



CUISINER
ENSEMBLE
POUR LE
QUOTIDIEN

LES EFFETS DE LA DÉMARCHE CUISINES DE QUARTIER

* SYNTHESE DE L'ÉTUDE D'IMPACT RÉALISÉE EN 2024-2025
PAR LE CREBIS.



CUISINES DE QUARTIER ASBL
info@cuisinesdequartier.be
www.cuisinesdequartier.be



Écrit par l'équipe des **Cuisines de Quartier**
sur base du travail réalisé par
M. Lelubre & M. Rosenzweig

1.

NOURRIR ET SE NOURRIR AU QUOTIDIEN : D'UNE AFFAIRE PRIVÉE À UNE DÉMARCHE COLLECTIVE

Nourrir et se nourrir. Ces deux gestes élémentaires sont aujourd'hui traversés par des enjeux de plus en plus complexes: inégalités économiques et sociales, atteintes à la santé, désastres écologiques, transformation des habitudes alimentaires, ... En même temps, ce qui fut longtemps un acte partagé tend à se replier dans l'intimité du foyer. Chacun·e, seul·e ou en famille, s'y confronte le plus souvent de manière isolée. **Or "bien se nourrir" n'est pas qu'une affaire de ressources familiales ou personnelles. C'est avant tout un DROIT universel.** Comment replacer l'alimentation au cœur de nos préoccupations communes? Comment remettre du collectif dans nos assiettes pour, ensemble, revendiquer notre droit à bien manger? **Le Mouvement Cuisines de Quartier parie sur le développement de la pratique de la cuisine collective, en grande quantité, pour le quotidien.**

Qu'ils soient nés à l'initiative de citoyen.ne.s, de structures associatives ou institutionnelles, les groupes de cuisine membres du Mouvement Cuisines de Quartier (CdQ) font **le choix de mettre en commun leurs ressources** - financières, matérielles, temporelles, de savoir-faire- **pour cuisiner ensemble, dans des cuisines partagées de leur quartier, des plats pour leur quotidien.** L'ASBL Cuisines de Quartier les soutient par la recherche d'espaces cuisines adaptés, par des outils construits avec eux, un accompagnement souple et par l'organisation de rencontres entre groupes, favorisant l'apprentissage mutuel et l'émergence d'un Mouvement citoyen.

Le Mouvement CdQ défend un principe d'hospitalité radicale : la démarche est ouverte à toutes et tous, sans condition de statut social ou économique. Les groupes rassemblent des personnes en situation de précarité, des parents, des personnes isolées, des étudiant·es, des retraité·es, des travailleur·ses. Ce choix de l'hospitalité radicale rompt avec la logique de ciblage des « publics précaires ».



La démarche CdQ rejette la logique infantilisante des politiques de « sensibilisation »: il ne s'agit pas d'enseigner des savoirs supposés manquants, mais de rendre visibles ceux qui sont souvent ignorés: les réflexions nées de l'expérience quotidienne des contraintes, les tours de main appris dans la cuisine familiale, l'expérience des solidarités informelles : tout cela devient ressource! C'est à partir de ces savoirs, de leur mise en commun et de leur confrontation à d'autres, que le Mouvement construit une base pour **revendiquer et expérimenter des solutions concrètes aux multiples dimensions de l'insécurité alimentaire.**

On parle beaucoup du potentiel de cette démarche. Mais **concrètement, qu'est-ce qu'elle change**? Nous avons pris le temps d'en discuter avec l'équipe et avec les groupes : cette démarche améliore-t-elle l'accès à une alimentation de qualité ? Et où sont les freins, les tensions, les défis ?

2

● LES EFFETS OBSERVÉS

L'étude d'impact réalisée en 2024-2025 s'est appuyée sur deux outils principaux : un questionnaire proposé à plusieurs groupes membres, et trois ateliers de discussions portant sur **trois dimensions de l'accessibilité à une alimentation de qualité** choisies par les groupes - la dimension politique, la dimension économique/matérielle et la dimension sociale/culturelle. L'étude ne vise pas à mesurer des impacts chiffrés de la démarche mais plutôt à évaluer qualitativement la portée humaine, économique et politique de cette expérience collective. **Cette évaluation constitue un point d'appui pour renforcer ce qui fonctionne et pointer ce qui bloque.**

2.1. DIMENSION POLITIQUE : REPRENDRE LA MAIN, ENSEMBLE.

« La cuisine collective c'est aussi un choix politique ».

