

## CONCOURS DE CUISINE POUR LES RETRAITÉS

### REDONNER LE GOÛT DE LA CUISINE

L'association brestoise Défi Santé Nutrition a souhaité développer un projet autour de l'alimentation des seniors. Ce désir était partagé par l'Office des Retraités de Brest, qui a constaté que beaucoup de seniors délaissent le repas du soir, alors qu'il est particulièrement important avec l'avancée en âge. Voulant donc développer une action d'éducation nutritionnelle à destination des seniors, l'ORB a donc imaginé un concours de cuisine qui associerait seniors et étudiants, afin de favoriser le lien social et intergénérationnel. Le projet visait particulièrement les personnes âgées de 60 ans et plus qui vivent seules et tendait à proposer un moment de partage et de plaisir culinaire.

### DES ATELIERS AU CONCOURS

Le projet démarre en novembre 2017 par les premières réunions de préparation. Puis, en janvier, des ateliers cuisine furent mis en place dans plusieurs quartiers de la ville. Ces ateliers avaient pour but de sensibiliser à l'équilibre alimentaire et faire de l'éducation nutritionnelle. L'ORB a coordonné ce projet et l'association Défi Santé Nutrition a animé les ateliers. A l'issue de chaque atelier, des équipes intergénérationnelles se sont formées pour la participation au concours. En amont du concours, les équipes se sont réunies avec une diététicienne pour définir le menu proposé le jour J.



**Office des Retraités de Brest**  
Ville Amie des Aînés depuis 2016  
Brest (29)

Publiée le 03.07/2023

### OBJECTIFS :

- Valoriser les seniors ;
- Sensibiliser sur les besoins nutritionnels des seniors ;
- Favoriser le plaisir alimentaire quand on vit seul ;
- Créer du lien social et de la solidarité.

### PRATIQUE :

- Mise en relation des équipes et des étudiants en filière ESF
- Partenariat ORB/ équipements de quartier/ CLIC/ Lycée Fénelon/ Défi santé nutrition = élaboration groupe de travail
- Lien et soutien d'un chef cuisinier local
- Mobilisation des publics au sein des équipements de quartier
- Dynamique locale /création de liens entre les quartiers

### À VOS FOURNEAUX

Le concours a eu lieu fin février 2018. Il a été organisé au Lycée Fénélon, qui a prêté la cuisine et dont les étudiants en BTS ESF ont encadré l'épreuve (accompagner les groupes, coacher, veiller au bon déroulement). Le jury était composé d'un grand chef brestois, d'une diététicienne, d'un élu de la ville, d'un étudiant, et de seniors impartiaux. Nous pouvons également relever le nom de Cap Retraite, qui fut un partenaire financier. Si le concours a généré du stress chez plusieurs participants, le bilan reste très positif.

### LE PLAISIR RETROUVÉ

Ce projet a permis de créer du lien entre les seniors, mais aussi avec les étudiants. Grâce à ces nouvelles rencontres et à la communication autour de ce concours (articles de presse et reportage vidéo) les seniors ont pu être valorisés. Ce fut aussi l'occasion pour les participants d'apprendre de nouvelles recettes, de travailler de nouveaux produits, d'avoir une nouvelle approche de l'alimentation, et globalement, ce projet a encouragé à cuisiner chez soi et se faire plaisir, même si l'on vit seul.

Regarder le reportage vidéo :

[« Toque chef seniors », un concours de cuisine pour les retraités. - YouTube](#)



APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Brest, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)