



Dans cette cuisine de quartier, on improvise et on s'entraide. La cuisine devient un espace de rencontre.

## Cuisines de quartier

# Des assiettes et des **cœurs** bien remplis

A Bruxelles, des cuisines de quartier créent du lien social tout en favorisant l'accès à une alimentation plus saine. Le temps d'un reportage, *Imagine* se penche sur la recette d'un mouvement en plein essor.

**D**epuis trois heures, une dizaine de personnes s'activent en cuisine, dans une atmosphère conviviale où se mêlent discussions animées et éclats de rire. Devant une petite table de cuisson, Ferhat et Bruno surveillent la marmite de soupe aux champignons. Derrière eux, Youstra dresse la salade. « On rajoute des œufs ? Attends, je vais prendre une autre assiette ! », propose Malika en s'installant à ses côtés. L'ambiance monte d'un cran quand les premières notes d'un tube de Michael Jackson s'échappent d'un baffle posé sur la fenêtre. « Regardez, je sais faire le moonwalk ! », s'amuse un des nouveaux venus en se déhanchant sous les applaudissements du groupe. Un peu plus loin, Latifa recouvre déjà les tables de la

« Notre mission est à la croisée de trois enjeux : promotion de la santé, action sociale, transition alimentaire »

— Amélie, coordinatrice de l'Asbl Cuisines de quartier

Kafet' avec des nappes colorées. « J'ai mis la rouge au fond, comme ça, dès qu'on rentre, ça attire l'œil ! », lance-t-elle, enjouée.

Cette atmosphère chaleureuse, c'est la marque de fabrique de Ça chauffe !, une cuisine de quartier établie depuis 2019 à l'Espace Social Télé-Service, au cœur de Bruxelles. Chaque mardi, le groupe se réunit pour cuisiner et partager un moment convivial. « Ça permet d'oublier toute la misère qu'il y a à Bruxelles », confie Musti, 47 ans. Ces réunions hebdomadaires offrent une précieuse échappatoire pour surmonter la solitude qui lui pèse depuis son divorce. « C'est pour ça que j'aime bien venir ici : m'intégrer un peu. » Personnes isolées, en situation de précarité ou sans papiers... Ici, chacun est libre d'enfiler un tablier et d'oublier pour quelques heures les tracas du quotidien.

« On passe un moment ensemble, on découvre de nouvelles recettes. On essaie de rendre l'alimentation de qualité plus accessible à tout le monde », explique Adèle. C'est elle qui encadre les réunions hebdomadaires. Son maître-mot ? Improvisation ! Tant pour les menus, qui dépendent principalement des invendus récupérés à la bourse aux dons ou dans les commerces avoisinants, que pour le nombre de participant-es. « C'est toujours un peu l'incertitude. Mais on cuisine un peu trop, cela permet de reprendre des restes chez soi, poursuit-elle. Cuisiner ensemble et repartir avec quelques portions, c'est aussi l'idée du mouvement des Cuisines de quartier. »

Repenser le système alimentaire  
Ça chauffe ! est l'un des premiers groupes à avoir été accompagné par l'Asbl Cuisines de quartier. Celle-ci

base son action sur les résultats du projet de recherche participatif Falcoop, mené entre 2015 et 2018. « Il réunissait l'épicerie coopérative BEES Coop, un centre de recherche de l'ULB et toute une série d'associations de terrain », explique Amélie, la coordinatrice de l'Asbl. En tâchant de favoriser la mixité sociale au sein de la BEES Coop, les recherches ont permis d'entamer une réflexion plus large sur le système alimentaire. Au-delà de l'aspect financier, plusieurs obstacles à l'accessibilité et à l'inclusion ont été identifiés. « Il y a des freins en lien avec l'accès à des espaces et des équipements pour cuisiner, l'accès à des savoir-faire et à des connaissances culinaires, la motivation », détaille notre interlocutrice.

Selon les résultats de l'Enquête nationale de consommation alimentaire 2022-2023 menée par Sciensano, à Bruxelles et en Wallonie, près de deux personnes sur dix craignent de manquer de nourriture avant d'avoir assez d'argent pour en racheter. Cette insécurité alimentaire frappe durement les personnes ayant un plus faible niveau d'instruction : 19 % d'entre elles n'ont pas les moyens d'avoir une alimentation saine et équilibrée, soit trois fois plus que celles ayant un niveau d'instruction élevé (6 %). Face à ces constats, une piste a retenu l'attention des chercheur-euses : les cuisines collectives québécoises. Après s'être rendu-es sur place pour en visiter plusieurs et rencontrer des participant-es, les membres du projet Falcoop ont cherché les points communs entre les situations québécoises et bruxelloises afin d'adapter le modèle. C'est en 2019 que l'Asbl voit le jour. « Depuis le départ, notre action est à la croisée de trois enjeux : la promotion de la santé, l'action sociale et la transition alimentaire », note Amélie. Ces trois axes permettent à l'association de bénéficier de financements auprès de plusieurs institutions publiques et privées, même s'il est parfois difficile d'assurer leur pérennité. « On partage cette situation avec d'autres structures émergentes autour de la question alimentaire. Il est vraiment plus que temps que l'alimentation devienne un sujet "number one" de toutes les politiques. »