La dimension politique n'est généralement pas celle qui motive les personnes à rejoindre ou initier un groupe de cuisine. **Elle se révèle plutôt au fil des cuissous.** Les 4 étapes d'un cycle de cuisine collective — choisir et planifier les recettes, s'approvisionner, cuisiner, évaluer — ne sont pas de simples phases techniques : ce sont des occasions de s'organiser ensemble, de repenser son rapport à la nourriture, à la dépense, à l'effort et au collectif. En organisant ensemble la répartition des tâches et la gestion du budget les personnes retrouvent de la confiance et une capacité d'agir collectivement sur leurs conditions alimentaires. **Leurs avis, questions, connaissances et expériences, invisibles dans d'autres contextes, sont pris en compte.**

Dans un paysage alimentaire saturé d'infos, entre labels, injonctions nutritionnelles, fake news, prix cassés et circuits courts, l'accès à l'information est capital. **CdQ offre un cadre pour questionner les choix que l'on fait, parfois par automatisme, partager des connaissances, exercer son esprit critique.** Les groupes interrogent les modes de production et de distribution dominants. Certains participent même à des expérimentations autour de la Sécurité Sociale Alimentaire, et développent des alliances avec des acteurs de l'économie locale et solidaire, des maraîchers notamment. La dynamique de groupe a un effet d'entraînement : elle incite à expérimenter de nouvelles voies.

« Quand tu es toute seule ... ce n'est pas sécurisant. On est mieux en groupe à se dire, tiens, et si on essayait »

Majoritairement porté par des femmes, le Mouvement expose une réalité persistante : ce sont principalement elles qui portent la charge de nourrir. Il met aussi en lumière **la force politique et transformatrice des mouvements de femmes** qui, à partir de questions fondamentales, ouvrent des brèches dans l'ordre établi, amènent des transformations sociales.

Enfin, l'organisation en Mouvement, concrétisée jusqu'à présent par des rencontres et un groupe WhatsApp commun, **nourrit un sentiment d'appartenance et des pratiques d'entraide à plus large échelle.**

« C'est en marche, il n'y a pas rien. C'est déjà énorme je trouve, toutes les initiatives qui sont faites (...) Dans le bon sens du terme, une chose en entraînant une autre. Et le réseau, comme il est stimulé par le Mouvement, je trouve ça extrêmement riche ».



2.2. DIMENSION ÉCONOMIQUE ET MATÉRIELLE : INVENTER DES SOLUTIONS CONCRÈTES

Se nourrir a un coût. En 2022, les ménages belges y consacraient en moyenne 13,9% de leur budget, juste derrière le logement. Mais bien manger n'est pas qu'une question de prix : qualité nutritionnelle, goût, provenance des produits, juste rémunération des producteurs... **manger au quotidien relève d'une équation complexe que chaque groupe, et plus largement le Mouvement, aborde collectivement.**

« En plein hiver, le groupe dit « ah si on faisait un truc avec des tomates ». Et alors il y a toujours quelqu'un qui dit « oui, bon ça va être cher. Ca ne va pas être des bonnes tomates ». (...) Et après ils vont faire le potiron. Parce que ça tourne, tout ça : le prix, le local, de saison et les envies, le ventre quoi ».

Concrètement, **les CdQ agissent sur l'accessibilité économique à l'alimentation en partageant les coûts** (approvisionnement, dépenses énergétiques, temps consacré à ces tâches, ...) **et en développant ou expérimentant des stratégies d'économie collective** : achats groupés, filières d'approvisionnement solidaires, collaboration avec des potagers collectifs, création de liens directs avec des maraîchers pour préparer des conserves avec leurs surplus de production, récupération d'invendus, rabais auprès de certains commerçants, ... etc. Certains groupes privilégient les légumes de saison, d'autres limitent l'usage de la viande.

« Le fait de ne pas cuisiner de la viande, ça réduit les coûts fortement, très fortement. Et donc ça permet de faire plus de portions. Directement tu peux basculer dans les quantités.»

L'accès à des cuisines équipées est un levier essentiel pour les CdQ. Beaucoup de personnes n'ont chez elles ni l'espace, ni le matériel pour cuisiner en quantité ou dans de bonnes conditions. Inciter des structures à mettre à disposition leurs espaces cuisine, d'ailleurs souvent sous utilisés, permet de transformer des ressources existantes en biens communs. Dans le même objectif, le Mouvement a acquis du matériel spécifique (découpe en grande quantité, conservation, stockage, etc.) qui est mis en circulation entre les groupes.

2.3. DIMENSION SOCIALE ET CULTURELLE : CRÉER OU RENFORCER LES LIENS, VALORISER LES SAVOIRS ORDINAIRES

« Si je viens ici, c'est pour voir des gens, pour parler. Ca ne me dérange pas si on ne respecte pas le menu».

