



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

# COMMENT TU MANGES ?

ALIMENTATION ET MIGRATION

CUISINER AVEC DES LÉGUMES  
D'ICI, TOUT EN VALORISANT SON  
SAVOIR-FAIRE CULINAIRE  
D'AILLEURS



## *Ateliers pratiques pour les personnes migrantes*

Un projet soutenu par le programme femmesTISCHE / hommesTISCHE valais romand et le Centre Alimentation et Mouvement de Promotion santé Valais.

L'enjeu est de soutenir la modification des habitudes alimentaires liée à des obstacles linguistiques, financiers, matériel, de nouveaux lieux de vie et de savoir-faire culinaire avec des produits peu ou pas connus au travers d'ateliers pratiques.



**Fabienne Bochatay Morel, Senso5**  
**Marie Pitteloud, Promotion santé Valais**  
**Gilles Fragnière, Fourchette Verte Valais**

# Comment tu manges?

## ALIMENTATION ET MIGRATION

**Participant·e·s:** personnes migrantes résidant en Valais romand, de la même origine ou langue maternelle, et ayant déjà participé à une table ronde femmesTISCHE (discussion) sur le thème de l'alimentation.

**Intervenant·e·s:** une diététicienne, un cuisinier et un médiateur ou une médiatrice issu-e de la même communauté que les participant·e·s.

*Organisation d'ateliers pratiques d'une demi-journée pour des groupes de 8 à 10 personnes.*

### Objectifs de l'atelier :

- Renforcer les compétences des participant·e·s par l'exposition aux aliments peu ou pas connus et par leur transformation et dégustation sous différentes formes afin de se rapprocher des recommandations actuelles en matière d'alimentation.
- Identifier les habitudes et les freins du public-cible par la collaboration avec des médiatrices et médiateurs issu-e-s des communautés concernées.
- Acquérir des connaissances, partager et développer le plaisir et de la curiosité alimentaire : une approche complémentaire en matière d'éducation à l'alimentation.
- Déconstruire certains stéréotypes culturels et favoriser le vivre-ensemble





# Comment tu manges?

## ALIMENTATION ET MIGRATION

### Déroulement de l'atelier :

Tout d'abord visite d'un étal de fruits et légumes régionaux et de saison, choix et dégustation des légumes crus, échange et discussion sur les habitudes culturelles et culinaires.

Puis transformation des légumes : en salade crue ou cuite, en plat chaud avec différentes méthodes de cuisson ou en soupe selon l'inspiration des participant·e·s. L'assaisonnement se fait avec des épices et condiments d'ici et du pays d'origine des participant·e·s.

Dégustation et échange sur différents thèmes : lieux d'achat des aliments, prix, saisonnalité, contexte dans lequel les participant·e·s cuisinent et partagent le repas habituellement.





# Comment tu manges?

ALIMENTATION ET MIGRATION

*Pour en savoir plus et  
aller plus loin*

Etude menée par les Hôpitaux  
universitaires de Genève  
[agentsante.ch/refugies-a-geneve-  
etat-nutritionnel-et-obstacles-a-  
lalimentation/](https://agentsante.ch/refugies-a-geneve-etat-nutritionnel-et-obstacles-a-lalimentation/)

femmesTISCHE / hommesTISCHE  
Valais romand  
[www.promotionsantevalais.ch/fr/femmesTISCHE-hommesTISCHE-436.html](http://www.promotionsantevalais.ch/fr/femmesTISCHE-hommesTISCHE-436.html)

femmesTISCHE/hommesTISCHE  
Suisse  
[www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch)



*Contacts*

**femmesTISCHE**  
**hommesTISCHE**

**Fabienne Bochatay Morel,**

Ditététicienne à Senso5  
fabienne.bochatay@psvalais.ch  
www.senso5.ch

**Marie Pitteloud**

Coordinatrice femmesTISCHE /  
hommesTISCHE Valais romand  
marie.pitteloud@psvalais.ch  
www.promotionsantevs.ch

**Gilles Fragnière**

Cuisinier, Fourchette Verte Valais  
gilles.fragniere@fourchetteverte.ch  
www.fourchetteverte.ch