INVITATION PRESSE

LE 17/11/23 DE 14H00 À 16H30

3E RENCONTRE ANNUELLE DU MOUVEMENT DES CUISINES DE QUARTIER

LE 17/11/23, C'EST LA RENCONTRE ANNUELLE DES CUISINES DE QUARTIER!

L'occasion de découvrir une démarche novatrice en faveur du droit à l'alimentation et de rencontrer les membres actuels du Mouvement des Cuisines de Quartier

Le Mouvement des Cuisines de Quartier **fédère** des groupes de citoyen·ne·s qui cuisinent ensemble des repas pour le quotidien et **lutte** en faveur du droit à une alimentation de qualité pour tou·te·s.

PROGAMME

Présentation et nouvelles des Cuisines de Quartier.
Cuisiner ensemble pour le quotidien: nécessité, apports et défis d'une pratique collective pour se nourrir.
Témoignages des membres du Mouvement des Cuisines de Quartier et conversation entre les membres et des acteur·rice·s impliqué·e·s par les démarches communautaires en alimentation.

ESPACE CBO

407 Ch. de Jette, 1090 Jette
www.cuisinesdequartier.be
info@cuisinesdequartier.be

CONTACT PRESSE
+32 471 52 09 03
charlotte@cuisinesdequartier.be

MOUVEMENT DES CUISINES DE QUARTIER

LE MOUVEMENT DES CUISINES DE QUARTIER

Le droit à une alimentation suffisante, saine et durable devrait être acquis pour tous·tes. Pourtant, face aux possibilités réelles de bien remplir son assiette, nous ne sommes clairement pas tous·t·es logé·e·s à la même enseigne. En soutenant des groupes de citoyen·ne·s, qui cuisinent ensemble pour le quotidien, le Mouvement des Cuisines de Quartier agit en faveur d'un système alimentaire plus juste et plus durable. Le Mouvement, actuellement ancré en région bruxelloise, crée du lien social autour de la nourriture au sein même des quartiers. Il s'adresse à tous·tes et met particulièrement ses moyens à profit des publics plus précarisés dont l'accès à l'alimentation durable et de qualité est freiné.

Le Mouvement des Cuisines de Quartier, coordonné par l'ASBL du même nom, s'inspire d'une **initiative québécoise** lancée en 1980 par 3 femmes bénéficiaires de l'aide alimentaire qui se sont mises à cuisiner régulièrement ensemble pour diminuer le coût, le temps et la pénibilité de cette tâche quotidienne.

"40 ANS PLUS TARD, LE REGROUPEMENT DES CUISINES COLLECTIVES DU QUÉBEC RASSEMBLE 1400 GROUPES DE CUISINE QUI PRÉPARENT 1 MILLION ET DEMI DE REPAS PAR ANNÉE !"

Générateurs d'**inégalités sociales de santé**, les freins à la « cuisine maison » sont aujourd'hui bien identifiés: difficultés financières, rythme de vie, isolement, perte de motivation (notamment pour les personnes seul·e), perte de savoir-faire, méconnaissance des produits bruts locaux, manque d'espace cuisine ou d'équipement.

En favorisant une **approche collective de la cuisine quotidienne**, c'est sur ces freins que la démarche des Cuisines de Quartier entend agir.

Le principe est simple !

Préparer régulièrement ensemble en grande quantité des plats à ramener chez soi. Les groupes choisissent le rythme de leurs rendez-vous, leurs recettes, achètent les ingrédients en fonction de leurs moyens et de leurs critères de choix et paient leurs portions à prix coûtant.
L'**esprit d'entraide et de partage** est essentiel aux cuisines de quartier. Lors des moments de cuisine collective, des **savoir-faire et des bons plans s'échangent**.
Acheter en plus grande quantité permet de réduire les coûts. Les groupes se tournent aussi vers des **filières alternatives et plus durables** : achats groupés, liens directs avec des maraîchers, glanages, récupérations, etc. Profiter d'un **accès à une cuisine bien équipée mise à disposition gratuitement**, constitue également une opportunité pour les familles qui ne disposent pas d'un tel espace chez elles.

Les Cuisines de Quartier se sont organisées en Mouvement, un Mouvement **composé de tous les groupes en activité et de leurs partenaires**. Véritable **plateforme d'entraide** entre les groupes, lieu d'échange et de partage de ressources, le Mouvement entend aussi **représenter les citoyens-mangeurs** auprès des instances publiques et faire entendre leur voix pour un **système alimentaire plus juste et plus durable**.

Depuis fin 2019, le Mouvement rassemble plus de **20 groupes et 50 partenaires** de divers domaines :alimentation, santé, aide sociale, aide alimentaire, espaces communaux, CPAS, maisons médicales et bien d'autres !

