Rapport synthèse

Les ateliers Petits-cuistots

Ateliers Cinq épices

AOÛT 2022

JFL CONSULTANTS

Introduction

Les Ateliers cinq épices déploient le projet Petits cuistots-Parents en réseaux depuis près de 20 ans. Les ateliers se décrivent comme des expériences d'apprentissage de la nutrition et de la cuisine axées sur le plaisir, la découverte et l'expérimentation visant à favoriser la santé. Ce projet s'adresse aux jeunes de 4-12 ans et à leurs parents. Sa particularité est de proposer une approche milieu qui rassemble le personnel scolaire, les parents et les enfants. Il est pertinent parce que l'on considère que les habitudes de vie s'acquièrent tôt et que les enfants, que l'on veut intéresser à la nutrition, peuvent influencer leurs parents par la suite en transférant les apprentissages à la maison. Bien établi dans la région montréalaise depuis près de 20 ans, le projet a entamé un déploiement provincial depuis quelques années avec l'appui de la Fondation Lucie et André Chagnon dans un premier temps, puis de la PGPS du MSSS. La stratégie utilisée a d'abord été de former des animateurs et animatrices dans les milieux, puis de pérenniser la démarche en formant des formateurs régionaux qui deviendraient responsables du déploiement dans leur région respective.

Ce rapport s'inscrit à la suite d'une évaluation de la stratégie des formatrices régionales menée en 2019-2020. Il tient compte, bien entendu, du contexte de la pandémie qui a passablement ralenti les initiatives scolaires. Au départ, nous voulions jumeler deux questions d'évaluation :

1. Quelle est la portée de la démarche depuis quatre ans?
2. Quelle est l'efficacité des ateliers sur les enfants en termes de sensibilisation, d'acquisition de connaissances et de compétences, et de transfert des apprentissages à la maison?
3. Quels sont les modèles gagnants de déploiement dans diverses régions du Québec et que peut-on apprendre de leur diversité?

Nous avons répondu à la première question avec les données de suivi du projet, à la seconde par une recension d'études portant sur des interventions similaires et, finalement, à la troisième par des études de cas dans sept régions du Québec.

JFL Consultants tient à remercier l'équipe des Ateliers cinq épices pour leur soutien et leur participation.

Recherche et rédaction : Jean-Frédéric Lemay, *JFL Consultants*

Révision linguistique : Stéphanie Tétrault
www.correction-de-textes.ca

Design et mise en forme : Frédéric Gosselin, *Illustre*
www.illustre.design

Rapport produit par :

