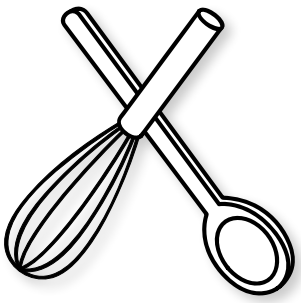
Les ateliers cinq épices

GUIDE D'ADAPTATION

LES ATELIERS CULINAIRES EN PÉRIODE DE COVID-19



GUIDE D'ADAPTATION
LES ATELIERS CULINAIRES EN PÉRIODE DE COVID-19

Ce guide a été conçu par les nutritionnistes de l'organisme **Les Ateliers cinq épices** qui animent un programme d'ateliers de cuisine-nutrition dans les écoles primaires depuis 2003. L'organisme participe à la mise en œuvre de la mesure 1.4 de la ***Politique gouvernementale de prévention en santé*** **(PGPS)** en formant les intervenants scolaires qui animent son programme d'ateliers dans des écoles du Québec. Bien que ce guide soit principalement destiné aux intervenants scolaires, il peut également être utile aux intervenants communautaires, en camps de jour ou en services de garde éducatifs à l'enfance qui souhaitent réaliser des ateliers culinaires avec les enfants.

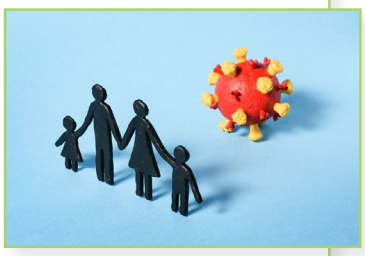
Crédit image : Les ateliers cinq épices

Le but de cet outil est de vous guider dans l'application des différentes mesures sanitaires en vigueur afin d'offrir des ateliers culinaires en toute sécurité.

Ce document a été **mis à jour le 17 janvier 2022,** en fonction des recommandations qui étaient en cours. Les consignes peuvent évoluer rapidement selon la situation épidémiologique de l'école, de la région ou de la province. Il est important de suivre de près l'évolution de la situation afin de s'adapter aux nouvelles normes prescrites.

RÈGLES GÉNÉRALES

- Les animateurs ou les enfants qui présentent des **symptômes de la COVID-19,** qui sont **en attente de résultat** ou qui ont reçu un **résultat positif** doivent respecter les consignes d'isolement. Ils ne doivent pas participer aux ateliers.
- Les animateurs ou les enfants qui sont considérés comme des **contacts à risque modéré/élevé** d'un cas de COVID-19 doivent respecter les consignes d'isolement qui s'appliquent. Ils ne doivent pas participer aux ateliers.
- **Évaluation des symptômes :** https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-auto-evaluation-symptomes-covid-19
- **Consignes liées à l'isolement :** https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/isolement/



Crédit image : www.istockphoto.com

DIRECTIVES DE LA DIRECTION DE LA SANTÉ PUBLIQUE

Les mesures sanitaires sont basées sur les directives de la santé publique. Les consignes peuvent évoluer rapidement selon la situation épidémiologique de l'école, de la région ou de la province. Il est important de suivre de près l'évolution de la situation afin d'être en mesure de s'adapter aux nouvelles normes prescrites.

1 Distanciation physique

Une distanciation physique de **2 mètres est requise entre les animateurs et les élèves**[1]. Aucune distanciation n'est nécessaire entre les élèves qui proviennent d'un même groupe. Malgré le fait que le concept de bulle-classe n'est plus en vigueur, il est tout de même recommandé de favoriser la stabilité des groupes.

Dans l'**impossibilité** de respecter la distance permise, voir à l'utilisation d'un **équipement de protection individuel** selon l'usage recommandé par la Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST).

Dans l'éventualité où des assouplissements seraient faits en cours d'année scolaire, il faudra assurer la distanciation physique recommandée selon les normes en vigueur entre les participants et organiser l'environnement en favorisant le maintien de cette distance entre tous les individus, par des **repères visuels et/ou des barrières physiques**.

