

A chaque saison ses recettes à petits prix

• Résumé

Ce livre de recettes a vu le jour après une formation ayant pour thème la confiance en soi, organisée par Vie Féminine, avec l'aide du CPAS de Paliseul.

Parce que l'alimentation est un facteur important de la santé, le Service Prévention-Santé de la Province de Luxembourg avait à coeur de soutenir ce beau projet en permettant à leurs auteurs de le diffuser plus largement.

• Eléments de contexte

Ce livre de recettes a vu le jour après une formation ayant pour thème la confiance en soi, organisée par Vie Féminine (Antenne de la Semois), avec l'aide du CPAS de Paliseul. L'objectif de cette formation était de travailler l'estime de soi, dimension du bien-être, en lien avec la réalisation de soi et la vie en société.

Voici le témoignage des femmes à l'initiative du projet:

"Cette formation nous a permis de prendre conscience en nos capacités et nous avons voulu en faire profiter notre entourage. Nous voulions mettre en place un projet en lien avec l'enveloppe corporelle, car respecter son corps, c'est prendre sa santé en main. Etre bien dans sa peau, c'est s'accepter comme telle avec une touche de féminité. Projet qui devait avoir un impact sur nos familles, notre environnement et que nous pourrions présenter au CPAS.

Ayant appris par le bulletin communal que l'alimentation était le sujet mis en place par les partenaires de la concertation communale, nous voulions participer activement à une action dans notre commune. Sensibilisées par l'augmentation du coût du marché depuis l'arrivée de l'euro et parce que dans nos situations de vie précaires, l'alimentation est une question de survie, une nécessité, nous avons pris l'option de rédiger un livre de recettes saines et peu coûteuses : La cuisine légère à petits prix.

Ce travail nous a permis de nous rendre compte que nous étions capables de gérer un projet du début jusqu'à la fin. Que nous avons notre place dans la vie de la commune et que nous avons envie d'y participer."

• Objectifs

Objectif général:

- Développer son estime de soi à travers la gestion d'un projet.

Objectifs spécifiques:

- Valoriser les compétences de chacune au sein du groupe (savoirs culinaires, connaissances informatiques, talents artistiques, etc.).
- Développer de nouvelles capacités (en terme de communication notamment).

• Milieu de vie

- Famille - Milieu familial
- Milieu associatif
- Milieu rural

• Démarches et actions

• **Institution partenaire(s) de l'expérience**

• [Centre Public d'Action Sociale de Paliseul](#)

• **Institution ressource(s) de l'expérience**

• [Observatoire de la Santé de la Province de Luxembourg](#)

• **Territoire**

• **Paliseul**

Voici les démarches et actions réalisées par les femmes à l'initiative du projet:

"Pour rédiger ce livre, plusieurs étapes ont été réalisées :

- Récolter des recettes auprès de notre entourage moyennant une lettre expliquant l'objectif et la finalité du projet.
- Rechercher des documents et des renseignements sur la cuisine saine.
- Rencontrer une diététicienne de la Mutualité Chrétienne.
- Vérifier le coût des recettes dans les supermarchés.
- Dactylographier les différents éléments.
- Choisir le contenu selon les saisons.
- Créer un livre : mise en page, reproduction, reliure, découpe, etc.
- Créer les illustrations et la couverture personnalisée.
- Présenter le livre auprès des membres du conseil du CPAS.
- Obtenir le soutien du Service Prévention-Santé pour sa publication."

Quant au Service Prévention-Santé de la Province de Luxembourg, ses tâches ont été les suivantes:

- Relecture des recettes par les soins d'une diététicienne du Service
- Ajout d'un lexique
- Ajout de conseils nutritionnels en lien avec la pyramide alimentaire
- Création d'un dépliant "calendrier des fruits et légumes de saisons" avec la participation des femmes à l'initiative du projet
- Financement du projet (graphisme, impression)
- Organisation d'un atelier culinaire et présentation du projet à la presse en collaboration avec Vie Féminine

• Moyens

En ce qui concerne la création du livre, 5 femmes ont participé à son élaboration, soutenue par l'animatrice de Vie Féminine.

En ce qui concerne sa diffusion à plus large échelle, 3 agents du Service Prévention-Santé ont été mobilisés pour différentes tâches.

• Evaluation et enseignements

• Pour les femmes à l'initiative du projet:

" Ce travail nous a permis de nous rendre compte que nous étions capables de gérer un projet du début jusqu'à la fin. Que nous avons notre place dans la vie de la commune et que nous avons envie d'y participer."

• Personne de contact

- Annick Melchior
- a.melchior@province.luxembourg.be
- 084/31.05.05'