JFL CONSULTANTS

2270 rue Hugo
Sherbrooke (Québec) J1J 3W5
www.jflconsultants.ca
514.570.6409

Objectifs du projet

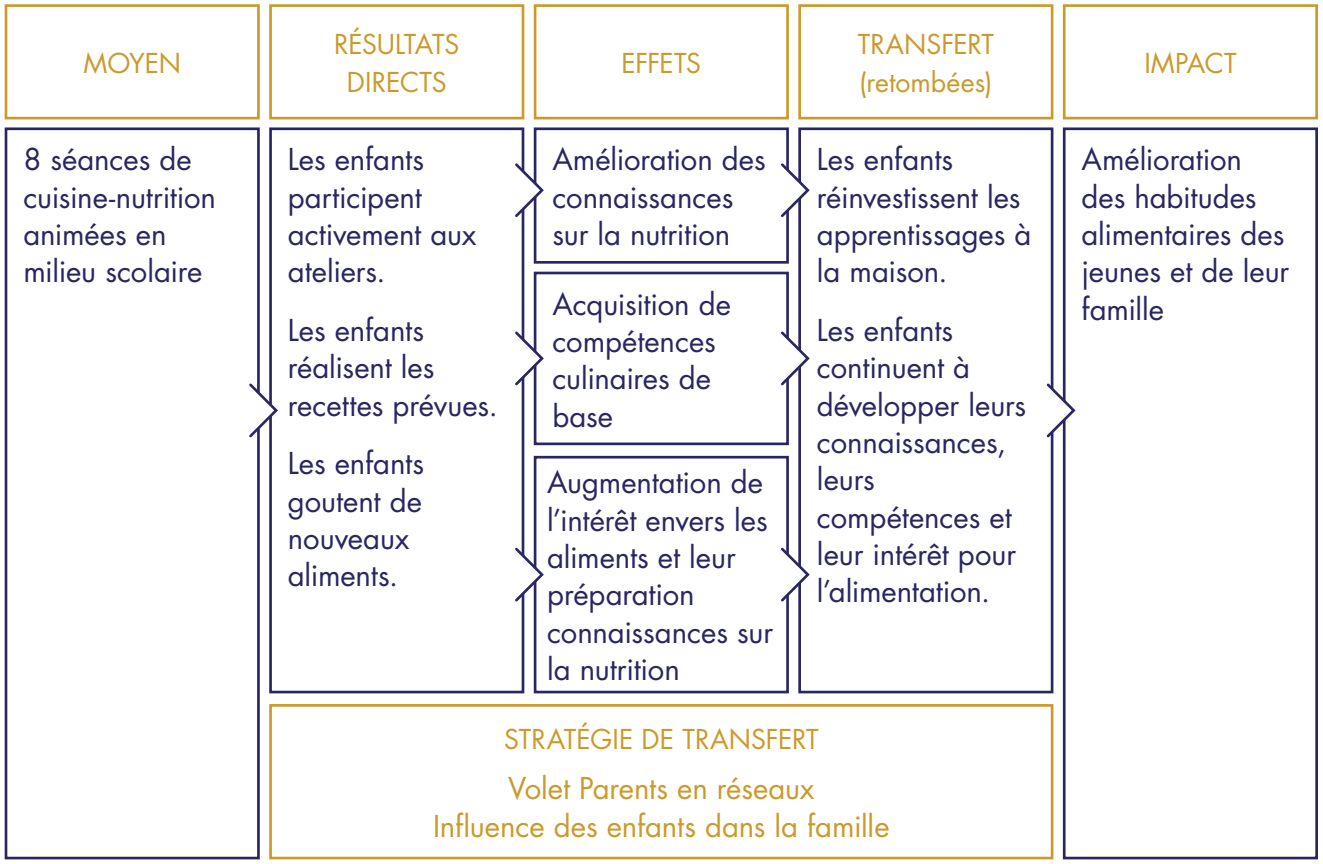
La population cible du projet est constituée des élèves des écoles primaires (de la maternelle jusqu'au 3e cycle) de milieux défavorisés (indice de milieu socio-économique de 8 à 10 Le projet est aussi proposé aus services de garde. Donc, le public cible est constitué des enfants, mais il est abordé dans le contexte de son milieu de vie (scolaire et familial).

Les objectifs du projet sont les suivants :

1. Développer chez les élèves des connaissances en saine alimentation et une culture alimentaire;
2. Développer des compétences culinaires;
3. Apprécier des aliments et des mets nutritifs;
4. Analyser les effets de certaines habitudes alimentaires sur leur santé et leur bienêtre.

Le cadre logique est basé sur l'évaluation de l'équipe de chercheurs qui a évalué le projet en 2007-2009.

FIGURE 1. CADRE LOGIQUE



Questions d'évaluation du projet

Question 1. Portée – les données de suivi

En 2018-2019, nous avions fait une enquête auprès des milieux pour essayer d'estimer la portée de la démarche (à près de 86 591 élèves). L'organisme a aussi compilé la portée de ses activités de formation pour les quatre phases du projet entre 2018 et 2022 (PAI 1 2018-2022). Au total, ce sont 128 écoles touchées et 504 personnes formées sur quatre ans. Les ateliers culinaires ont donc réussi à impliquer plusieurs partenaires dans toutes les régions du Québec et à former un nombre important d'intervenants dans plus d'une centaine d'établissements. Le nombre de jeunes rejoints par le projet, bien que très difficile à estimer, s'élève probablement à plus de 100 000.