Dans les Cuisines de Quartier, la nourriture n'est pas seulement une affaire de recettes et de portions. **Le fait de préparer des repas ensemble, de partager un espace, une tâche, un temps, permet aussi de retrouver une forme de présence à soi et aux autres et, pour certain·e·s, de sortir de l'isolement.**

Chacun·e arrive avec son histoire, ses manières de faire, ses habitudes, ses envies ou ses réticences. Au fur et à mesure, **des solidarités concrètes se nouent**: échanges de recettes, entraide logistique, soutien émotionnel. Ces liens contribuent à une reconnaissance mutuelle des compétences, sans distinction liée au niveau de langue, à l'origine sociale ou au parcours des personnes.

« Chaque groupe a vraiment une histoire particulière (...). Moi qui ai été dans deux groupes, ben c'est complètement différent. Ici il y a un lieu où on nous attend, parce qu'il y a un travail social collectif et communautaire. Tandis que chez nous, c'est surtout pour passer un bon moment et avoir des trucs à ramener chez soi. Donc on n'est pas dans les mêmes enjeux. On n'a pas la même place les uns par rapport aux autres. C'est très différent, mais on appartient tous au même mouvement. C'est ça qui est beau ».

Au sein d'un même groupe, les motivations varient : certains cuisinent en groupe surtout pour ramener des plats chez eux et alléger la charge quotidienne quand d'autres s'y engagent pour briser la solitude et passer un moment chaleureux autour des casseroles. Souvent les deux se mélangent : cuisiner pour soi et la famille... mais pas tout.e seul.e. **Cette diversité de motivations enrichit les groupes. Elle peut aussi être source de tensions.**

Enfin, **le Mouvement renverse la hiérarchie entre « savoirs d'experts » et « savoirs du quotidien ».** Ce déplacement produit un effet d'estime et de reconnaissance pour chacun.e. Il a aussi une portée politique : **le Mouvement refuse la norme implicite selon laquelle seuls les modèles occidentaux identifiés comme sains ou durables, définiraient le bien manger.** Face aux nombreux défis écologiques et sociaux liés à la nourriture, il contribue à penser **une transition alimentaire qui s'ancre dans la pluralité des pratiques, des ressources et des réalités vécues.**

3.

LES LIMITES ET PISTES DE RENFORCEMENT

Concernant chacune de ces dimensions, l'étude fait aussi apparaître des fragilités, des blocages, des tensions. La démarche Cuisines de Quartier est encore jeune : le projet, en 2025, fête à peine ses 5 ans. Elle avance petit à petit, la vie des groupes n'est pas linéaire et l'expérience collective prend du temps à se construire.

3.1. DIMENSION POLITIQUE : FAIRE MOUVEMENT SANS LISER LES DIFFÉRENCES

Si le Mouvement revendique une visée politique - rendre effectif le droit à une alimentation de qualité pour toutes et tous - il est traversé par une tension: tout le monde ne s'y engage pas pour cette raison. **Le Mouvement doit donc réussir à tenir un équilibre délicat : chacun·e doit pouvoir y trouver sa place, que sa présence soit motivée par la seule volonté de cuisiner, de créer des liens ou par le souhait de renforcer son engagement militant en faveur d'un système alimentaire plus juste et plus durable.**

Les groupes expriment en même temps le besoin de renforcer la circulation d'informations au sein du Mouvement - partage d'expériences, d'infos sur les filières d'approvisionnement, plateforme d'entraide logistique, événements à caractère informatif ou militant... - et de la limiter pour ne pas se sentir noyé. **Le WhatsApp commun et les rencontres ponctuelles ne suffisent pas toujours à structurer une parole collective.** La co-création d'un espace commun (mais lequel?) accessible à toutes et tous, apparaît essentielle pour partager et amplifier les apprentissages croisés, rendre visible le Mouvement et favoriser le développement de nouveaux groupes.

L'impact du Mouvement sur le paysage alimentaire bruxellois est très limité vu sa taille actuelle. Pour être en mesure d'agir sur les déterminants plus institutionnels du système alimentaire, le Mouvement CdQ doit grandir, accroître sa visibilité et s'allier à d'autres collectifs travaillant sur le droit à l'alimentation. La création d'une charte commune d'adhésion, inexistante à ce jour, serait un premier pas vers la reconnaissance d'un Mouvement rassemblé autour de valeurs et d'objectifs communs.

