



Fiche cuisine

Fiche n° 6

S'ALPHABÉTISER TOUT EN CUISINANT

par Lauraine D'Amours, étudiante,
Université du Québec à Montréal

Innover! Sortir du contexte habituel, quitter un temps le texte familier, la feuille d'exercice, afin de s'aventurer vers un projet nouveau. Une aventure exaltante? Pour vous sûrement. Pour moi, un défi intéressant de plus à mon actif. Pour des adultes débutants en formation de français de base, une expérience nouvelle, donc insécurisante.

L'objectif principal de cette activité est d'amener les participants à appliquer un savoir-faire en alimentation saine et économique par le biais de la création d'un repas communautaire. Ma formation en diététique ainsi que mes expériences comme enseignante en alimentation et en alphabétisation ont motivé cette expérimentation.

Je souhaitais aussi mettre en pratique une théorie acquise en «Méthodologie de l'alphabétisation»: on retient 10 p. cent de ce que l'on lit et 90 p. cent de ce que l'on fait. Cet énoncé m'a convaincue de réaliser une activité bien ancrée dans la réalité concrète. La création d'un bon repas équilibré et peu coûteux, est un défi réel en cette période de crise économique.

Milieu et population cible

Ces activités se sont déroulées au Centre des lettres et des mots, groupe populaire dans le sud-est de Montréal, où je travaille depuis trois ans.

Cinq femmes et hommes dont la moyenne d'âge est de 48 ans ont accepté de partager cette expérience. Ils vivent pour la plupart sous le seuil de la pauvreté. Ils ont tous une lecture hésitante et de la difficulté à décoder certains mots. Cependant un des obstacles majeurs réside dans la compréhension du sens des phrases, selon la complexité de celles-ci.

Vision et approche

La vision que j'ai de l'analphabétisme est caractérisée par des individus qui n'ont pas été instruits au code normatif élémentaire de leur société. Ces individus se sentent et sont marginalisés socialement et culturellement. De plus, et c'est à mon avis l'essentiel du problème, ils ont perdu confiance en eux et doutent fortement de pouvoir réussir.

L'approche que je préconise dans ma pratique quotidienne est de type «*educere*». Cette approche se définit par l'élaboration de différents processus afin d'aider un être à s'auto-construire, à éclore! Avant tout, diffuser mes connaissances, mais également recevoir en retour. Échanger, partager des émotions, du vécu, des connaissances, des structures, des idées, des intuitions et du travail. Je souhaite voir des résultats tangibles à travers cet enseignement «partagé». Connaître, du latin *con* (avec) et *naître* (venir au monde); c'est donc dire: naître à

soi en collaboration avec soi et les autres.

Déroulement de l'expérimentation

Après une analyse de la situation réelle avec les cinq participants, nous avons opté pour un *brunch*, le groupe étant disponible de 10 h à 15 h. Afin d'en arriver à un processus de quête divergente des solutions, j'ai proposé la méthode «remue-méninges» en vue d'établir la liste des mets composant ce repas. Les premières suggestions de menu furent de type repas à la cabanè à sucre... Le projet était donc bien ciblé!

L'étape suivante consistait à partir du connu des participants. Je suggérai un jeu-test: «Avez-vous une bonne alimentation?» (1) Ce test permet de prendre conscience de ses habitudes alimentaires. Même si l'exercice s'est effectué oralement avec accompagnement du texte et du tableau, le test s'est avéré trop compliqué pour les apprenants. Il serait donc nécessaire de le reprendre entièrement et de le simplifier au maximum.

Les activités précédentes et subséquentes furent pour les débutants, de réussir à décoder certains mots. La méthode phonétique familière à mes étudiants fut utilisée. Ceux-ci n'apprennent pas à lire et à écrire en son mais



avec le son qui s'entend à l'oral. Ils apprennent à discriminer ce qu'ils entendent, et ensuite à le reconnaître en lecture et en écriture, avec ses graphies différentes, étape par étape. La progression d'un son passe toujours par l'association, la discrimination et la généralisation.(2)

Exemple d'association du son «è»:

è	è	è	è
lait	fraise	raison	laïue

Dans certains cas, il convient de s'ajuster avec la méthode analytique, c'est-à-dire reconnaître un mot dans sa globalité, dans son entier.

Ex.: oeuf - pain - maïs - fruit

Les trois heures d'éclaircissements du jeu-test ont néanmoins permis de structurer une partie importante du projet. Cette activité a pris la forme d'un véritable cours de nutrition.