### Créer une dynamique collective

Dès le départ, l'association se donne une mission claire : développer le mouvement des cuisines de quartier à Bruxelles. « Au début, quand il n'y avait que deux ou trois groupes, on ne pouvait guère parler de mouvement », concède notre interlocutrice. Depuis, le concept a gagné en popularité : l'Asbl accompagne actuellement plus de vingt-cinq cuisines aux quatre coins de la capitale. Pour donner vie au mouvement, l'association organise une rencontre annuelle où les cuistots peuvent échanger. « C'est un moment phare où les membres prennent conscience qu'ils ne sont pas seuls », estime Amélie. En outre, l'Asbl propose régulièrement des rendez-vous cuisine pour aborder des thèmes comme la conservation et le stockage des portions, l'hygiène ou la gestion des finances en collectivité. Ces occasions permettent à chacun et chacune de bénéficier de l'expérience de la communauté. »

## ZONES FERTILES

« Chaque groupe a son fonctionnement propre. Nous, on est là pour faciliter leur démarrage, mais aussi pour entendre leurs besoins », souligne la coordinatrice. Feuille de calcul pour les portions, recettes testées et approuvées, bons plans pour l'approvisionnement... Une série d'outils est mise à disposition des cuisines de quartier. Cet appui se matérialise aussi sur le terrain. Tous les trois mois, l'une des facilitatrices employées par l'association, à l'instar de Fanny, rencontre les membres pour s'assurer du bon fonctionnement et répondre aux questions éventuelles. Début décembre, la jeune femme a rendez-vous avec les Episolaires, qui se réunissent un mardi sur deux dans les cuisines de la BEES Coop, à Schaerbeek.

### Partager au-delà des assiettes

La cuisine grouille déjà de tous les côtés quand Fanny pousse la porte aux côtés de Sophie et Pascale, elles aussi membres de cuisines de quartier, invitées pour partager leur expérience. Alors qu'elles posent leurs affaires, une dizaine de femmes s'affairent avec énergie autour d'elles : tandis que certaines ajustent l'assaisonnement des pommes de terre, d'autres apportent la touche finale aux crèmes brûlées. L'ilot central est déjà encombré de plusieurs plats qui n'attendent plus qu'à être dégustés. « On a commencé un peu en avance aujourd'hui, on voulait bien recevoir », plaisante Fatima qui les accueille.



La chaleur humaine fait le succès des cuisines de quartier.

— Vincent de Larroy

L'attention des nouvelles arrivantes est vite captée par la confection de pastillas au poulet. « Vous voulez apprendre ? C'est très facile, regardez ! », leur lance Fatima avec un sourire complice avant de détailler la recette. Ici, c'est elle qui donne le ton : si elle n'aime pas se définir comme la cheffe du groupe, c'est bien elle qui en est à l'origine. Bénévole dans une épicerie sociale, la sexagénaire a été séduite par le concept des cuisines de quartier. Pour elle, c'est surtout un moyen de prolonger l'accompagnement. « Ça permet de ne pas perdre la trace de gens qui ont fréquenté l'épicerie pour qu'ils aient toujours un lien et un repère au cas où ils rencontrent à nouveau des difficultés », explique la médiatrice de dettes à la retraite.

Et le succès est au rendez-vous : en à peine un an, plus de vingt-deux femmes se sont inscrites. « On a dû fermer les portes parce que certaines personnes venaient uniquement pour récupérer de la nourriture. Mais ici, ce n'est pas un colis alimentaire ! On profite, on passe un bon moment et s'il reste quelque chose, on se le partage en fonction des besoins », explique Bouchra, l'une des femmes que Fatima a prises sous son aile. Afin de maintenir l'ambiance et la cohésion, une charte a été mise en place lors de la dernière visite de Fanny.

Cette fois, l'heure est au bilan : respect des mesures d'hygiène, comptage des portions, besoins en matériel... La facilitatrice s'assure du bon fonctionnement général et note les axes sur lesquels l'Asbl pourrait leur venir en aide. « Ça a l'air de rouler plutôt bien ! », s'enthousiasme-t-elle, après une vingtaine de minutes de discussion. Pascale et Sophie, les deux invitées, prennent alors la parole et décrivent avec engouement l'organisation dans leurs groupes respectifs. Très vite, la conversation dévie et des suggestions de recettes sont lancées à tout-va, reflétant l'esprit des cuisines de quartier où chaque expérience permet de nourrir le mouvement. Ensemble, les participant-es tissent une toile de solidarité à travers Bruxelles, transformant la cuisine en un acte collectif porteur de sens. — Aurélie Demesse

CHARLES LIÉGEOIS, LA MARQUE D'UN CAFÉ GÉNÉREUX.

Commandez sur [charles-liegeois.com/boutique](https://charles-liegeois.com/boutique)

www.designwithsense.be  
hey@designwithsense.be



### VOUS SOUHAITEZ AMÉNAGER VOS ESPACES DE MANIÈRE DURABLE ?

Design With Sense est une coopérative bruxelloise d'aménagement intérieur pouvant compter sur ses compétences croisées pour concevoir et réaliser des espaces de vie sur mesure au design unique et circulaire. Elle s'inscrit dans une démarche artisanale, locale et responsable en aménageant vos bureaux et commerces avec + de 80% de matériaux issus du réemploi.

Contactez-nous pour offrir une seconde vie à vos espaces !



### DESIGN BETTER, WASTE LESS !



www.designwithsense.be  
hey@designwithsense.be

DESIGN WITH SENSE