

Inspirations

SOINS / ALIMENTATION / BIEN-ÊTRE / ART DE VIVRE



ATELIERS SENSORIELS

QUAND LA CUISINE SE FAIT THÉRAPIE

Préparer un petit plat, c'est bon pour le corps... et l'esprit. Ou comment la cuisine devient thérapeutique pour se sentir mieux dans son assiette.

Par Valérie Ferrer

Prendre des pincesaux et coucher sur la toile le fruit de son imagination. Gratter les cordes d'une guitare et laisser s'exprimer ses émotions. Si l'on connaît l'art-thérapie ou encore la musico-thérapie, on sait moins que casseroles et courgettes peuvent avoir également un effet bénéfique sur le corps et l'esprit. « En 2015, j'ai mis au point une méthode : la cuisine-thérapie. L'idée est de laisser tomber les livres de recettes pour donner libre cours à l'improvisation, l'intuition. On est surpris de voir à quel point ce que l'on réalise est riche d'enseignement sur soi », explique la fondatrice, Emmanuelle Turquet. Outil de développement personnel basé sur la liberté de création, la cuisine-thérapie s'affranchit de tout cadre formel et de toute verbalisation. L'objectif ? « Oser être soi. Travailler sans recette permet à chacun de faire en fonction de ce qu'il ressent. Sans aucune contrainte de résultat. Les ingrédients sont utilisés comme d'autres emploient des couleurs.

Mais contrairement à l'art-thérapie, la cuisine-thérapie sollicite, elle, nos cinq sens », ajoute Vanessa Sordet, diététicienne spécialisée en cuisine-thérapie. Endive ou tomate, chaque ingrédient est un médiateur doté d'un langage métaphorique. Le temps d'un atelier d'une heure trente à trois heures, en solo ou en groupe, on se reconnecte à son moi profond, on laisse surgir ses émotions. Guidé par le thérapeute, on décrypte le choix des aliments, les formes données, les couleurs, les alliances de textures et de goûts. « Il n'est pas question ici de donner des conseils de diététique. La méthode a pour but de mieux se connaître, de travailler sa confiance en soi, de mettre en lumière une problématique consciente ou inconsciente », souligne Emmanuelle Turquet.

La méthode s'adresse à tout le monde, mais elle semble particulièrement adaptée à certains profils. Les personnes toujours dans le contrôle, mais aussi les personnes âgées tout comme les ados souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA) sont parmi les patients auxquels les ateliers cuisine sont les plus bénéfiques. Certains Ehpad et structures hospitalières l'ont bien compris. « La cuisine est une formidable façon de se reconnecter à soi et aux autres.

Guidé par le thérapeute, on décrypte le choix des aliments, les formes données, les couleurs, les alliances de textures et de goûts

« Nous, nous ne pratiquons pas la cuisine thérapeutique mais la cuisine thérapeutique. À l'hôpital Saint-Vincent-de-Paul de Lille, des ateliers ont été mis en place auprès de nos patients seniors qui y retrouvent le plaisir de toucher des aliments, de travailler leur motricité, de retrouver de l'autonomie. Nous travaillons aussi avec des jeunes de 12 à 17 ans. Cuisiner ensemble chaque semaine pendant deux heures, offre un

moment de partage. Cela calme les anxiétés des uns, détourne les manies des autres et dédramatise les phobies. Ils touchent les aliments, goûtent au cru, au gras, apprivoisent les textures... Pour certains qui souffrent d'addictions, ou qui ne sont même pas capables de regarder en temps normal leur assiette, c'est déjà un grand pas », explique Véronique Vittu, cadre lilloise de l'unité de Santé de l'adolescent. Quand on sait qu'en France, 600 000 jeunes souffrent de TCA, que 28 % des adolescentes sont concernées par des crises de boulimie, on comprend mieux pourquoi les ateliers cuisine prennent chaque année une part de plus en plus importante auprès de thérapeutes spécialisés, ou d'équipes hospitalières pluridisciplinaires mêlant comme à Lille, cadres éducatifs, soignants, infirmières, puéricultrices ou encore psys.

QUAND LA CUISINE SE FAIT THÉRAPIE

Préparer un petit plat, c'est bon pour le corps... et l'esprit.
Ou comment la cuisine devient thérapeutique
pour se sentir mieux dans son assiette.

