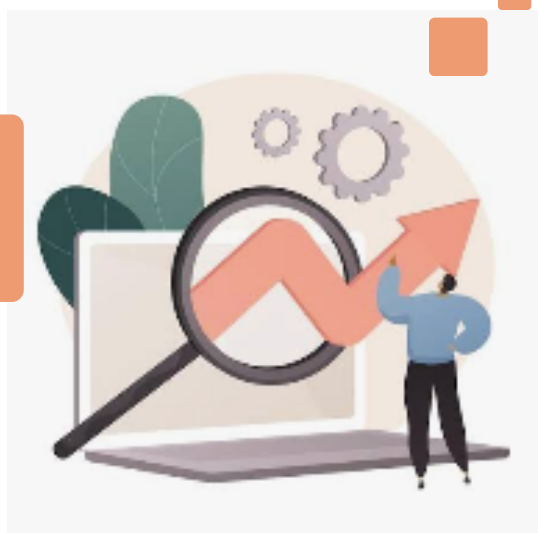


RÉCOLTE DES RÉSULTATS

RAPPORT



LA MÉTHODE OUTCOME HARVESTING

Afin de compléter l'évaluation du projet BIEN, une démarche de récolte des résultats (Outcome Harvesting) a été menée auprès des participants. Contrairement à une évaluation classique centrée sur les objectifs initiaux, cette méthode vise à identifier les changements réellement observés par les bénéficiaires, qu'ils soient attendus ou non, puis à comprendre comment le projet y a contribué.

Les échanges ont permis de recueillir des témoignages et des exemples concrets illustrant les évolutions vécues par les seniors au fil des ateliers. Cette approche qualitative apporte un éclairage complémentaire aux questionnaires de satisfaction en mettant en évidence les changements de comportements, les évolutions des relations sociales et les bénéfices perçus par les participants.

1. DES HISTOIRES PERSONNELLES DE CHANGEMENT

Les témoignages recueillis montrent que le projet BIEN a permis aux participants de faire évoluer progressivement leurs habitudes alimentaires, sans bouleverser leur quotidien. Plusieurs seniors indiquent avoir retrouvé le plaisir de cuisiner, reproduit les recettes proposées lors des ateliers, découvert de nouveaux ingrédients ou encore intégré des astuces simples pour préparer des repas plus équilibrés.

L'approche développée dans le cadre du projet, fondée sur de petits changements accessibles à tous, a également contribué à dédramatiser le sujet de l'alimentation. Les participants ont pris conscience qu'il n'était pas nécessaire de viser la perfection pour améliorer progressivement leurs habitudes de vie.

2. LES CHANGEMENTS OBSERVÉS



A. AU NIVEAU INDIVIDUEL

Les ateliers ont permis aux participants d'acquérir des repères concrets et facilement applicables dans leur quotidien. Les changements observés concernent principalement l'adoption de nouvelles pratiques culinaires, la découverte d'alternatives plus équilibrées et le développement de la confiance en leur capacité à cuisiner autrement.

Parmi les évolutions citées :

- utilisation de substitutions simples dans les recettes (par exemple remplacer le beurre par de la compote ou la mayonnaise par du yaourt) ;
- envie de varier davantage les repas et de cuisiner plus souvent à domicile.
- découverte de nouveaux aliments comme la polenta ou les pois chiches

B. AU NIVEAU DES RELATIONS

Au-delà des aspects nutritionnels, le projet a constitué un véritable levier de création de lien social. Les ateliers ont favorisé les échanges entre participants, le partage de recettes, de conseils et d'expériences, tout en permettant à des personnes parfois isolées de rencontrer de nouveaux habitants de leur territoire.

Plusieurs témoignages soulignent la création de nouvelles amitiés, l'accueil de conjoints ou de proches en situation de fragilité, ainsi que l'effet d'entraînement généré par certains participants, qui ont encouragé leur entourage à rejoindre les ateliers. Les femmes vivant seules, notamment les personnes veuves ou divorcées, ont particulièrement apprécié ces temps de convivialité.

C. AU NIVEAU DE L'ORGANISATION ET DE LA COMMUNAUTÉ

Les bénéfices du projet dépassent les seuls participants. Les structures partenaires ont observé une augmentation de la fréquentation de leurs activités grâce aux ateliers cuisine, tandis que certains centres sociaux ont développé pour la première fois des animations autour de l'alimentation.

Les participants sont progressivement devenus de véritables ambassadeurs du projet, en faisant connaître les ateliers autour d'eux et en encourageant d'autres seniors à y participer. Cette dynamique contribue à renforcer le maillage social local et à pérenniser les actions engagées.

3. TÉMOIGNAGES PERSONNELS



Les témoignages recueillis illustrent concrètement les changements observés.

