

RENCONTRE ANNUELLE #5 DU MOUVEMENT CUISINES DE QUARTIER



**CUISINONS
ENSEMBLE** POUR
LE QUOTIDIEN

L'**accessibilité à une nourriture suffisante et durable** est un enjeu de société majeur, au croisement entre justice sociale, santé publique et transition écologique. Pour relever ce défi, l'**ASBL Cuisines de Quartier** mise depuis 20219, sur la cuisine collective du quotidien.

La démarche **Cuisines de Quartier** est organisée en **Mouvement**. Celui-ci rassemble des groupes de personnes qui **mettent en commun** leur temps, budget et connaissances pour **préparer ensemble des repas du quotidien** dans des cuisines partagées de leur quartier.

Cuisines de Quartier porte la voix **des mangeur·euse·s bruxellois·es** jusqu'aux instances politiques et contribue à la transition vers un **système alimentaire juste et durable**.



Le **28 novembre** prochain, l'ASBL Cuisines de Quartier organise la **5e Rencontre Annuelle du Mouvement des Cuisines de Quartier**.

PROGRAMME

Venez découvrir les nouveautés du Mouvement, rencontrer les groupes qui le constituent et partager un moment festif autour de la cuisine collective !

Nouvelle adresse : **13 Place Masui 1000 Bruxelles**, à deux pas de la gare du Nord.

13:30 > 14:00

Présentation du Mouvement Cuisines de Quartier et de ses dernières actualités.

14:00

Festival des groupes Cuisines de Quartier.

Des groupes de cuisine membres du Mouvement partagent leurs savoir-faire et leurs expériences collectives !

LE FESTIVAL DES GROUPES ?

Cuisiner des invendus, rédiger une charte commune, obtenir des financements pour (ré-)équiper une cuisine, préparer un fond de cuisine collectif... Les groupes Cuisines de Quartier inventent chaque jour des façons de s'organiser pour cuisiner ensemble.

16:00 > 16:30

Goûter gourmand pour terminer en douceur

* COMMUNIQUÉ DE PRESSE

**VENDREDI 28 NOVEMBRE 2025
DE 13:30 À 16:30
PLACE MASUI 13,
1000 BRUXELLES**

CONTACT PRESSE

CHARLOTTE DIAMENT
+32 471 52 09 03
charlotte@cuisinesdequartier.be
www.cuisinesdequartier.be



ILS NOUS SOUTIENNENT :



LE MOUVEMENT 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·tes 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.

La démarche Cuisines de Quartier est née d'une **recherche action**, la recherche FalCoop* (2015-2018) sur l'accès de l'alimentation durable pour tous·tes.

Il s'inspire des **cuisines communautaires** qui, partout dans le monde, et depuis la nuit des temps, **renforcent les liens** entre les gens et permettent de **lutter contre la précarité alimentaire.**

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

La démarche Cuisines de Quartier s'inspire également d'une **initiative québécoise** : en 1980, 3 mamans solos bénéficiaires de l'aide alimentaire se mettent à cuisiner régulièrement ensemble pour diminuer le coût, le temps et la pénibilité de cette tâche quotidienne.

Quarante ans plus tard, le **Regroupement des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ)** 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·s)
- Perte de savoir-faire
- Méconnaissance des produits bruts locaux
- Manque d'espace cuisine ou d'équipement.

LE PRINCIPLE 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.

Après avoir **cuisiné ensemble** et **partagé les portions qui seront ramenées à la maison** pour être conservées au frigo, au congélateur ou sous forme de conserve, les groupes prennent un temps pour **planifier la prochaine session de cuisine**. Cette organisation est la clé pour assurer la pérennité du groupe.



Les groupes se tournent aussi vers des **filières alternatives d'approvisionnement et plus durables** : achats groupés, liens directs avec des maraîchers, glanages, récupérations, etc.

De plus, acheter en plus grande quantité permet de réduire les coûts. Ce qui est loin d'être anodin, avec l'explosion du prix de la vie.



Par le biais de la pratique collective de la cuisine quotidienne, c'est ainsi un autre pouvoir d'action sur son alimentation et, plus largement, sur la société qui se déploie.

- Certains groupes sont initiés ou soutenus par une ASBL ou une organisation de terrain (par exemple, la maison de quartier Bouillon de cultures, l'Espace Social Télé-Service, l'épicerie solidaire Caba Jette, le logement inclusif Riga, le Samu social et.),
- D'autres se lancent de manière autonome et rassemblent un groupe d'ami-es ou de voisin-es.



UN MOUVEMENT EN SOUTIEN

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**.

Le Mouvement soutient également les groupes membres **dans la recherche d'un espace cuisine et offre l'accès à tout un tas d'outils partagés** pour les aider à lancer et renforcer leur projet.



Tous ces **outils** ont 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, etc.



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





Les membres du Mouvement 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.

Petit à petit, plat après plat, les Cuisines de Quartier contribuent à tracer la voie vers **la réalisation du droit à l'alimentation**.

DES RENDEZ-VOUS ET DES **RENCONTRES**

Le Mouvement des Cuisines de Quartier cherche à relier les groupes entre eux, lors des **Rendez-Vous des Cuisines**, mais également à l'ensemble de son écosystème : partenaires, allié·e·s et soutiens, lors de la **Rencontre Annuelle**.

Ces rencontres qui jalonnent l'année permettent de **travailler concrètement sur les thématiques qui concernent et préoccupent les membres des Cuisines** (conservation, approvisionnement, échanges d'expériences/ressources) d'une part, et **renforcer le réseau** d'autre part.



Avec l'augmentation du prix des denrées, compte tenu des crises environnementales et économiques qui s'enchaînent, ce travail collectif de recherche et de réseautage est devenu urgent.



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 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'inventus, on cuisine pour zéro euros !"

Patrick, Groupe Cuisine Casa.

« Chaque mois on cuisine presque 200 portions, on fait des économies et on s'amuse. »

Melvin, Groupe Cuisine Casa



CUISINES DE QUARTIER ASBL

+32(0)471 52 09 03

INFO@CUISINESDEQUARTIER.BE

WWW.CUISINESDEQUARTIER.BE



DOSSIER DE PRÉSENTATION