

ENSEMBLE, REGALONS-NOUS !

Présentation du projet de conception d'un livre de recettes en FALC



POUR EN SAVOIR
PLUS SUR
L'ASSOCIATION
RÉGALADE

www.associationregalade.fr
Contact :
regalade.asso@gmail.com
06 76 31 99 39

Contexte

Régalade accompagne des structures qui accueillent des personnes en situation de handicap depuis 10 ans pour aller vers une alimentation respectueuse de la santé et de l'environnement.

Cela se concrétise par un accompagnement de la restauration collective auprès des cuisiniers et des gestionnaires (développement des circuits courts, des produits de qualité, lutte contre le gaspillage alimentaire, équilibre alimentaire, lien avec les convives, ...) et par l'animation d'ateliers de sensibilisation auprès des personnes accueillies.

Grâce aux ateliers de sensibilisation, nous avons pu aborder plusieurs notions autour de l'alimentation :

- Le plaisir de manger, la découverte ou re-découverte de fruits et légumes
- L'équilibre alimentaire
- La saisonnalité
- Le lien avec les producteurs

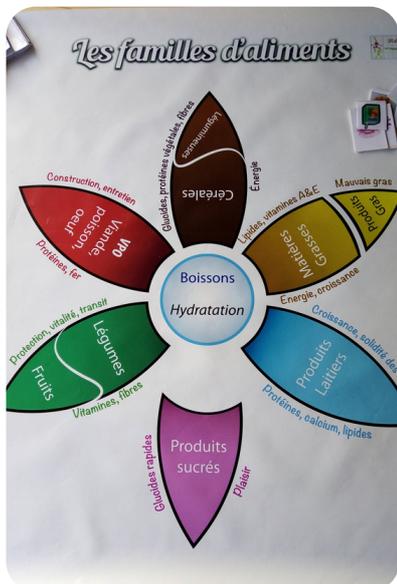
Les ateliers se concrétisent par des temps d'échanges ou des ateliers cuisine. Les recettes sont choisies par le groupe en fonction de la saisonnalité, de l'équilibre alimentaire et de leurs goûts.

Nous avons créé et acheté des outils pédagogiques adaptés au public pour aborder ces différents points.



Exemples d'outils pédagogiques

- Une marguerite des groupes alimentaires qui permet de découvrir les familles d'aliments et leurs rôles
- Des sets de tables qui permettent d'aborder l'équilibre sur un repas



Mais aussi des ustensiles de cuisine adaptés, comme une bague épluche légume ou une planche à picot pour maintenir les aliments



Ce projet nous a permis d'être **Lauréat National du CCAH** (Comité de Coordination de l'Action Handicap) en 2018 et d'obtenir un financement d'AGRICIA.

Cf. Livret « Alimentation, vecteur de lien social »

(lien : <https://www.associationregalade.fr/alimentation-et-handicap-un-accompa>)

De plus, dans le cadre de son projet Santé précaire, la MSA des Charentes soutient Régalade financièrement pour animer des ateliers auprès des personnes en situation de handicap.

Nous avons ensuite été sollicités par SOLIDEL* pour co-concevoir un livret sur l'alimentation (centré sur l'équilibre alimentaire et la saisonnalité) en FALC à destination des travailleurs d'ESAT (Etablissement et Service d'Aide par le Travail). (Parution courant 2021)

*Solidel est un réseau national pour l'inclusion des personnes en situation de handicap sur leur territoire de vie. Solidel a pour finalité de favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap sur les territoires ruraux. L'association émane de la Caisse centrale de la MSA.

“

C'est quoi le FALC ?



Facile à lire et à comprendre désigne un ensemble de règles ayant pour finalité de rendre l'information facile à lire et à comprendre, notamment pour les personnes en situation de handicap mental.

Créé en 2009 par Inclusion Europe pour les personnes en situation de handicap mental, le FALC s'adresse aujourd'hui à un public plus large : des personnes dans d'autres situations de handicap, mais aussi des personnes âgées, en situation précaire, étrangères, enfants, ...