Par Valérie Ferrer

Prendre des pinceaux et couler sur la toile le fruit de son imagination. Gratter les cordes d'une guitare et laisser s'exprimer ses émotions. Si l'on connaît l'art-thérapie ou encore la musico-thérapie, on sait moins que casseroles et courgettes peuvent avoir également un effet bénéfique sur le corps et l'esprit. « *En 2015, j'ai mis au point une méthode : la cuisine-thérapie. L'idée est de laisser tomber les livres de recettes pour donner libre cours à l'improvisation, l'intuition. On est surpris de voir à quel point ce que l'on réalise est riche d'enseignement sur soi* », explique la fondatrice, Emmanuelle Turquet. Outil de développement personnel basé sur la liberté de création, la cuisine-thérapie s'affranchit de tout cadre formel et de toute verbalisation. L'objectif ? « *Oser être soi. Travailler sans recette permet à chacun de faire en fonction de ce qu'il ressent. Sans aucune contrainte de résultat. Les ingrédients sont utilisés comme d'autres emploient des couleurs.*

Mais contrairement à l'art-thérapie, la cuisine-thérapie sollicite, elle, nos cinq sens », ajoute Vanessa Sordet, diététicienne spécialisée en cuisine-thérapie. Endive ou tomate, chaque ingrédient est un médiateur doté d'un langage métaphorique. Le temps d'un atelier d'une heure trente à trois heures, en solo ou en groupe, on se reconnecte à son moi profond, on laisse surgir ses émotions. Guidé par le thérapeute, on décrypte le choix des aliments, les formes données, les couleurs, les alliances de textures et de goûts. « *Il n'est pas question ici de donner des conseils de diététique. La méthode a pour but de mieux se connaître, de travailler sa confiance en soi, de mettre en lumière une problématique consciente ou inconsciente* », souligne Emmanuelle Turquet.

La méthode s'adresse à tout le monde, mais elle semble particulièrement adaptée à certains profils. Les personnes toujours dans le contrôle, mais aussi les personnes âgées tout comme les ados souffrant de troubles du comportement alimentaire (TCA) sont parmi les patients auxquels les ateliers cuisine sont les plus bénéfiques. Certains Ehpad et structures hospitalières l'ont bien compris. « *La cuisine est une formidable façon de se reconnecter à soi et aux autres.*

**Guidé par le
thérapeute, on
décrypte le choix des
aliments, les formes
données, les couleurs,
les alliances de
textures et de goûts**

« *Nous, nous ne pratiquons pas la cuisine thérapie mais la cuisine thérapeutique. À l'hôpital Saint-Vincent-de-Paul de Lille, des ateliers ont été mis en place auprès de nos patients seniors qui y retrouvent le plaisir de toucher des aliments, de travailler leur motricité, de retrouver de l'autonomie. Nous travaillons aussi avec des jeunes de 12 à 17 ans. Cuisiner ensemble chaque semaine pendant deux heures, offre un*

moment de partage. Cela calme les anxiétés des uns, détourne les manies des autres et dédramatise les phobies. Ils touchent les aliments, goûtent au cru, au gras, apprivoisent les textures... Pour certains qui souffrent d'addictions, ou qui ne sont même pas capables de regarder en temps normal leur assiette, c'est déjà un grand pas », explique Véronique Vittu, cadre lilloise de l'unité de Santé de l'adolescent. Quand on sait qu'en France, 600 000 jeunes souffrent de TCA, que 28 % des adolescentes sont concernées par des crises de boulimie, on comprend mieux pourquoi les ateliers cuisine prennent chaque année une part de plus en plus importante auprès de thérapeutes spécialisés, ou d'équipes hospitalières pluridisciplinaires mêlant comme à Lille, cadres éducatifs, soignants, infirmières, puéricultrices ou encore psys.



LE FIGARO santé

OCTOBRE / NOVEMBRE / DÉCEMBRE 2023

LE SOMMEIL

MÉLATONINE, RELAXATION,
LUMIÈRE BLEUE, INSOMNIE...
LES SECRETS D'UN BON SOMMEIL



GRAND ENTRETIEN
J.-F. Delfraissy
"Fin de vie, défis du vieillissement..."

PSYCHO
Ces animaux
qui nous soignent

NUTRITION
Attention !
Régimes dangereux