« *C'est de voir si les trucs qui nous bloquent, là, aux Cuisines de Quartier, peut-être qu'il y a des collectifs qui font autrement, qui font un petit pas de côté. Est-ce que ce pas de côté, on ne pourrait pas aller le voir, pas juste l'équipe de coordination mais aussi des membres du Mouvement ?* »

3.2. DIMENSION ÉCONOMIQUE ET MATÉRIELLE : MIEUX RELIER LES RESSOURCES

Dénicher des lieux où de petits groupes de citoyen.ne.s peuvent cuisiner collectivement en autonomie reste un vrai défi. Et quand les lieux sont rendus disponibles gratuitement ou à moindre coût, reste parfois à négocier ou compléter leur équipement mais aussi à en assurer l'entretien et le maintien en état. Conventions, ROI, assurances en responsabilité civile, obtention de primes pour acheter du matériel... ces outils co-crées avec l'équipe contribuent à consolider un cadre mais face à un robinet qui fuit, à un problème d'hygiène des lieux, à un ustensile ou équipement manquant, **les membres des groupes ne savent pas toujours vers qui se tourner.**

Concernant l'équipement comme les recettes ou les stratégies d'approvisionnement, les bons plans s'échangent à l'échelle du Mouvement mais, de l'avis des membres, ils circulent trop peu. Transmettre les informations de manière accessible, les actualiser devient une question essentielle pour renforcer l'impact des CdQ dans sa dimension économique et matérielle. **Or transmettre une info accessible à tous·tes reste un défi vu la très grande hétérogénéité des profils des personnes que le Mouvement rassemble** (en termes de maîtrise de l'écrit et/ou des langues nationales, d'aisance informatique etc.). Des supports de communication sont à créer. Le numérique peut être un levier mais il doit être pensé avec précaution pour ne pas agraver la fracture entre ceux qui le maîtrisent et les autres.

3.3. DIMENSION SOCIALE : SOUTENIR LA PÉRENNITÉ DES GROUPES ET LA DÉCISION COLLECTIVE

« Certains prennent des responsabilités. Si quelqu'un de nouveau arrive et prend des initiatives, ça peut parfois heurter les autres membres. Attends deux secondes, on a construit notre petit équilibre dans notre groupe... Comment on fait pour se réajuster à la nouvelle personne ? »

Un groupe c'est fragile. Une expérience mal vécue, une arrivée ou un départ peut tout remettre en question. Certains groupes, une fois formés, privilégient la stabilité et n'accueillent qu'exceptionnellement de nouveaux/nouvelles membres quand d'autres, qualifiés d'« ouverts » s'adaptent sans cesse aux arrivées et aux départs. Or accueillir demande de l'énergie, du temps, de la clarté. Chaque arrivée oblige à réexpliquer, à mettre en débat voire à réinventer des fonctionnements parfois tacites. **Soigner l'accueil des nouvelles/nouveaux membres, clarifier les rôles de chacun-e et affirmer ce à quoi l'on tient est important pour faire face aux changements.**

Cuisiner ensemble demande une organisation solide. Les groupes qui réussissent à durer sont ceux qui prennent le temps de formaliser certaines choses : qui fait quoi, qui veut quoi, comment se prennent les décisions, comment circule l'information à l'intérieur du groupe ... Et qui se créent un rituel d'évaluation. Quand ces aspects sont négligés, les frustrations risquent de s'accumuler. Or sur ces questions, les ressources au sein du Mouvement sont encore peu solides.

Le plaisir est une ressource : il motive, il rassemble, il donne envie de revenir. Mais il ne suffit pas. Pour que les groupes durent, il faut aussi que chacun-e puisse s'y engager, que les responsabilités soient partagées, et que l'organisation ne repose pas toujours sur les mêmes. Cela demande un apprentissage collectif à soutenir: se répartir les rôles, gérer les désaccords, faire exister des tâches souvent invisibles — coordination, courses, nettoyage, relances. **C'est ce travail, souvent discret, qui rend les groupes solides dans le temps. Le rendre visible et le faciliter sera une des conditions de pérennité des groupes et du Mouvement.**

« Si vous êtes 20 ici, on sait pas tous être au four. Qui fait quoi ? Tout le monde fait n'importe quoi. Quand vous faites une tâche, vous vous occupez aussi parfois des autres pour s'assurer qu'ils continuent sinon c'est oublié et c'est cramé. ».



4.

