

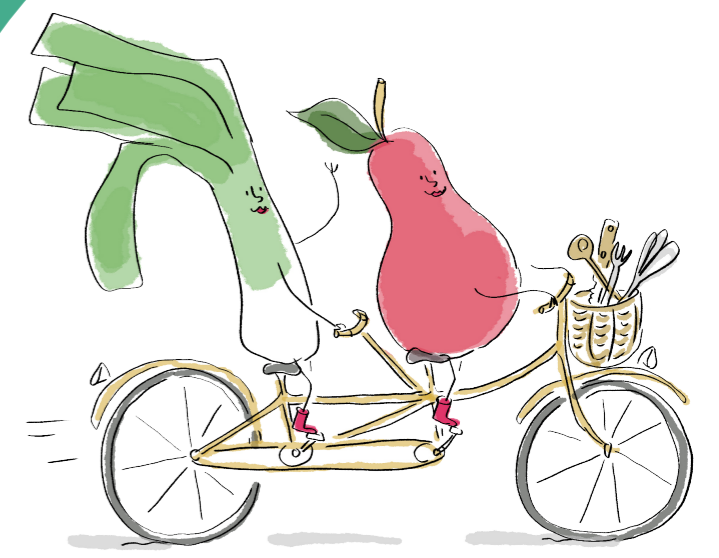
# Formations cuisine saine pour les professionnel·les du secteur social-santé

TANDEMMM  
ASBL - VZW

## Et si l'alimentation de qualité devenait un vrai outil de santé dans vos projets ?

Ces formations en cuisine saine s'adressent aux **professionnel·les et bénévoles du secteur social et de la santé bruxellois** : travailleurs sociaux, éducateurs, acteurs de l'aide alimentaire, projets communautaires et initiatives locales de santé, souhaitant renforcer leurs compétences autour de la cuisine santé pour accompagner leurs publics.

Notre objectif est de vous **donner les clés pour transmettre les bases de la cuisine santé** et accompagner vos publics vers une alimentation équilibrée, simple et motivante au quotidien.



## Notre approche

À travers un cycle de quatre matinées, axé principalement sur la pratique en cuisine, chacun·e renforce sa capacité à s'adapter aux réalités du terrain et à proposer une approche culinaire positive, accessible et ancrée dans le quotidien.

Nous partons de notre expérience du terrain et adaptons nos propositions à vos besoins et à ceux de vos publics.

Les formations Tandemmm s'inscrivent dans une dynamique participative : chacun partage, expérimente et réfléchit à la manière d'intégrer ces apprentissages dans ses actions quotidiennes.



## La pratique en cuisine, au cœur de la formation

Les recettes sont simples, économiques, adaptables et réalisables avec peu de matériel. L'idée est de montrer que manger équilibré reste possible, même avec un budget limité et des contraintes réelles.

### En 4 matinées, vous saurez :

- **Valoriser des produits accessibles** (frais, conserves, surgelés nature) pour composer des repas équilibrés et sans gaspillage ;
- **Adapter une recette de base** selon les saisons, les goûts ou les habitudes culturelles de votre groupe ;
- **Associer équilibre, goût et plaisir**, et transmettre simplement les repères essentiels de l'assiette santé ;
- **Utiliser la cuisine comme outil de lien, de santé et d'autonomie** auprès de vos publics ;
- **Animer des activités culinaires** ou accompagner vos publics en cuisine grâce aux outils fournis.

## Intéressé.e?

### Cycle 3 - 2026 -

8 mai · 22 mai · 5 juin · 19 juin



**Asbl Les Capucines**

Rue des Capucins 30, 1000 Bruxelles



FORMATION GRATUITE

Toute annulation non justifiée entraînera la facturation d'un montant de 50 €/journée de formation



9h30 à 14H00,  
repas inclus

### Cycle 4 - 2026 -

15 sept · 29 sept · 13 oct · 27 oct



**Colruyt Group Academy UCCLÉ**

50 rue Egide Van Ophem, 1180 Uccle

**Pré-inscriptions : [Cliquez ici pour accéder au formulaire]**

Maximum 2 inscriptions autorisées par organisation. Requis : un projet autour de l'alimentation saine à mettre en œuvre au sein de votre organisation. Ces cycles de formation sont proposés par Tandemmm asbl, avec le soutien de la Colruyt Group Foundation.

# Au menu : rendre la cuisine saine de tous les jours accessible pour toutes et tous

## Jour 1 : l'assiette équilibrée

Comprendre le rôle des nutriments et des aliments qui les contiennent, afin de composer des repas complets, équilibrés et rassasiants pour apporter énergie, croissance et protection.

On aborde aussi l'importance d'un **environnement sain autour de l'assiette** : le 'comment' compte autant que le 'quoi'.

## Jour 2 : la gestion du sucre

Explorer le lien entre nos choix alimentaires et notre énergie au quotidien.

Apprendre à **consommer intelligemment les aliments riches en glucides**, reconnaître les sucres cachés et composer des repas qui évitent les coups de fatigue ou les fringales. Des repères utiles pour tou-te-s — diabétiques ou non !

## Jour 3 : Les bonnes graisses, protéines et fibres

Parce qu'une alimentation équilibrée, ce n'est pas "moins", c'est "mieux".

Découvrir le rôle des **bonnes graisses**, l'importance des **protéines végétales et animales**, et des **fibres** pour une meilleure satiété, une digestion fluide et un bien-être durable.

## Jour 4 : Décoder les étiquettes + mettre en place ses propres ateliers ou accompagnements

Découvrir comment lire les étiquettes « entre les lignes » pour faire des choix éclairés et guider vos publics vers des alternatives plus saines.

Nous passons ensuite en revue des points clés pratiques pour organiser un atelier ou un accompagnement.

Près de **70 % du temps de l'atelier** est consacré à la pratique. Chaque thème est mis en œuvre à travers des **recettes simples, économiques et adaptables**, qui permettent d'expérimenter directement les notions abordées.



## Quelques thématiques phares

- Les **collations saines** pour tous ;
- La **cuisine "3 en 1"**, où une base sert à trois repas ;
- **Composer un menu savoureux** à partir de conserves et d'un produit frais ;
- Zoom sur **les protéines végétales** ;
- Les 4 saisons d'une même recette ;
- **Valoriser les produits d'un colis alimentaire** ;
- **Les sauces qui sauvent** ;
- **La cuisine hybride** : intégrer plus de local et de saison dans les plats du monde.

Chaque matinée se clôture par une **dégustation conviviale** suivie d'un temps d'échange sur les **apprentissages et les idées à réinvestir sur le terrain**.

## Les plus-values de la formation

- Une **équipe d'animatrices expérimentées**, complémentaires et formées en cuisine et nutrition ;
- Un **kit pédagogique complet** : fiches nutri, recettes et outils d'animation, validés par une diététicienne ;
- Un **accompagnement individuel post formation offert (2 matinées dans votre structure)**, pour vous aider à lancer ou renforcer vos projets ;
- Un **espace d'échange entre pairs** pour partager expériences et solutions de terrain.
- Un cadre qui renforce **la confiance**, l'envie et la capacité d'agir.

