

Cuisine derrière les barreaux

SAINT-MARTIN-DE-RÉ Au terme d'un an d'ateliers, les détenus de la maison centrale ont fêté la sortie de leur livret de recettes avec un grand repas, jeudi dernier. Une journée axée sur le sport et la santé

En montant les escaliers, un fin fumet indique la proximité des cuisines. Dans la salle de musique de la maison centrale de Saint-Martin-de-Ré, réaménagée pour l'occasion, les cuisiniers du jour dressent la table. Au menu ce midi : taboulé de boulgour, chiquetaille de morue, tortilla de thon et petits légumes, milkshake d'avocat et gâteau pomme-pêche. Caroline Bayle, l'animatrice culinaire, donne ses dernières recommandations. Dans un coin de la salle, l'ancien chef étoilé Arnaud Daguin aide à assaisonner une salade. Il vient d'arriver, parrain bienveillant du livret de cuisine réalisé par les détenus, dont il a signé la préface. Pouvoir cuisiner pour soi est « une des rares vraies libertés dans un lieu comme celui-là » confie-t-il. « Ces gens privés de liberté en retrouvent d'une certaine façon. Prendre son alimentation en main, c'est prendre sa vie en main. »

Le grand buffet en préparation célèbre l'impression des 350 livrets « Corps et papilles en liberté », qui seront distribués à tous les détenus. Une idée sur laquelle ont travaillé,

depuis un an, les équipes sanitaires, sportives et pénitentiaires de Saint-Martin-de-Ré, avec le soutien de la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (Draaf) et l'Agence régionale de santé (ARS).

Des ateliers cuisine mensuels

Une nutritionniste et une animatrice culinaire venaient tous les mois d'Angoulême pour organiser les ateliers. Ces membres du Club expert nutrition alimentation (Cena) ont l'habitude de travailler en prison, où elles mènent différents projets autour de l'alimentation. Benaël, lui-même ancien cuisinier sur les Champs-Élysées, est heureux d'avoir pu participer à cet atelier : « À chaque fois, on goûtait tous ensemble. C'est un plus pour nous : une fenêtre sur l'extérieur, un rayon de soleil dans notre quotidien. Et on pourra tester ces recettes en cellule, ou sous le préau » où des plaques de cuisson sont à la disposition de tous.

Des cours de cuisine sont propo-



Après un an d'atelier, les cuisiniers ont pu partager leurs recettes avec leurs co-détenus et le personnel de la prison. PHOTO J.C.

sés à Saint-Martin-de-Ré depuis trois ans mais, pour la première fois, les participants et les autres détenus en garderont une trace. Les recettes présentées dans le livret, accessibles à tous, sont réalisables avec les produits et ustensiles qu'on trouve en prison. Marie-Line Huc, la nutritionniste du Cena, en raconte la genèse : « Certains n'étaient pas contents des repas de la maison centrale. Or, les détenus aident en cuisine, c'était l'occasion de leur apprendre à mieux cuisiner. »

Les fourneaux ont chauffé toute la

matinée. À midi, des détenus s'inscrivent encore pour se joindre au déjeuner. Yanis sert l'omelette aux légumes qu'il a préparée. Il se projette déjà : « J'aimerais bien utiliser le livre chez moi quand je sortirai, avec mes enfants, ma famille. »

Garder une bonne santé

« Beaucoup s'abîment physiquement et mentalement pendant leur longue peine. L'immobilité est très ancrée ici, constate Pascal Dupas, cadre sanitaire de la maison centrale. C'est pourquoi on cherche

à agir en amont sur le sport et l'hygiène. » On trouve donc plusieurs fiches thématiques à la fin du livret. L'une explique le concept du Nutriscore, qui sera disponible à la rentrée sur les produits du magasin de la maison centrale. Ce sera une première en prison. Quelques pages plus loin, on trouve des conseils de soin donnés par les infirmiers, et des fiches de sport créées par les éducateurs. Ils y proposent des exercices simples, réalisables dans les quelques mètres carrés de leur cellule : pompes, abdos...

Toute la journée, en parallèle du repas, étaient organisées des olympiades, mettant à l'honneur le sport et la santé. Une trentaine de détenus y participaient. Avant le déjeuner, ils s'affrontaient sur une épreuve de 10 km de course à pied sur le terrain de sport. Le ventre plein à 14 h 30, les plus sportifs repartaient s'affronter sur les terrains : au soleil, une compétition chronométrée de CrossFit, dans le gymnase, un tournoi de badminton.

À l'ombre d'un préau, la directrice de la Caserne, l'un des deux quartiers de la prison, observe les athlètes s'apostropher et s'applaudir : « La plupart purgent de longues peines, une dizaine d'années en moyenne. C'est pour ça qu'il faut ramener de la vie dans ce lieu, de la convivialité. Et des moments de partage comme celui-ci. »

Juliette Coulais

CORPS
ET
PAPILLES
EN
LIBERTÉ

Atelier de cuisine

Caroline
BAYLE

Atelier de cuisine