CONCLUSION : CUISINER LE COMMUN

Le Mouvement Cuisines de Quartier ne prétend évidemment pas détenir la recette miracle pour concrétiser enfin le droit à l'alimentation. Mais en travaillant simultanément les dimensions politiques, matérielles et sociales de l'accessibilité à une nourriture de qualité, il crée un espace où l'on peut "faire ensemble" autrement. S'informer, soulever les enjeux liés à ce que l'on mange, à la santé, à l'écologie et en débattre transforme des gestes quotidiens en choix citoyens. **Le Mouvement crée un cadre où chacun·e est invité à définir ce que « bien manger » veut dire, et à revendiquer son droit à le faire.**

Sur le plan matériel, les groupes ne se limitent pas à chercher une alimentation à moindre coût : ils développent des stratégies collectives pour conjuguer contraintes budgétaires et qualité – invendus, produits de saison, achats groupés, conservation – tout en réduisant les barrières logistiques qui entravent l'acte de cuisiner (espaces, équipements). Ces efforts, réalisés ensemble, rendent les obstacles plus franchissables. **La cuisine collective agit ainsi comme une source d'entraide et d'inventivité face aux multiples défis alimentaires.**

La dimension sociale occupe une place centrale au sein du Mouvement : cuisiner ensemble, c'est construire un lien de solidarité, basé sur le plaisir et l'apprentissage réciproque. **Cette aventure collective est exigeante car elle demande de s'ajuster, de réapprendre à s'organiser ensemble.** Elle offre un espace d'expérimentation et de mise en commun des savoirs et des expériences. **Le Mouvement contribue ainsi à faire d'un geste banal - préparer à manger- un levier de dignité et de transformation, ouvrant la voie vers de futures (r)-évolutions.**

Le chemin est encore long, mais les bases sont là. **A condition de renforcer les alliances, d'assumer les contradictions et de continuer à raconter ce qui se passe en cuisine:** les trouvailles, les ratés, les recettes, les disputes. C'est à partir de ces histoires qu'un changement pourra se construire. Un changement qui ne se décrète pas mais qui se cuisine collectivement, plats à plats.



EFFETS, LIMITES ET LEVIERS D'ACTION DE LA DÉMARCHE CUISINES DE QUARTIER (2024-2025)

EFFETS OBSERVÉS	LIMITES/TENSIONS IDENTIFIÉES	LEVIERS D'ACTION
DIMENSION POLITIQUE		
<ul style="list-style-type: none">Renforce les capacités d'auto-organisation collectiveAugmente le pouvoir d'agir sur les conditions alimentairesFait circuler l'info, permet de l'évaluer, de la critiquer, de l'utiliserDéstigmatise grâce au principe d'hospitalité radicaleValorise l'action transformatrice des mouvements de femmes	<ul style="list-style-type: none">Contribution à la démocratie alimentaire limitée du fait de la taille du Mouvement et des groupesHétérogénéité des motivations à rejoindre le MouvementVisibilité encore limitée du Mouvement	<ul style="list-style-type: none">Faciliter la prise de décision collective au sein du MouvementRéaliser ensemble un texte d'adhésionFaire alliance avec d'autres acteurs du droit à l'alimentationS'associer à des plaidoyers sur le droit à l'alimentation
DIMENSION ÉCONOMIQUE ET MATÉRIELLE		
<ul style="list-style-type: none">Réduit les contraintes économiquesRéduit les contraintes matériellesValorise des équipements et espaces à dimension collective sous utilisés	<ul style="list-style-type: none">Effets limités du fait de la dimension occasionnelle des sessionsEncore trop peu de cuisines mises à dispositionLogistique d'approvisionnement encore fragileInégalités d'équipement des cuisinesHétérogénéité des besoins en termes de communication	<ul style="list-style-type: none">Co-créer une plateforme collaborative pour mutualiser les ressources localesIdentifier des acteurs référents pour les lieux cuisines
DIMENSION SOCIALE ET CULTURELLE		
<ul style="list-style-type: none">Crée du plaisirCréé ou renforce de liens sociaux et de pratiques d'entraideReconnait, valorise et renforce des savoirs du quotidien	<ul style="list-style-type: none">Tensions entre motivations des membres (convivialité vs production)Gestion des arrivées/départs dans le groupeRisque d'épuisementManque d'outils pour faciliter la phase « évaluation » du cycle de cuisine	<ul style="list-style-type: none">Soigner l'accueil et accompagner dans la résolution de conflitsEncourager et faciliter les pratiques de co-évaluation au sein des groupes pour faire circuler les « bonnes pratiques »



CUISINES DE QUARTIER ASBL
info@cuisinesdequartier.be
www.cuisinesdequartier.be



CENTRE DE RECHERCHE
DE BRUXELLES
SUR LES INÉGALITÉS SOCIALES

Fondation
Roi Baudouin
Agir ensemble pour une société meilleure

4 WINGS
FOUNDATION

bruxelles
environnement
leefmilieu
brussel
.brussels

Francophones
Bruxelles

GoodFood
Brussels