Tout le monde peut mettre les pieds dans les plats

NOUVEAUTÉ

Le Centre intercommunal d'action sociale organise des ateliers pour cuisiner des « plats simples, équilibrés, savoureux et bon marché »

FRANCK DELAGE
f.delage@sudouest.fr

Au menu du premier rendez-vous la semaine dernière, ballotines de poulet aux champignons et riz au lait aromatisé aux agrumes. PHOTO P. D.

C'est dingue comme une toute petite graine peut donner de grandes choses. Tout est parti de l'initiative d'habitants du Colombier qui voulaient s'investir dans leur quartier. Bien aidés par la mairie, ils ont créé leur association, Les jardins de Colombe, puis un potager dans la cour devant l'ancien hôpital. Des légumes et des fleurs ont poussé, mais aussi une énergie autour du président Herbert Coquet. Dans cet élan, des idées ont également germé, comme des ateliers cuisine pour accommoder les légumes du potager.

Le Centre intercommunal d'action sociale (Cias) Sarlat-Périgord noir a cueilli immédiatement le concept par le biais de Céline Dagnas, conseillère en économie sociale et familiale, et de ses collègues. C'est pile-poil dans ses missions professionnelles de conseils liés à la vie quotidienne. « Notre profession, dans la catégorie des travailleurs sociaux, n'est pas encore très connue, explique Céline Dagnas, en poste à Sarlat depuis 2012. Lors de notre formation nous recevons un enseignement très pratique dans tous les domaines de la vie quotidienne, avec notamment des cours de cuisine, de couture, d'aménagement des espaces…»

Outils idéaux

Trois ans après le bac, les diplômés de cette filière sont à même d'accompagner des personnes, individuellement ou collectivement, à travers notamment des démarches participatives d'investissement dans la vie citoyenne. Ces ateliers de cuisine sont des outils idéaux avec leurs aspects éducatif et pédagogique, mais aussi de mixité sociale, intergénérationnelle, culturelle et de partage des savoirs…

> « Une nutritionniste de l'hôpital viendra épauler l'équipe de temps en temps pour délivrer des conseils »

Concrètement, ces ateliers gratuits sont ouverts à tous moyennant une participation annuelle de 5 euros qui tombe dans les caisses de l'association Les jardins de Colombe (lire ci-contre).

Par petits groupes de cinq à huit personnes, on y apprend à cuisiner des « plats simples, équilibrés, savoureux et bon marché », juste un plat et un dessert que l'on partage ensuite ensemble.

Les thèmes permettront d'axer ces ateliers sur des variantes santé, pratiques, culturelles… D'ailleurs, une nutritionniste de la Permanence d'accès aux soins de santé (Pass) de l'hôpital viendra épauler l'équipe de temps en temps, afin de délivrer des conseils. On pourra ainsi parler cholestérol, diabète, cuisine sans sel, sans sucre, hygiène, budget, modes de consommation, courses, gastronomies étrangères, spécialités régionales, jardinage, etc.

Rendez-vous deux fois par mois

Ces ateliers ouverts à tous sont organisés deux vendredis par mois, de 9 h 30 à 13 h 30, dans la cuisine du Colombier. Les prochains rendez-vous et leurs thèmes seront : le 20 avril, cuisines du monde ; le 25 mai, sans sel, sans sucre ; le 8 juin, savoir accommoder les restes ; le 22 juin, du jardin à l'assiette. Pour participer, il faut s'inscrire auprès de Céline Dagnas, au Centre intercommunal d'action sociale Sarlat-Périgord noir situé au Colombier, ou appeler au 05 53 31 88 88, au plus tard la semaine précédant l'atelier souhaité. La participation aux ateliers est gratuite, mais il est demandé d'adhérer préalablement à l'association Les Jardins de la Colombe, moyennant une cotisation de 5 euros pour l'année.