- **Normes en vigueur pour le milieu scolaire :**
  https://www.quebec.ca/education/rentree-scolaire-2021#c110274
- **Équipement de protection individuel recommandé pour le personnel en milieu scolaire :**
  https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/coronavirus-covid-19/guides-outils-milieux-travail/reseau-scolaire

2 Activités intérieures et extérieures

Les ateliers peuvent se dérouler à l'intérieur, dans la mesure où le nombre de participants permet le respect des **consignes de distanciation physique**. En période estivale, les sites extérieurs devraient être privilégiés pour la programmation d'activités.

3 Limitation des contacts physiques

Réduire au minimum les contacts directs et indirects entre les individus. **Respecter la stabilité des groupes** formés et programmer des activités limitant le partage de matériel non désinfecté entre les participants.

[1] Soulignons toutefois qu'en services de garde éducatifs à l'enfance (ex. : CPE et garderies), la distanciation physique n'est pas requise entre un éducateur/trice et un enfant d'un même groupe, dans la mesure où l'animateur est le titulaire du groupe.

4 Mesures d'hygiène

Les **surfaces fréquemment touchées** par le personnel et les participants (comptoirs, poignées de porte, etc.) sont **nettoyées après chaque atelier**. La fréquence de nettoyage et de désinfection des installations sanitaires est augmentée et ajustée en fonction de l'achalandage.

Étant donné qu'il est difficile d'éviter de porter les mains au visage ou à la bouche, en particulier lors d'ateliers culinaires, il est recommandé que les **objets ou les équipements partagés** comme le matériel de cuisine, les tables, les chaises et les comptoirs soient **désinfectés entre chaque participant**. Un temps de désinfection doit également être prévu entre chaque atelier.

La promotion des mesures d'**hygiène des mains** est faite en mettant à la disposition le matériel nécessaire (eau courante, savon, solutions hydroalcooliques, poubelles sans contact, papiers et serviettes jetables, etc.).

La pratique de l'étiquette respiratoire est promue :

- Se couvrir la bouche et le nez lorsque l'on tousse ou éternue, utiliser des mouchoirs ou son coude replié, et se laver ensuite les mains.
- Utiliser des mouchoirs à usage unique.
- Jeter immédiatement les mouchoirs utilisés à la poubelle.
- Utiliser des poubelles sans contact.
- Éviter de se toucher la bouche ou les yeux avec les mains.

Crédit image : www.istockphoto.com

Des **affiches** faisant la promotion de l'hygiène des mains, de l'étiquette respiratoire et de la distanciation physique sont installées à des endroits stratégiques :

- **Hygiène et étiquette respiratoires** : https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2439_prevention_controle_infections_hygiene_respiratoire.pdf
- **On continue de se protéger ! – COVID-19** : https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-002469/?&txt=affiche&msss_valpub&date=DESC
- **Le lavage des mains – Simple et efficace** – Affiche : https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-000437/?&txt=affiche&msss_valpub&date=DESC

5 Port du masque ou du couvre-visage

Selon leur âge, les élèves peuvent avoir à porter un masque ou un couvre-visage de façon obligatoire. Les **mêmes recommandations que celles en vigueur dans le milieu scolaire** au moment de l'atelier doivent être respectées.

- **Dans les lieux publics** : https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/masque-ou-couvre-visage-covid-19/port-du-couvre-visage-dans-les-lieux-publics-covid-19
- **À l'école** : https://www.quebec.ca/education/rentree-scolaire-2021#c110274

Crédit image : École Au millénaire, CSSRDS

MÉTHODES DE NETTOYAGE ET DE DÉSINFECTION

Définitions

Le **nettoyage** des surfaces fait référence à l'**élimination de la saleté et des impuretés**, y compris les microorganismes. Le nettoyage seul ne tue pas les microorganismes, mais en les éliminant en partie, il diminue leur nombre et donc les risques de propager l'infection.

La **désinfection** des surfaces se fait en utilisant des produits chimiques pour **détruire les microorganismes**. Tuer les microorganismes restants sur une surface après le nettoyage réduit encore plus le risque de propagation de l'infection.

