

**Alimentation et
migration**

**Atelier pratique
destiné aux
personnes migrantes**

**JOURNÉE
CANTONALE
PROMOTION
DE LA SANTÉ
ET
MIGRATION**

**25 AVRIL
2023**



Zakia

Osman

Animatrice FemmesTISCHE /
HommesTISCHE



Fabienne

Bochatay Morel

Diététicienne ASDD
BSc Nutrition et Diététique Senso5



Gilles

Fragnière

Cuisinier conseil
Fourchette Verte Valais

Au menu

- Présentations
- Contexte
- L'atelier pratique
 - Objectifs /Public/ Déroulement /Force et limitations
- Futures prestations
- Discussion /question



Obstacles

Manque de connaissances

Croyances

Gestion alimentation familiale

Financiers

Littérature



Fruits et légumes

Boissons sucrées

Origine de la demande

FemmesTISCHE / HommesTISCHE & PSV
Action

Public issu de la migration

Promouvoir l'alimentation équilibrée

“Cuisiner avec des légumes d’ici, tout en valorisant son savoir-faire culinaire d’ailleurs.”



L'atelier

- Objectifs

Renforcer compétences
Identifier habitudes et freins
Développer curiosité alimentaire
Favoriser vivre-ensemble

- Participant.e.s

Personnes migrantes
Valais romand
même origine ou langue maternelle
table rondes femmes TISCHE “alimentation”

L'atelier

1. Introduction

Equilibre
alimentaire

Perception
saveur



L'atelier

2. Devant l'étal de légumes





L'atelier

3. Dégustation légumes crus





L'atelier

4. Préparation









Thématiques également abordées:

Farineux
complets



Matières
grasses



L'atelier 5. Dégustation



cuits..



.. crus en salades





L'atelier

6. Conclusion





- Participant.e.s 8
- Interprète 1
- animateurs 2
- Durée 2h30
- Phases 6

Nombres 2020-2023 9

Participants 75

Communautés 3
somalienne, érythréenne, afghane

Cours décliné en 3 après-midi 1
5 adultes et 5 enfants

Soutenu



Valais romand



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis

L'atelier



Forces et limitations

L'atelier





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



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

Contact

L'atelier



Futures prestations

Atelier «Sucre & CO..»

Atelier « Beurre, huiles, margarines..que choisir?»



Merci pour votre
attention