Question 2. Efficacité – une recension des écrits

Les évaluations, recensions et recherches semblent indiquer que les ateliers culinaires produisent des effets sur les jeunes qui y participent. Les types d'intervention et leurs résultats varient passablement, mais nous avons identifié quelques pistes utiles pour les ateliers PC-PR.

D'abord, il semble que l'**effet de connaissances** soit assez aisé à produire et ne nécessite pas d'intensité très élevée dans les interventions. Les recherches semblent être peu concluantes quant à des effets **d'attitude**. Certaines le mentionnent comme effet positif, mais il y a peu de détails sur les stratégies d'interventions qui y sont reliées. La même chose peut être affirmée pour le volet **comportemental** qui semblait être présent, mais apparaissait souvent de manière ambiguë dans les évaluations.

La piste la plus intéressante, et celle qui vient le plus confirmer l'efficacité du modèle PC-PR, est la capacité à améliorer le **sentiment de compétence culinaire** des jeunes par le biais d'une approche expérientielle, que ce soit dans le contexte d'ateliers ou directement à la maison. Selon nous, il s'agit de la plus-value la plus évidente d'ateliers pratiques comme ceux que propose les Ateliers cinq épices. C'est aussi la piste qui semble la plus efficace pour le volet compétence culinaire (qui est étroitement associé au sentiment de compétence). Les autres pistes que la recherche propose sont reliées à l'**engagement des parents**, une piste que voulait suivre les Ateliers cinq épices, mais qui a été un peu laissée de côté en raison de la pandémie et de la complexité de son implantation en milieu scolaire (au-delà de l'information).

En somme, la littérature consultée semble globalement appuyer l'hypothèse de l'efficacité des ateliers PC-PR. Une première recommandation serait toutefois de mettre de l'avant plus intentionnellement le volet sentiment de compétence qui précède souvent l'acquisition et l'exercice de compétences.

Question 3. Bilan du déploiement – études de cas

Ce que l'évaluation nous indique est que le projet des Ateliers cinq épices se déploie de façon large au Québec, qu'il est de grande qualité, que son matériel est complet et appuyé par les connaissances scientifiques, que son approche par milieu est potentiellement efficace pour la pérennité, que son efficacité potentielle n'est pas mise en doute à partir d'une certaine exposition, que ses défis dans le déploiement constituent une menace importante, mais que les milieux ont expérimenté des façons de faire qui peuvent répondre à ces enjeux. C'est un peu l'hypothèse que nous avions quand nous avons démarré l'évaluation, c'est-à-dire que la portée n'était pas problématique (sauf dans son suivi) et que l'efficacité des ateliers était appuyée, mais que les enjeux se situaient plutôt au niveau de la logistique et des partenariats intersectoriels pour supporter l'implantation et le déploiement du projet.

PREMIER DÉFI

Le premier défi concerne **la lourdeur du matériel et de la tâche de préparation.** En effet, la plupart des cas ont montré que le matériel est parfois trop imposant pour certains contextes (comme celui des services de garde qui ont peu de temps de planification) et qu'il est parfois difficile de s'y retrouver rapidement. Le contenu est très élaboré et de grande qualité, tous les répondants le reconnaissent d'emblée, mais des efforts de vulgarisation pourraient être menés pour faciliter l'utilisation par les milieux dans leur contexte respectif. Une piste de solution que l'on retrouve dans les études de cas est de peut-être concevoir la tâche de façon séparée entre acteurs : certains s'occupent du théorique alors que d'autres animent les ateliers pratiques comme c'est le cas aux Îles de la Madeleine, chacun misant ainsi sur ses forces.