Pour aller plus loin

Pour aller plus loin dans le projet, nous souhaitons davantage travailler sur l'autonomie des personnes en cuisine. En effet, cela correspond à la demande des établissements et aux projets personnels des résidents.

Afin de monter en compétences pour développer le projet, Charlotte Gervais, Agent de développement de Régalade s'est formée au « Facile à Lire et à Comprendre (FALC) » en Novembre et Décembre 2020.

Régalade a recruté 2 nouvelles animatrices (Julie Saumon et Appolline Moreau) afin de répondre à cette demande grandissante.

Fin 2020, nous avons décidé de faire découvrir les livres de recettes « La cuisine pour tous » d'Adeline Richez et de Rebecca Bauer rédigés en FALC ainsi que le livre « Gastronomie Universelle » de SOLIDEL aux différents groupes que nous accompagnons déjà.

Les livres ont rencontré un franc succès et nous remercions leurs auteurs pour ce travail. Cela nous a permis d'expérimenter l'animation d'ateliers avec l'outil FALC.

Nous avons identifié des points d'améliorations qui nous permettraient de répondre aux besoins et aux envies des personnes et des structures que nous accompagnons.

Aujourd'hui, afin de répondre à ce besoin, nous avons décidé de co-concevoir un livre de cuisine en FALC, accessible à tous, fait avec les structures accompagnées et avec les personnes accueillies

Pourquoi créer un livre de recettes FALC alors qu'il en existe déjà ?

A notre connaissance, il existe 3 livres en FALC Français :

- Gastronomie Universel, Solidel, 22.90 €
- La cuisine pour tous ! Rebecca Bauer et Adeline Richez, 20 €
- La cuisine pour tous ! Tome 2, Rebecca Bauer et Adeline Richez, 20 €

Cela interroge sur l'accessibilité des livres de cuisine en FALC.

Le livre de SOLIDEL met en valeur des recettes de la gastronomie française réalisées avec un chef cuisinier. Les deux livres « Cuisine pour tous » sont axés sur des recettes quotidiennes.

Il existe aussi quelques fiches recettes disponibles en ligne qui ont été créées par des structures qui accompagnent des personnes en situation de handicap. Ces fiches sont réalisées en interne par les structures et ne répondent pas toujours à l'ensemble des règles du FALC.

Le livre que nous souhaitons créer a pour ambition de proposer des recettes simples, équilibrées, de saison, facilement reproductibles, écrites en FALC et surtout choisies et réalisées par les personnes en situation de handicap.

Objectifs

-Développer l'autonomie des personnes en situation de handicap mental en réalisant des recettes simples à concevoir, à réaliser et à reproduire (s'approprier l'outil FALC, être capable de réaliser une recette seul)

-Valoriser les savoirs et savoir-faire des personnes

-Co-concevoir un livre de recettes en FALC avec les participants

Pourquoi un livre ?

L'objet Livre est très valorisant pour les participants mais aussi pour leur famille. Ce support est un moyen de concrétiser le travail mené depuis plus 10 ans.

Valorisant pour la structure, il peut créer des passerelles et des liens entre les structures.

Le livre permet de porter un autre regard sur les compétences, les capacités, les aptitudes, des personnes en situation de handicap. Le support livre permet une autonomie au quotidien des personnes en structures mais aussi en famille.

Le livre fait le lien avec la structure et la famille.

Le livre permet la mise en réseau entre structures et famille.