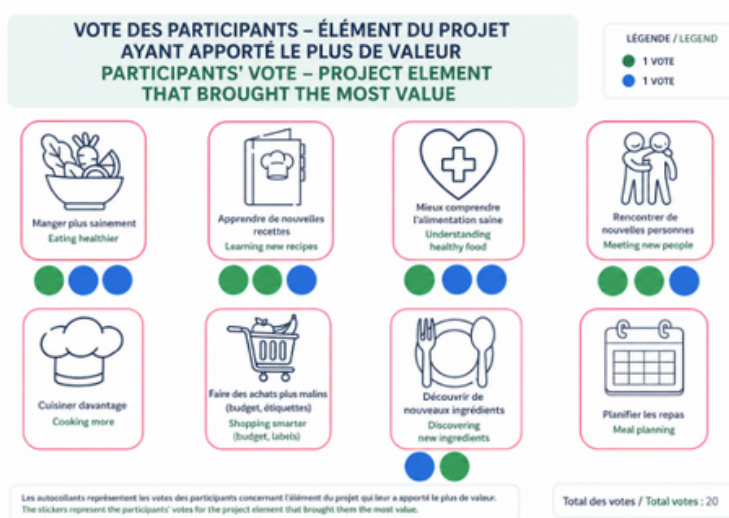
- *« Je pensais ne pas aimer les pois chiches, mais j'ai découvert que je les apprécie lorsqu'ils sont cuisinés différemment. »*
- *« J'ai 65 ans et j'ai commencé à cuisiner pour une voisine de 86 ans afin que nous ne mangions plus seules. »*
- *« Je traverse un autre quartier pour participer à l'atelier ; cela m'aide aussi à rester mobile. »*

Ces témoignages montrent que les ateliers ont eu un impact dépassant largement les seuls apprentissages nutritionnels, en favorisant l'entraide, la mobilité et la convivialité.

4. CHANGEMENTS LES PLUS SIGNIFICATIFS

Les participants ont identifié trois changements majeurs apportés par le projet :

- Mieux cuisiner les légumes et apprendre à leur donner davantage de saveur.
- Déconstruire les idées reçues sur la nutrition et le sentiment qu'il faut être « parfait » pour manger sainement.
- Rompre l'isolement grâce à des ateliers conviviaux et réguliers.



5. IDÉES ET SOUHAITS POUR L'AVENIR

**Future
Ideas**

Les participants ont exprimé le souhait de poursuivre cette dynamique en continuant à partager leurs expériences culinaires et leurs astuces du quotidien. Ils ont également manifesté l'envie de découvrir d'autres lieux d'animation, d'échanger avec d'autres groupes et de prolonger ces temps de rencontre qui contribuent à rompre l'isolement tout en favorisant l'adoption d'habitudes de vie plus favorables à la santé.

CONCLUSION

La démarche de récolte des résultats met en évidence que le projet BIEN a généré des changements concrets et durables chez les participants, bien au-delà des aspects nutritionnels. Les ateliers ont permis d'acquérir de nouveaux repères alimentaires, de découvrir des recettes et d'adopter progressivement des habitudes plus favorables à la santé, mais les bénéfices les plus marquants concernent avant tout le lien social, le plaisir de partager et le sentiment d'appartenance à un groupe.

Les témoignages recueillis montrent que l'alimentation a constitué un véritable levier de rencontre et de convivialité. Les ateliers ont favorisé les échanges, créé de nouvelles relations et permis à certains participants de rompre un isolement parfois ancien. Plusieurs d'entre eux sont même devenus des relais du projet auprès de leur entourage, contribuant à diffuser cette dynamique de solidarité au sein de leur territoire.

Cette évaluation qualitative confirme également la pertinence de l'approche développée dans le cadre du projet, fondée sur les principes du marketing social. Plutôt que de prescrire des changements de comportement, les ateliers ont encouragé les participants à avancer à leur rythme, en s'appuyant sur leurs habitudes, leurs envies et leurs capacités. Cette démarche bienveillante, centrée sur de petits changements progressifs, a favorisé une meilleure appropriation des messages de prévention tout en limitant le sentiment de culpabilité souvent associé aux questions d'alimentation.



Enfin, les souhaits exprimés par les participants de poursuivre les ateliers et de maintenir les liens créés témoignent de l'impact durable du projet. Ils confirment que l'alimentation, lorsqu'elle est abordée comme un moment de plaisir, de partage et de convivialité, constitue un formidable levier de prévention, de lutte contre l'isolement et de promotion du bien vieillir. Les enseignements issus de cette récolte des résultats confortent ainsi la pertinence du projet BIEN et ouvrent des perspectives encourageantes pour le développement d'actions similaires sur d'autres territoires.

Le projet BIEN démontre que l'alimentation n'est pas seulement un enjeu de santé : elle est aussi un puissant vecteur de lien social, de plaisir et de bien-être. En redonnant aux repas leur dimension conviviale, il est possible d'agir simultanément sur les comportements alimentaires, la prévention de la dénutrition et la lutte contre l'isolement des seniors.