SECOND DÉFI

Une autre difficulté concerne **la notion de projet ciblé** aux écoles cotées 8-10. Il existe bien entendu une logique derrière cette approche (cibler les plus vulnérables et contrôler le budget), mais elle a clairement des limites puisque les jeunes qui auraient besoin de ces compétences sont présents dans toutes les écoles et parfois, certaines écoles qui ont des cotes plus basses ont du personnel intéressé ou même formé antérieurement qui ne peut aller de l'avant. Les pistes de solution pour cet enjeu que l'on retrouve dans les cas étudiés concernent d'abord la logistique du matériel par le CSS plutôt que par l'école elle-même. Ensuite, avec les formations en ligne, il y a peut-être moyen de proposer aux milieux cotés plus bas cette formation qui est moins couteuse dans sa forme virtuelle.

TROISIÈME DÉFI

Le troisième défi concerne **l'arrimage des ateliers aux projets éducatifs des écoles**. Le projet éducatif des écoles est le document clé de planification qui est lié au plan d'action vers la réussite des CSS. Ces documents identifient les actions et les cibles académiques, mais aussi des objectifs plus larges en termes de milieu de vie ou de saines habitudes de vie. Ce dernier aspect est important, car les répondants ont noté que les autres portes d'entrée pour les questions de nutrition se sont fermées dans les milieux scolaires avec les années. Ne reste plus que le projet éducatif pour ancrer des initiatives en cuisine- nutrition dans les objectifs de l'école au-delà de l'occupationnel. L'autre élément important est le rôle des services de garde comme contributeurs à cet objectif. Parfois un peu déconnectés de l'école, ceux-ci offrent un contexte particulièrement pertinent pour la contribution à l'acquisition de saines habitudes de vie chez les enfants. L'évaluation menée nous montre que plusieurs tentatives ont été faites pour arrimer les ateliers au projet éducatif, souvent sans réel succès. En fait, deux pistes de travail peuvent être tirées des cas étudiés :

1. Travailler via les services de garde (leur association et leur répondant au CSS) pour mieux camper leur rôle et leur contribution (cas de la Haute-Yamaska par exemple);
2. Développer, lorsque possible, des stratégies bioalimentaires plus larges au niveau des CSS au sein desquels les ateliers sont une composante plutôt qu'une offre de service indépendante à promouvoir. Les cas du Saguenay–Lac-Saint-Jean et des Îles de la Madeleine en sont une illustration.

QUATRIÈME DÉFI

Le quatrième défi réside dans la capacité à **produire des changements de comportements** chez les jeunes et, incidemment, de mieux arrimer le projet aux familles. La plupart des évaluations portant sur des ateliers de cuisine hors du cursus académique le soulignent : les changements de comportements chez les enfants sont soit absents, anecdotiques ou difficiles à mesurer. Ceci s'explique en partie parce que les changements de comportements prennent du temps, mais aussi parce que la difficulté à créer des interventions dans la sphère familiale de façon concomitante vient limiter l'intensité de l'intervention. Deux pistes de travail ressortent de l'évaluation. La première est tirée des études recensées qui parlent de l'importance du sentiment d'efficacité culinaire, un préalable aux changements comportementaux. Ainsi, le projet devrait peut-être viser plus explicitement et intentionnellement ce sentiment d'efficacité comme résultat intermédiaire plutôt que des changements de comportements. La littérature sur le sujet (plus général du sentiment d'efficacité) pourrait être utile pour bonifier les postures et pratiques d'animation. Ensuite, malgré les difficultés, il est peut-être temps de revoir le lien avec les parents. Le cas des îles nous montre qu'on peut les impliquer en encourageant fortement leur implication dès le départ. Aussi, comme nous l'avons mentionné précédemment, le rôle des organismes communautaires pourrait être valorisé et intégré dans le projet pour faire le pont avec la sphère familiale.