60 co-auteurs de « Ensemble régalons-nous »

Notre public : Personnes adultes en situation de handicap mental

Les structures partenaires sont :

- ADAPEI SAJH La Gachère à Rouillac
- ADAPEI SAJ Les Rochers à Soyaux
- APEC SAJH Ferme des Vallées à Montmoreau
- APEC SAJH Logis de la Cour aux Adjots
- Association Enfant Soleil, Groupe d'Entraide Mutuelle (Adultes) à Angoulême
- Fondation COS Les Fins Bois, UPHV de l'EHPAD de Mérignac

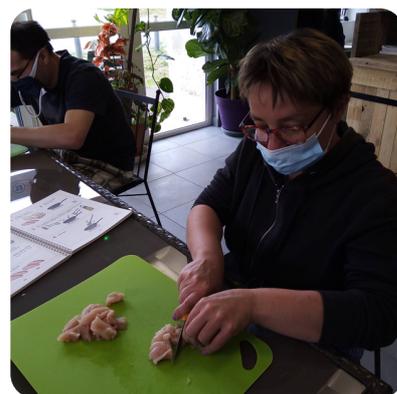


Soit **6 structures partenaires** qui comprennent dont 4 dépendent des principales fédérations de familles d'adultes en situation de handicap en Charente (APEC. ADAPEI).

Des groupes de 6 à 8 personnes en fonction des structures seront constitués, soit environ **60 participants** actifs au projet. (**30 jeunes de moins de 25 ans**)

Les structures identifiées sont des partenaires de Régalade depuis plusieurs années. Les équipes éducatives et les personnes accueillies connaissent bien l'association et nous les connaissons bien aussi ! Nous sommes dans un climat de respect mutuel et de confiance réciproque.

Les personnes qui vont participer à la conception du livre ont déjà bénéficié des ateliers pédagogiques de Régalade concernant l'équilibre alimentaire, la saisonnalité, le plaisir de cuisiner et de manger, ...



Les sigles

- ADAPEI : Association parentale au service du handicap
- SAJH : Section d'Activités de Jour et d'Hébergement
- APEC : Agir pour la Protection, l'Éducation et la Citoyenneté
- UPHV : Unité pour Personnes Handicapées Vieillissantes
- EHPAD : Établissement d'Hébergement pour Personnes Âgées Dépendantes

Un projet collectif

Une démarche de co-création

En collaboration avec les résidents des différentes structures, nous souhaitons réaliser un livre de recettes en FALC.

Nous allons nous appuyer sur les recettes proposées par les personnes en situation de handicap.

L'idée est que les personnes s'approprient la conception du livre pour qu'il puisse devenir un outil du quotidien.

Un accompagnement des personnes pour s'approprier les recettes

Afin que les personnes s'approprient l'outil FALC, nous allons mettre en place des cycles d'ateliers pédagogiques avec les groupes des différentes structures.

Chaque groupe bénéficiera d'un cycle de 10 ateliers sur 2 ans pour :

- Découvrir et s'approprier la démarche FALC à travers des ateliers cuisine
- Proposer, tester et choisir des recettes pour le livre final
- Participer à la création des recettes en FALC
- Relire et critiquer le livre avant la validation finale

Les recettes seront pensées, écrites, testées, expérimentées par les personnes.

**Un préalable important :
Une posture d'animateur adaptée**

Afin de favoriser l'autonomie des co-auteurs, il est nécessaire d'adopter une posture bienveillante, rassurante et valorisante

Des recettes responsables

Des recettes plaisir, santé et faciles à réaliser et à reproduire !

Les recettes seront choisies par les participants. Chaque groupe choisira 2 recettes à paraître dans le livre.

Afin d'être en cohérence avec les valeurs que nous portons, les recettes seront accessibles d'un point de vue budgétaire et technique. Il s'agira de recettes de tous les jours que l'on peut réaliser rapidement avec peu de matériel de cuisine.

Nous veillerons à ce que **les recettes soient respectueuses de la santé des personnes et de l'environnement**. En effet, nous sommes attachés à l'utilisation de produits locaux et de saisons et à la réalisation de recettes équilibrées.

Nous serons vigilants à proposer des recettes des 4 saisons et des recettes salées et d'autres sucrées pour le plaisir de tous les gourmets !

Nous consulterons une diététicienne, avec laquelle nous avons l'habitude de travailler et qui connaît bien le public. Les recettes seront adaptées si besoin avec les participants.