Lors du nettoyage des surfaces fréquemment touchées qui ne sont pas en contact avec les aliments, il faut choisir des **produits qui nettoient <u>et</u> désinfectent** en même temps (ex. : des solutions prémélangées/lingettes de nettoyage et de désinfection du commerce, si disponibles). Les surfaces en contact avec les aliments doivent être nettoyées, rincées et assainies selon les recommandations du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (MAPAQ) et des fournisseurs de produits.

Crédit image : www.istockphoto.com

Éléments à retenir

- Le virus responsable de la COVID-19 peut survivre un certain temps (quelques heures à plusieurs jours) sur différentes surfaces, mais est **facilement éliminé** par la plupart des nettoyants et des désinfectants réguliers. À noter que la transmission par contacts indirects (ex. : objets contaminés) peut être possible, mais ne représente pas le mode de transmission principal.
- Les **nettoyants et les désinfectants habituels** sont efficaces contre le virus causant la COVID-19 (voir liste de Santé Canada pour la COVID-19).
- Toujours suivre les instructions du fabricant pour l'utilisation de ces produits et **<u>ne pas</u> mélanger différents produits**, car ils peuvent générer des émanations très irritantes et toxiques.
- La **vaisselle et les ustensiles** utilisés sont **lavés et assainis** selon les méthodes usuelles recommandées par le **MAPAQ**.
- Il faut **éviter si possible l'utilisation de vaporisateur** afin de limiter la formation d'aérosol de produit désinfectant pouvant être inhalé et ainsi irriter les voies respiratoires. Si un tel vaporisateur est utilisé, le régler afin d'avoir un **jet à grosses gouttes**.
- De façon générale, **le port de gants** pour prévenir la transmission de la COVID-19 **<u>n'est pas</u> recommandé**, car il risque d'entraîner un faux sentiment de sécurité. Les gants peuvent se contaminer et ainsi, contaminer la personne qui se touche le visage ou contaminer les différentes surfaces touchées.
- Il faut utiliser des **linges humides** propres ou une **vadrouille mouillée**. Il <u>ne faut pas</u> épousseter ni balayer les surfaces, afin d'éviter de répandre dans l'air des goulettes contenant le virus.
- Prévoir des **zones de lavage des mains**. Assurer un accès à de l'eau courante, savon, serviettes de papier et poubelle sans contact. <u>À défaut</u>, l'usage d'un produit antiseptique à base d'alcool (60 % ou plus) est également efficace. Dans tous les cas, frotter les mains l'une contre l'autre pendant au moins **20 secondes** ou jusqu'à ce que les mains soient sèches.

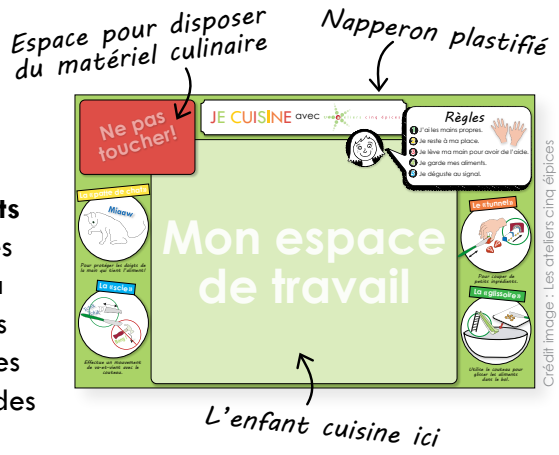
PRATICO-PRATIQUE

Depuis septembre 2021, la réalisation de recettes collectives (cuisiner en groupe) est désormais envisageable, en respectant bien sûr les mesures d'hygiène et sanitaires en vigueur (la situation peut toutefois changer rapidement). Cependant, si vous préférez fonctionner avec des recettes individuelles (sans partage d'ingrédients et de matériel), l'équipe des Ateliers cinq épices vous propose les **adaptations suivantes.**