Finalement, ce que les études de cas nous montrent est qu'**il n'existe pas de méthode de déploiement miracle**, mais des avantages aux collaborations entre le milieu de la santé et scolaire (et le communautaire). Le maillon le plus difficile est souvent le relais vers l'école elle-même qui est surchargée et souvent dépassée par les offres qui lui sont faites. Une des méthodes pour contourner ce problème est de sortir d'une logique d'offre de services en saine alimentation pour développer des stratégies plus intégrées comme c'est le cas au Saguenay–Lac-Saint-Jean et aux Îles. Lorsque les institutions s'investissent dans la démarche, il y a un potentiel de changement important et les initiatives deviennent plus complémentaires qu'en compétition.

Conclusion

Le rapport d'évaluation du déploiement des Ateliers cinq épices montrent d'abord la portée importante de cette initiative au Québec. Ainsi, on peut sans trop de doute souligner que l'approche par les formatrices régionales a été porteuse et a permis de « quadriller » le Québec de cette initiative. Ensuite, les recherches et une évaluation aux îles de la Madeleine (ainsi que la recherche de l'Université de Sherbrooke de 2008) semblent indiquer que cette initiative est efficace auprès des jeunes. Lorsqu'elle est d'intensité minimale, cette approche expérientielle améliore les connaissances, les compétences et le sentiment de compétence culinaire des jeunes. Aussi, l'initiative a montré un potentiel de réinvestissement à la maison lorsque les parents sont impliqués comme aux Îles de la Madeleine. Cette efficacité probable des ateliers est donc supportée par la littérature et appuyée par le fait que les ateliers favorisent une optique expérientielle mentionnée souvent comme efficace dans les études présentées. Le seul ajustement quant à l'efficacité du projet serait de mettre de l'avant plus clairement la notion de sentiment d'efficacité culinaire des jeunes et de s'appuyer sur la littérature sur le sujet pour bonifier les interventions. Sinon, l'enjeu est plus de s'assurer d'une exposition suffisante dans les milieux.

Là où se manifestent plus d'enjeux, c'est dans le déploiement, l'appropriation et la pérennisation des initiatives dans les milieux. C'était en fait l'hypothèse de la démarche évaluative, c'est-à-dire que le défi du projet réside d'abord dans les capacités de déploiement et d'appropriation des milieux puis ensuite de véritablement s'inscrire dans des démarches régionales et locales dans les milieux pour ne pas se limiter à une simple offre de services. Les études de cas nous ont confirmé cette difficulté, mais aussi illustré certaines pratiques gagnantes sur lesquelles ont peu s'appuyer pour la suite.

L'évaluation nous amène à formuler quelques propositions ou pistes de travail pour la suite de choses :

Intégrer l'idée de soutien logistique et technique aux milieux dans le guide d'implantation

Essayer de trouver une manière de supporter financièrement cette ressource;

Capitaliser les apprentissages :

utiliser les cas et les évaluations pour bonifier ou modifier le guide d'implantation. Créer des espaces de valorisation des expériences et de partage de bonnes pratiques entre les régions.

Continuer ou débuter le travail de plaidoyer/ représentation auprès des réseaux nationaux.

Par exemple, L'Association québécoise de la garde scolaire ou encore la Fédération des éducateurs et éducatrices physiques enseignants du Québec pour les enseignant.es en éducation physique. Approcher plus systématiquement les répondant.es École en santé, par exemple.

Élargir les alliés pour mieux intégrer les familles.

Par exemple, mettre de l'avant le rôle des organismes communautaires comme pont potentiel avec les parents des enfants d'une école.

Travailler à sortir d'une logique d'offre de services

de formation pour intégrer les notions d'engagement des milieux et potentiellement de démarches bioalimentaires plus intégrées et connectée aux enjeux du moment (changement climatiques, alimentation de proximité, etc.).

En somme, le projet des ateliers culinaires est rendu dans une phase de consolidation. Le contenu développé est de grande qualité, la méthode de déploiement est établie et rayonne dans tout le Québec ou presque. Reste maintenant à fignoler l'ancrage et l'appropriation dans les milieux et inscrire les ateliers dans des démarches plus larges et les projets éducatifs ou les plans vers la réussite du milieu scolaire, pour le volet saines habitudes de vie.