Atelier de découverte des recettes en FALC
à La Gachère en Décembre 2020

Des partenariats multiples

Le partenariat avec un graphiste

Nous nous sommes interrogés sur le fait de faire appel à un photographe, à un dessinateur de bandes dessinées (Angoulême, capitale de la BD) ou à un graphiste.

Le dessinateur à une vision artistique et personnelle.

Le graphiste réalise des dessins universels.

L'expertise des 3 animatrices et l'expérience menée nous conforte dans l'idée que le partenariat avec un graphiste est essentiel.

En effet, la recette doit être traduite en dessin et non pas en photographie (pour être la plus universelle possible). Le choix du graphiste est essentiel.

Nous souhaitons travailler avec Adeline Richez, graphiste et experte en conception universelle.

Sa méthode :

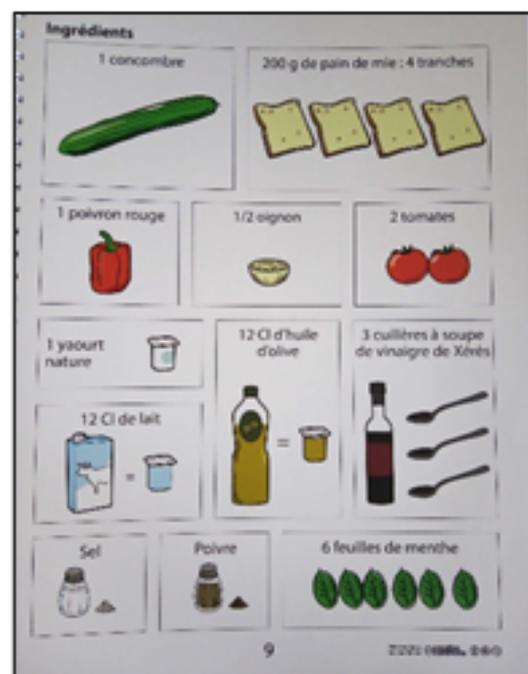
Adaptation des recettes avec un vocabulaire simple, non-technique, accessible à tous. Les recettes sont écrites, étape par étape, en français facile.

Une structure claire de la recette : pouvoir identifier facilement les ingrédients, le matériel, les quantités, les actions à réaliser... est utile pour le lecteur.

Des illustrations explicites : accompagné d'illustrations, le texte est plus facile à comprendre pour le lecteur.

La mise en page du livre : penser l'objet en fonction de son utilisation afin d'en faciliter l'accès à tous.

Par ailleurs, Adeline a déjà une expérience dans ce domaine et est capable de s'adapter aux besoins des participants sans être dans une démarche artistique.



Extrait du livre « La Cuisine pour tous ! » de Rebecca Bauer et Adeline Richez

Le partenariat avec un imprimeur

Nous souhaitons que le livre soit adapté à son utilisation. En effet, il s'agit d'un livre de cuisine qui sera posé sur un plan de travail. Il doit donc être protégé contre les tâches. Chaque page devra être recouverte d'un pelliculage.

Les pages devront se tourner facilement et le livre devra rester ouvert à la page souhaitée sans maintien.

Nous imaginons un format « présentoir » avec des spirales.

Ce doit être un outil du quotidien facilement utilisable.

Nous souhaitons que le livre soit imprimé le plus localement possible.

Les perspectives



La diffusion du livre

Le livre sera offert à tous les co-auteurs (soit 60 livres).

Nous souhaitons ensuite que le livre puisse bénéficier au plus grand nombre.

Nous envisageons d'utiliser le livre avec d'autres publics que nous accompagnons :

- Adultes en situation d'insertion par l'activité économique
- **Enfants et adolescents**
- Personnes âgées, en institution ou à domicile

Nous communiquerons sur le livre afin qu'il devienne un outil pédagogique auprès d'autres structures, mais aussi un livre du quotidien pour des particuliers.