La phase suivante, qui consistait à étudier le Guide alimentaire canadien, a été facilitée par les différentes étapes précédentes. Les explications ont permis un apprentissage important et une reconnaissance des aliments dans chacun des groupes alimentaires.

Combien amusant s'est avéré l'enchaînement suivant cette étude! Avec l'aide de circulaires, nous nous sommes amusés à créer une affiche géante du Guide alimentaire. Les participants ont non seulement démontré leurs connaissances, mais ont acquis une confiance en eux et développé une grande fierté à la vue de ce tableau terminé.

Afin de produire le menu final du brunch, j'avais demandé aux membres du groupe d'apporter leurs recettes personnelles. Cependant la réalité avec eux, c'est que tout leur savoir est oral! Le choix du menu s'est donc effectué sans recette écrite. Tous avaient constaté que les fritures, les sucreries et les pâtisseries n'apparaissent pas dans les quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire. Nous avons décidé d'orienter notre menu le plus simple et sain possible. Lorsque celui-ci fut prêt, tous ont pu le lire assez facilement. La lecture d'un menu de restaurant a été démythifiée.

À l'aide de ce menu et des circulaires du supermarché le plus proche, nous avons établi la liste d'épicerie. L'évaluation approximative de notre épicerie se chiffrait à 75,78 \$. Il fallait également lister les outils nécessaires à notre activité principale; puis définir les tâches propres à chacun et les transcrire sur un carton afin que chaque personne puisse les consulter le jour «J».

Le matin du 7 avril, les participants sont arrivés de bonne heure et de bonne humeur. Quelle surprise, lorsque l'épicerie fut terminée, de constater les avantages d'une bonne préparation! Non seulement le repas nous a-t-il coûté 10 \$ de moins que prévu, mais encore tout s'est déroulé dans la plus parfaite harmonie et le respect des individus et des tâches à accomplir.

Trois heures plus tard, nous pouvions admirer une table superbement colorée de fruits, de légumes, de jambon en hors-

d'oeuvre, de fromage québécois, de végé-pâté et enfin de mousse au tofu aux fraises. On dégusta cette abondance de «santé nature» dans le plus grand enthousiasme.

Il nous restait à desservir, à laver la vaisselle, à nettoyer. Dans le temps de le dire, on s'est tous mis à l'ouvrage et la cuisine du C.L.E.M. était prête à recevoir le groupe du soir.

Conclusion - évaluation

Un projet de grande envergure! Il est fortement conseillé de travailler déjà dans un milieu d'alphabétisation pour réaliser une telle entreprise. De plus, des connaissances approfondies en nutrition sont essentielles! Les participants ont tous acquis de meilleures habitudes alimentaires, moi y compris. Ils ont également appris à travailler en équipe et à respecter les tâches désignées.

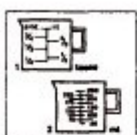
Les suites pourraient être fort intéressantes. Les exercices d'alphabétisation proprement dits pourraient se multiplier à volonté. Tous les niveaux seraient touchés: débutants, intermédiaires, avancés. Il suffit d'enlever ou d'ajouter des exercices. Des règles de grammairie à la phonétique, en passant par des notions de diététique, d'économie, de calcul, il y a tout à construire! À vous d'innover!

(1) Denise HUNTER, *Cuisine santé pour les aînés*, Montréal, Éd. de l'Homme, 1985

(2) Méthode phonétique telle qu'utilisée par le «Tour de lire».



Vocabulaire des ustensiles



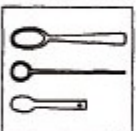
tasses à mesurer



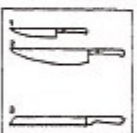
jeu de cuillères à mesurer



louche



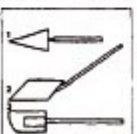
cuillères en bois



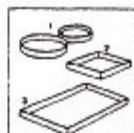
1. couteau à légumes
2. couteau à découper
3. couteau-scie (à pain)



1. fourchette à longues dents
2. fourchette ordinaire



1. spatule à tarte
2. spatule à oeuf
3. spatule à gâteau



1. moules ronds
2. moule carré
3. moule rectangulaire



bois à mélanger



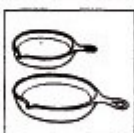
casseroles



marmite à soupe et bouillon



rôtissoire



poêlons



margarite



ouvre-boîte



ouvre-bouteille

extrait de *Enfin! Je peux cuisiner*
matériel d'alphabétisation,
C.S.R. Chambly, 1980