"PRÉPARER RÉGULIÈREMENT ENSEMBLE EN GRANDE QUANTITÉ DES PLATS À RAMENER CHEZ SOI. LES GROUPES CHOISISSENT LE RYTHME DE LEURS RENDEZ-VOUS".

Et comment ça marche ?

Via le Mouvement, les groupes de cuisine sont aidés dans la **recherche d'un espace cuisine** et ont accès à tout un tas d'**outils partagés** pour les aider à lancer et renforcer leur projet. Tous ces outils été **co-construits** avec les groupes de Cuisines de Quartier pour répondre à leurs besoins : fiches pratiques (hygiène, organisation d'un cycle de cuisine collective...), fiches de recettes et recettes illustrées, outils d'animation, vidéos tutoriels.

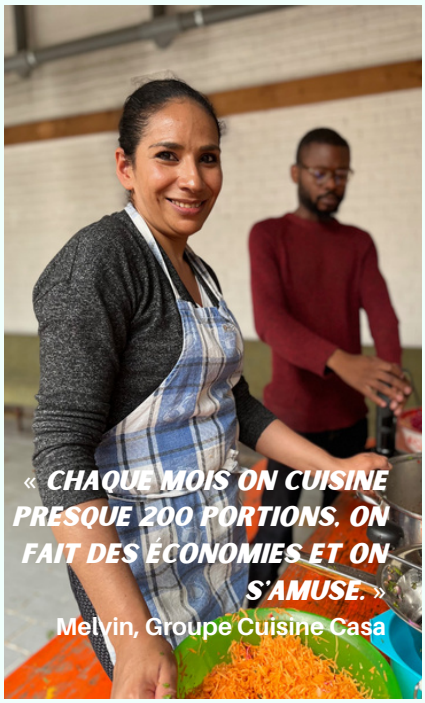
Via le Mouvement, les membres ont l'occasion d'**expérimenter des sources alternatives d'approvisionnement** (mise en place de systèmes d'achats groupés, récupération d'invendus alimentaires de qualité, etc.) et ont accès à une programmation d'**ateliers** sur des thématiques qu'ils pointent comme prioritaires: conservation alimentaire, réflexes santé en cuisine, communication au sein du groupe...

Ils peuvent aussi demander une **aide à la recherche de moyens financiers pour adapter une cuisine et/ ou l'équiper ou un soutien ponctuel en cas de difficulté**. La mise en lien des groupes permet des **échanges** entre pairs et donne lieu à des **visites thématiques ou des animations spécifiques créatrices de liens entre mangeurs/producteurs**.
Petit à petit, plat après plat, les Cuisines de quartier contribuent à tracer la voie vers la réalisation du **Droit à l'alimentation**. Alors rejoignez le mouvement et créez votre groupe Cuisines de Quartier !

"LES MEMBRES DE CE MOUVEMENT PARTAGENT LEURS ASTUCES ET LEURS RESSOURCES POUR MIEUX REPRÉSENTER LES MANGEURS CITOYENS AUPRÈS DES AUTORITÉS ET FAIRE ENTENDRE LEUR VOIX POUR UN SYSTÈME ALIMENTAIRE PLUS JUSTE ET DURABLE".

TOUS CES OUTILS SONT DISPONIBLES SUR:
CUISINESDEQUARTIER.BE/OUTILTHEQUE/)

PAROLES DE MEMBRES DES CUISINES DE QUARTIER



" J'adore cuisiner, mais quand mes enfants ne sont pas là, je ne cuisine pas du tout. Quand je suis fatiguée, ça tombe à point, surtout les sauces ! J'ai appris pleins de trucs, les bocaux par exemple, je n'y connaissais rien... C'est ça que j'aime bien, le partage des connaissances."

Sadika, Groupe des Mosaïques des Saveurs.

« Un groupe de cuisine c'est familial, c'est ça qui est bien. Quand je rentre chez moi tard, je n'ai pas toujours envie de cuisiner, là je n'ai qu'à ouvrir le frigo.»

Ferhat, Groupe Ça chauffe.

" L'occasion de cuisiner ensemble des choses que je ne cuisine pas toute seule, la possibilité de faire des conserves, avoir des outils, découvrir des saveurs vers lesquelles je ne me tourne pas spontanément".

Gaëlle, Groupe Les Janine.

" Grâce à la récupération d'invendus, on cuisine pour zéro euros!"

Patrick, Cuisine Casa.

CONTACT PRESSE

Charlotte Diament
+32 471 52 09 03
charlotte@cuisinesdequartier.be

RÉSEAUX SOCIAUX

Instagram
Facebook
youtube.com
linkedin.com

ESPACE CBO

407 Ch. de Jette,
1090 Jette

www.cuisinesdequartier.be
info@cuisinesdequartier.be

Cuisines de Quartier ASBL reçoit le soutien de :

- Bruxelles Environnement (Stratégie Good Food)
- Fondation 4 Wings
- Commission communautaire française
  Secteur promotion de la santé (COCOF).