Nous travaillons avec les grandes fédérations d'associations de familles de personnes en situation de handicap de la Charente (ADAPEI, APEC, ARCHE, IME Fraineau), cela nous permet de toucher un grand nombre de personnes pour permettre au livre d'être accessible.

Nous souhaitons aussi nous rapprocher des bibliothèques, des médiathèques, des centres de ressources pédagogiques comme Canopée (Education Nationale) ainsi que le Pôle ressources handicap* de la Charente.

Un prix accessible

Nous avons choisi de proposer le livre à un tarif de 14 € afin qu'il soit accessible à un grand nombre de personnes.

Il viendra aussi étoffer la proposition de livres de cuisine FALC en France, qui reste assez peu développée.

Un accompagnement des structures sur le long terme

Une fois le livre édité et diffusé, nous aimerions accompagner les structures dans son utilisation et identifier la façon dont il est utilisé.

L'idée est d'en optimiser l'utilisation afin qu'il soit utile à un plus grand nombre.

Aussi, les structures partenaires de ce projet sont des établissements que nous accompagnons déjà depuis plusieurs années et nous souhaitons vraiment continuer ainsi afin d'avoir une continuité et une cohérence dans les projets que nous menons avec eux.

Les structures pourraient devenir à leur tour des relais de l'outil FALC auprès des familles, d'autres établissements,



* Le Pôle Ressources Handicap tient à disposition de nombreux ouvrages thématiques, à destination des professionnels. Consultation sur place et emprunt gratuit, sur demande auprès du pôle ressources handicap. Des outils pédagogiques sont également mis à disposition par le biais des malles pédagogiques.

Evaluation

Objectifs	Actions	Résultats / Indicateurs
<p>Développer l'autonomie des personnes en situation de handicap mental en réalisant des recettes simples à réaliser et à reproduire</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'approprier l'outil FALC - Être capable de Réaliser une recette seul <p>Autonomie : être capable de réaliser une recette seul grâce à l'outil FALC</p>	<p>Mise en place de cycles d'ateliers cuisine :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Découverte de l'outil FALC, - Accompagnement à la compréhension de la recette - Réalisation de recettes avec autonomie progressive 	<p>Nombre d'ateliers (10) par groupe sur 2 ans et nombre de cycles</p> <p>Nombre de participants (40)</p> <p>Nombre de personnes ayant participé activement à l'atelier</p> <p>Nombre de personnes en capacité de réaliser une étape de recette ou une recette entière sans accompagnement</p> <p>Résultats des temps d'échanges</p>
<p>Valoriser les personnes, leurs savoirs et savoir-faire</p>	<p>Permettre aux personnes de choisir et de réaliser des recettes (ateliers et livre)</p> <p>Partage des mets préparés et dégustation avec des personnes extérieurs à l'atelier</p> <p>Illustrer le livre par des photos prises par un photographe professionnel</p>	<p>Prise en compte des propositions de recettes</p> <p>Nombre de personnes extérieures qui font un retour positif aux participants</p> <p>Taux des personnes qui se sentent valorisées à l'issue des ateliers et de la réalisation et de la conception du livre</p> <p>Résultats des temps d'échanges</p>
<p>Co-concevoir un livre de recettes en FALC avec les participants</p>	<p>Mobiliser les structures et les co-auteurs.</p> <p>Participation des co-auteurs à la conception des recettes en FALC (proposition, conception, expérimentation et choix des recettes pour le livre final)</p> <p>Accompagner au choix de 2 recettes par structure</p> <p>Relecture du livre (validation de la compréhension)</p>	<p>Nombre de structures associées (% par rapport à celles contactées) et nombre de co-auteurs associés</p> <p>Nombre de recettes proposées, testées et choisies par groupe</p> <p>100% de recettes relues par les co-auteurs</p> <p>Résultats des temps d'échanges</p>

Nos outils

A l'issue de chaque atelier, un temps d'évaluation, d'analyse de pratique entre l'animatrice intervenante et une autre animatrice de Régalade (pas forcément présente lors de l'animation) en s'appuyant sur une fiche d'évaluation.