AVANT L'ATELIER

- Concevoir ou adapter un atelier culinaire où **chacun réalise et consomme sa propre recette.** Il faut donc éviter les situations où chaque enfant participe à une étape de réalisation de la recette. Pour faciliter le respect des mesures sanitaires, les recettes doivent être simples et nécessiter peu de manipulations et d'instruments.
- Dans le cas où les enfants savent lire, faire une **photocopie** de la recette (format atelier) pour **chacun des enfants** afin qu'ils puissent suivre individuellement les étapes.
- S'assurer que tout le **matériel est propre et désinfecté** (selon les consignes reliées au nettoyage et au rangement).
- Chaque enfant doit **utiliser son propre matériel** culinaire : aucun échange ou partage n'est permis, à moins de s'assurer de désinfecter l'item entre les utilisateurs.
- Nettoyer toutes les surfaces de travail où seront déposés les ingrédients et le matériel avec un **désinfectant.**
- Prévoir une **zone individuelle de travail** pour chaque enfant. L'utilisation d'une nappe ou de napperons plastifiés et désinfectés permet de délimiter un espace sécuritaire et hygiénique pour chaque participant.
- Prévoir une **aire commune** où seront déposés les **ingrédients à partager qui doivent être mesurés** par les enfants (autres que les aliments qui seront déjà sur la planche de l'enfant à son arrivée). L'aire commune permet d'élargir les techniques culinaires pratiquées par l'enfant durant l'atelier et réduit les coûts et la quantité de matériel nécessaire à la réalisation des ateliers tout en évitant le recours à de la vaisselle jetable.

Zone individuelle de travail
exemple



Crédit image : Les ateliers cinq épices

- Préparer d'**avance** les aliments nécessaires (laver, parer et pré-couper les ingrédients).
- Le personnel et les participants se lavent les mains à l'arrivée. Ils ont accès à une **station de lavage des mains en tout temps** durant l'atelier (voir l'encadré à la page 8).
- S'il n'y a pas de zone de lavage à proximité, prévoir une **solution de désinfection pour les mains hydroalcoolique** à 60 % (gel désinfectant), pour relaver les mains de certains participants au cours de l'atelier, si nécessaire. Il est important de toujours garder le gel désinfectant hors de la portée des enfants.

PENDANT L'ATELIER

- Déposer dans la **zone individuelle de travail** tout le matériel et les aliments dont l'enfant aura besoin pour préparer sa recette, et ce, juste avant l'arrivée du groupe.
- Les enfants doivent **demeurer à leur place** en tout temps. Ils doivent lever la main pour toutes questions ou assistance.

Pour les recettes qui nécessitent une visite à l'aire commune :

- Établir un **ordre** dans lequel les enfants s'y présenteront (un à la fois).
- À son tour, l'enfant apporte avec lui le matériel nécessaire (cuillères à mesurer, bol…), qui était placé dans la **zone « ne pas toucher »** de son espace de travail (il est également possible de remettre à l'enfant le matériel nécessaire à son arrivée à l'aire commune, surtout pour les plus petits qui seraient tentés de toucher aux ustensiles avant leur utilisation).
- L'enfant doit mesurer la quantité requise de l'ingrédient dans son petit bol **en ne touchant qu'à sa mesure personnelle**. Il ne doit pas toucher aux contenants, ni toucher, goûter ou sentir les aliments qui se trouvent dans ceux-ci. Une surveillance étroite est requise.

Fonctionnement suggéré pour respecter les mesures sanitaires (afin d'éviter que les enfants touchent aux contenants) **:**

- Si nécessaire, un adulte muni d'un équipement de protection pourrait **tenir les contenants** pendant que les enfants mesurent.
- Malgré la consigne, si un enfant touche accidentellement aux contenants, garder à portée de main **un linge propre et un produit nettoyant** pour les laver entre les participants (ou des lingettes de nettoyage du commerce).
- Si un ustensile doit être partagé, à son arrivée à l'aire commune, l'enfant peut utiliser un **gel désinfectant** juste avant de mesurer, afin de s'assurer d'avoir les mains propres et désinfectées.

