin où elles peuvent se retrouver. Ces ateliers pourraient d'ailleurs devenir le terreau d'une mixité culturelle et intergénérationnelle permettant de partager et d'échanger sur des pratiques alimentaires variées. Les enfants, quand ils sont intégrés aux ateliers cuisine, peuvent devenir un moyen propice de diffusion des bonnes pratiques au sein de la famille. Finalement, nous avons tenté de cerner l'impact des ateliers sur l'estime de soi des participants. Nous en avons déduit que, pour des publics dont l'estime de soi est fragile, les ateliers pourraient constituer une occasion d'expérimenter, de se sentir valorisé, sous le mentorat d'un animateur engagé dans une relation d'aide et d'apprentissage.

Limites de l'interprétation des résultats

Les résultats de cette étude sont à relativiser. D'abord, cette enquête a été réalisée sur un échantillon de 41 répondants, non caractéristique de la population totale des participants aux ateliers et de taille inférieure à 100. Cela rend scientifiquement impossible la généralisation des résultats obtenus. Si les résultats quantitatifs de cette étude permettent de creuser certaines pistes, celles-ci ne peuvent constituer des résultats définitifs et généralisables à l'ensemble de la population visée. De plus, l'élaboration et l'administration du questionnaire comportent de nombreux biais inhérents à ce type d'enquête et énumérés dans la méthodologie. L'enquête a été réalisée sur une population dite « fragile » dont l'inclusion économique et sociale est faible et où nous avons rencontré, en tant qu'enquêteurs sur le terrain, des problèmes de compréhension qui nous ont parfois obligé de nous éloigner d'une démarche scientifique. Enfin, les résultats qualitatifs obtenus à partir de nos observations participantes sont également à relativiser. D'abord parce que sur le terrain, il n'a pas toujours été facile de se concentrer à la fois à l'épluchage des légumes, à l'observation du déroulement de l'atelier, aux discussions avec les participants et au remplissage de la grille d'observation. Ce genre d'enquête est forcément soumis aux oublis et interprétations des enquêteurs. Et puis, l'analyse des grilles d'observation n'a pas été exhaustive et nous avons sélectionné les *verbatim* qui nous ont paru intéressante pour l'étude.

Apports du projet

Cette étude nous a permis de développer des compétences méthodologiques. Nous avons d'abord appris à élaborer des outils: construire une grille d'entretien semi directif, un questionnaire adapté à une population visée et imaginer des outils de recueil de données qualitatives. Ce projet nous a également appris à nous mettre dans la peau d'un enquêteur: apprendre à mener des entretiens fluides, administrer rigoureusement un questionnaire en se forçant à ne pas reformuler les questions, garder une posture d'observateur participant. Nous avons également appris à créer un dictionnaire des codes et à interpréter des données. Ce projet nous a enfin permis d'améliorer notre capacité de travail en collectif: produire ensemble des données, coordonner le déroulement des idées, organiser la répartition des tâches. Mais cette étude nous a apporté plus que de la méthode. Cette enquête sur l'« accessibilité de la Bio pour tous les publics » a également eu des répercussions sur notre perception du Bio. Nos discussions avec les partenaires du projet, nos observations et nos participations en atelier cuisine nous ont sensibilisé à cette forme de production et aux enjeux

de distribution qu'elle pose, notamment lorsque cette distribution n'atteint pas les publics fragiles. Le pouvoir fédérateur des ateliers cuisine nous ont également impressionné et nous sommes persuadés des répercussions positives que peuvent avoir ce genre d'ateliers sur la création de lien social et l'estime de soi.

Pour aller plus loin

Nous pensons que la sensibilisation au prix pourrait être davantage abordée dans les ateliers cuisine que nous avons étudié. Sensibiliser sur le prix des repas préparés en atelier pourraient permettre aux participants de se rendre compte du coût du Bio et de le comparer aux coûts des plats préparés par exemple. Le prix constitue encore selon nous un point sensible en ce qui concerne la consommation du Bio et au vu de la part importante que constitue l'alimentation dans les budgets des ménages à faibles revenus¹⁰.

Une étude approfondie du rôle pivot des animateurs pourrait également être effectuée. Dans certains ateliers, En effet, ces dernières ayant un rôle central, leur degré de sensibilisation semble influencer sur la sensibilité des participants. Nous pensons que ce rôle et la formation des animateurs mériteraient d'être analysés.

Lors de nos observations *in situ*, nous avons remarqué l'existence d'enjeux liés à l'intégration des enfants. Leur intégration en atelier cuisine est pensée par les animateurs rencontrés comme une bonne manière de bousculer les habitudes alimentaires des adultes, et de changer les pratiques de toute la famille par un effet de « contagion ». Or, cette intégration est encore rare dans les ateliers étudiés. Nous avons abordé cette question sans l'approfondir et cette idée pourrait faire l'objet d'une plus grande réflexion.

De la même manière, nous avons constaté que les ateliers sont majoritairement féminins, et nous pensons qu'il serait judicieux de s'interroger sur les raisons de l'absence des hommes.

Enfin, il serait intéressant de se pencher plus en profondeur sur l'évolution des pratiques alimentaires des familles étudiées par des méthodes plus participatives que celles que nous avons choisi dans cette étude, par des « focus group » par exemple impliquant à la fois les animateurs, les participants, le Gabnor et les partenaires institutionnels.

¹⁰ Caillavet France, Lecogne Cédric, Nichèle Véronique, La consommation alimentaire : des inégalités persistantes mais qui se réduisent, enquête INSEE Cinquante ans de consommation en France, septembre 2009, p.49

BIBLIOGRAPHIE

Caillavet France, Lecogne Cédric, Nichèle Véronique, « La consommation alimentaire : des inégalités persistantes mais qui se réduisent », enquête INSEE, Cinquante ans de consommation en France, septembre 2009, p.49

Littérature grise :

Document « Etude accessibilité sociale » du Gabnor, réalisée par l'université de Wageningen en 2006

Le Gabnor, « Rapport d'activités 2013 »

Le Gabnor, « Historique du projet Bio Accessible », 2014

Sites internet :

www.gabnor.org

Rapport de l'Agence Française pour le Développement et la Promotion de l'Agriculture Biologique 2013 :

http://www.agencebio.org/sites/default/files/upload/documents/4_Chiffres/BrochureCC/CC2014_France_8p.pdf

Document « Etude accessibilité sociale » du Gabnor, réalisée par l'université de Wageningen en 2006

ANNEXES

1. Compte rendu de l'atelier pilote
2. Grilles d'entretiens
3. Comptes rendus des entretiens
4. Questionnaire
5. Dictionnaire des codes
6. Résultats bruts
7. Grille d'analyse qualitative
8. Exemples de grilles d'analyse qualitative
9. Rétroplanning
10. Description du conseil d'administration du Gabnor
11. Description de l'équipe salariée du Gabnor