Ce même temps d'évaluation sera réalisé avec les équipes éducatives tous les 3 ou 4 ateliers.

Nous veillerons à recueillir les ressentis des participants de manière informelle tout au long du projet grâce aux échanges favorisés lors des ateliers.

Calendrier

Calendrier

2022

Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	
Réflexion, conception, écriture de projet												
Emergence de l'idée – Test auprès des structures					Mobilisation des structures Recherches de financements Recherches de partenaires							
									Réalisation des ateliers			
									Découverte et appropriation de l'outil FALC			

2023

Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc	
Réalisation des ateliers												
Découverte et appropriation de l'outil FALC												
Identification, tests et choix des recettes pour le livre												
				Elaboration du livre en FALC par la graphiste et aller-retour avec les co-auteurs								
				Phase d'évaluation - adaptation							Phase d'évaluation - adaptation	

2024

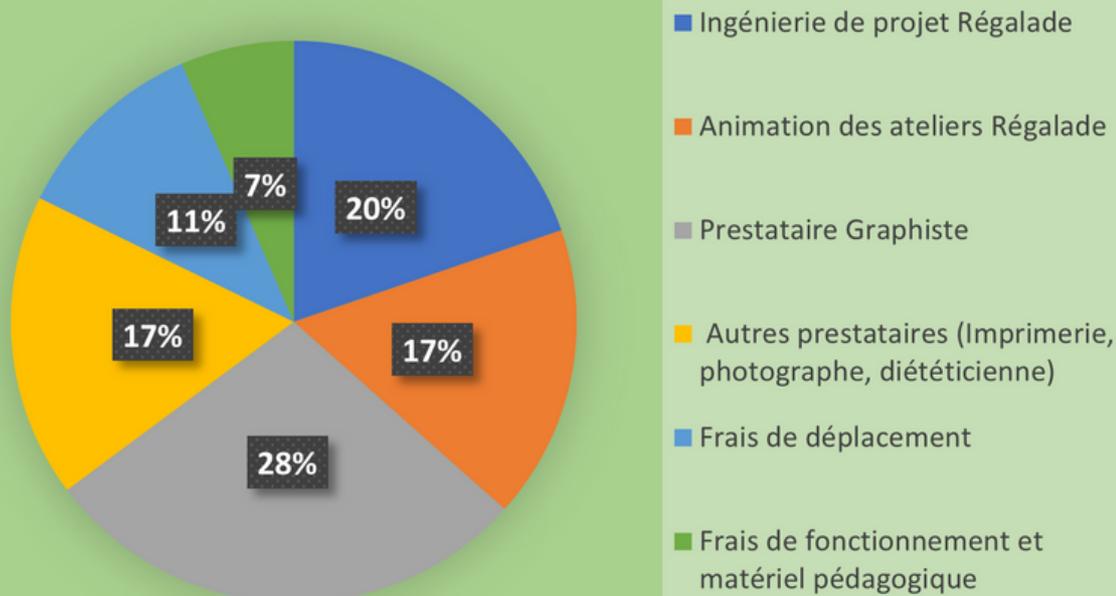
Jan	Fév	Mars	Avril	Mai	Juin	Juil	Août	Sept	Oct	Nov	Déc
Réalisation des ateliers											
Tests et relecture des recettes FALC	Elaboration du livre en FALC par la graphiste et aller-retour avec les co-auteurs		Impression du livre				Sortie du livre	Evènement de sortie du livre	Diffusion du livre		
				Phase d'évaluation					Perspectives	Phase d'évaluation	



Un soutien financier nécessaire

Le coût du projet : 105 432 € sur 3 ans

Répartition des coûts



*Ingénierie de projet :

Coordination générale du projet, suivi, conception des documents FALC, évaluation, 20 jours de travail

*Animation des ateliers :

5 ateliers par structures par an, soit 50 ateliers

Répartition des recettes