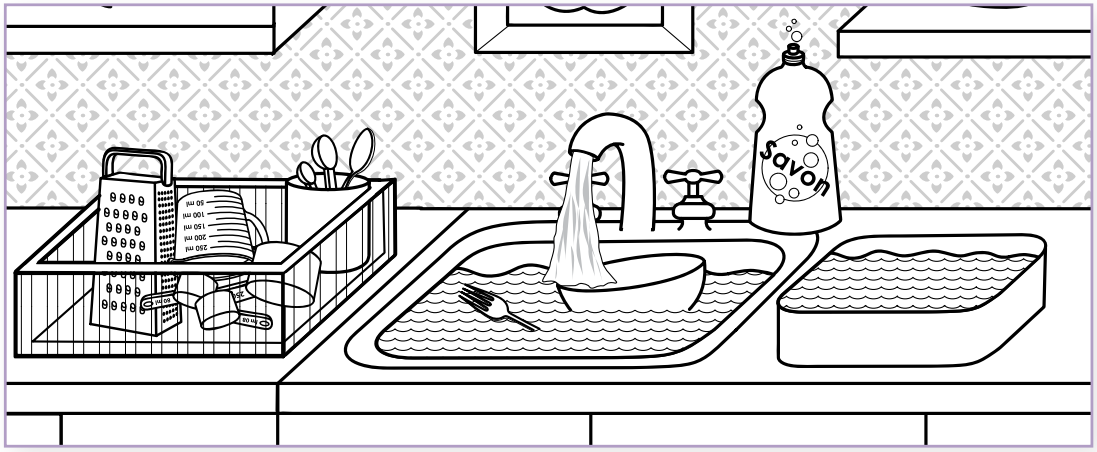
Crédit image : www.pixabay.com

- Les participants doivent tousser ou éternuer dans leurs coudes et éviter de se toucher le visage et les cheveux durant la manipulation des aliments. Si un participant enfreint cette règle, **faire relaver les mains** ou utiliser un gel désinfectant (voir l'encadré à la page 8).
- Utiliser des **poubelles sans contact** (sans cloison d'ouverture à manipuler).
- Les élèves **dégustent uniquement ce qu'ils ont préparé** (ou ce que l'animateur a préparé pour le groupe, le cas échéant). Dans le cas où les enfants dégustent ce que l'animateur a préparé pour le groupe, l'animateur doit s'assurer de préparer des **portions individuelles** pour chaque enfant afin d'éviter la manipulation d'une assiette partagée. L'animateur manipule les portions avec des instruments (ex. : pinces) et sert chacune d'elles directement dans un contenant ou sur une serviette en papier.
- Mettre en place une **procédure pour le ramassage de la vaisselle sale** en s'assurant de la déposer dans des bacs réservés à cette fin. Par exemple, les enfants peuvent, à tour de rôle, venir déposer le tout dans le bac prévu à cet effet à la fin de la dégustation. L'animateur et les enfants **se lavent les mains après** avoir manipulé de la vaisselle souillée.

APRÈS L'ATELIER

- **<u>Nettoyer la vaisselle et les ustensiles selon la procédure suivante</u> :**

    1. Jeter les morceaux/débris dans la poubelle.
    2. Effectuer un **premier rinçage à l'eau chaude,** si possible. Éviter les douchettes sous pression afin de prévenir les éclaboussures au visage. Préférer le trempage ou retirer les restants à l'aide d'un linge.
    3. Bien **laver** la vaisselle et les ustensiles avec de l'**eau chaude** et le **savon à vaisselle** habituel.
    4. Bien **rincer** à l'eau <u>la plus chaude possible</u>.
    5. Déposer dans un **bac de séchage propre et désinfecté**.
    6. Utiliser des **linges propres** pour essuyer.
    7. Ranger le matériel dans des **bacs propres**.



Crédit image : Les ateliers cinq épices

- Si applicable, utiliser un désinfectant et un linge propre pour **nettoyer de chaque côté la nappe ou les napperons** plastifiés. Laisser sécher avant de ranger (pour éviter qu'ils collent ensemble en raison de l'humidité).

- Nettoyer l'**extérieur des contenants d'ingrédients de l'aire commune** à l'aide d'un désinfectant et d'un linge propre. Ranger dans un bac propre.

- Nettoyer et désinfecter **toutes les surfaces** utilisées (tables/chaises/poignée du réfrigérateur, robinetterie, comptoirs, micro-ondes, etc.).

- Ranger tout le matériel dans des **bacs fermés**. S'assurer que les aliments qui doivent être réfrigérés soient placés dans des contenants étanches et bien fermés.

- La **recette** en format familial peut être envoyée à la maison **par courriel** (réduction des manipulations et des coûts). Il est également possible d'utiliser le **tableau numérique interactif** (TNI/TBI) pour projeter la recette (si disponible).

L'HYGIÈNE DES MAINS DÉTAILLÉES

Crédit image : www.istockphoto.com

Un bon lavage des mains doit se faire avec de l'**eau courante tiède** et du **savon**, et ce, pendant au moins **20 secondes**. L'usage de **serviettes de papier** et d'une **poubelle sans contact** est fortement recommandé.

Le gel désinfectant ne nettoie pas les mains, il tue le virus. Il peut donc être utilisé pendant l'atelier si nécessaire (ex. : un enfant se gratte la tête ou tousse dans sa main). Si les mains sont visiblement souillées, elles doivent être lavées avec de l'eau tiède et du savon.

L'utilisation du gel désinfectant auprès des enfants doit également **se faire sous la supervision d'un adulte** : il est important de veiller à ce qu'ils n'ingèrent pas la solution, c'est-à-dire de ne pas porter leurs mains à leur bouche lorsque leurs mains ne sont pas encore complètement sèches. En effet, même l'ingestion d'une petite quantité de désinfectant peut provoquer une intoxication (appeler le centre antipoison en cas de doute). **Toujours garder les solutions désinfectantes hors de la portée des enfants.**

Quand se laver les mains ?

- Avant et après la **manipulation d'aliments** (donc avant et après la participation à l'atelier).
- Après avoir manipulé ou préparé des **aliments crus**.
- Avant et après s'être **touché le visage** (yeux, nez, bouche).
- Après avoir **toussé, éternué** ou s'être **mouché**.
- Après être allé aux **toilettes**.
- Avant et après avoir **mangé**.
- Après avoir manipulé quelque chose de **fréquemment touché** ou **souillé** (ex. vaisselle sale).
- Après avoir manipulé des **ordures**.
- Après avoir effectué les tâches de **nettoyage, désinfection** et **assainissement**.

Crédit image : Les ateliers cinq épices

RÉFÉRENCES

Évaluation des symptômes :
https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/guide-auto-evaluation-symptomes-covid-19

Consignes liées à l'isolement :
https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/isolement/

Rentrée en éducation pour l'automne 2021 (COVID-19) :
https://www.quebec.ca/education/rentree-scolaire-2021#c110274

Port du masque ou du couvre-visage dans les lieux publics en contexte de la pandémie de COVID-19 :
https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/masque-ou-couvre-visage-covid-19/port-du-couvre-visage-dans-les-lieux-publics-covid-19

Guide de normes sanitaires en milieux de travail pour le réseau scolaire (préscolaire, primaire, secondaire, formation générale des adultes et formation professionnelle) – COVID-19 :
https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/coronavirus-covid-19/guides-outils-milieux-travail/reseau-scolaire

Guide de normes sanitaires en milieu de travail pour les services de garde – COVID-19 :
https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/coronavirus-covid-19/guides-outils-milieux-travail/services-garde

Milieux scolaires et d'enseignement, Mesures de prévention de la COVID-19 en milieu de travail – Recommandations intérimaires :
https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/3056-milieux-scolaires-enseignement-covid19.pdf

Guide de relance des camps en contexte COVID-19 (Association des camps du Québec) :
https://campsquebec.com/mesures-covid19

COVID-19 : Nettoyage et désinfection de surfaces :
https://www.inspq.qc.ca/publications/3054-nettoyage-desinfection-surfaces-covid19

Nettoyage et désinfection des espaces publics pendant la COVID-19 (Santé Canada) :
https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-et-affections/nettoyage-desinfection-espaces-publics.html

Nettoyage et assainissement des surfaces en contact avec les aliments (MAPAQ) :
https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Restauration/Qualitedesaliments/securitealiments/nettoyageassainissement/Pages/nettoyageassainissement.aspx

Direction régionale de santé publique de Montréal
https://santemontreal.qc.ca/fileadmin/fichiers/professionnels/DRSP/sujets-a-z/Coronavirus/Organismes-communautaires/EPI-Organismes-communautaires.pdf