

Feuille d'information 96

Évaluation «Tavolata» 2022-2023

Cuisiner, manger et passer de bons moments ensemble

Résumé

Offre: cuisiner les un-e-s pour les autres, partager un repas et passer de bons moments sont les fondements des tables d'hôtes Tavolata. L'objectif du [réseau Tavolata](#) est de soutenir la création, la promotion et la mise en réseau de tables d'hôtes auto-organisées. **Résultats:** l'évaluation montre que les tables d'hôtes exercent une influence positive sur la santé psychique des personnes âgées. Ces rencontres renforcent les compétences individuelles et permettent la participation sociale, ce qui favorise le développement d'un soutien et d'un réseau social. **Recommandations:** le réseau Tavolata doit élaborer un modèle de financement viable, améliorer le recrutement et la fidélisation de ses multiplicateur-trice-s, investir les ressources de manière ciblée dans les prestations de soutien, poursuivre le travail de sensibilisation sur l'alimentation avec des objectifs réalistes et promouvoir la diffusion de différentes formes de tables d'hôtes.

1 Le réseau Tavolata

La promotion de la santé psychique chez les personnes âgées peut accroître l'autonomie de ces dernières, favoriser leur participation active à la vie sociale et réduire les maladies physiques (Weber, 2022). Différentes études montrent que les repas pris en commun renforcent le sentiment d'appartenance à une communauté (Meyer, 2022). C'est sur ce principe que se fonde le concept des Tavolata. Basées sur l'appellation italienne, ce sont des **tables d'hôtes où il s'agit avant tout de cuisiner, de partager un repas et de passer un bon moment.**

Le réseau Tavolata a été initié en 2010 par le Pour-cent culturel Migros et est devenu une association à but non lucratif en novembre 2022. **L'objectif central du réseau est de promouvoir des tables d'hôtes auto-organisées dans toute la Suisse.** À cette fin, le réseau soutient des personnes souhaitant ouvrir ou

rejoindre une table d'hôtes. Il favorise par ailleurs les échanges entre les différentes tables d'hôtes. Avec ces Tavolata, le réseau veut atteindre le groupe cible des personnes âgées de 65 ans ou plus. Il vise à promouvoir la **participation sociale et une alimentation saine, équilibrée et savoureuse auprès des personnes âgées.**

Au printemps 2023, le réseau national comptait **188 tables d'hôtes** (figure 1). Parmi celles-ci figurent des *tables d'hôtes auto-organisées* par des

Table des matières

1	Le réseau Tavolata	1
2	Principaux résultats	2
3	Recommandations	7
4	Concept d'évaluation et approche	8
5	Références bibliographiques	9

particulier-ère-s et des *tables d'hôtes organisées institutionnellement* par Pro Senectute Arc Jurassien et Pro Senectute Fribourg.

Depuis 2017, le réseau Tavolata est soutenu financièrement par Promotion Santé Suisse. La fondation a mandaté Interface Politikstudien Forschung Beratung AG pour mener une évaluation et approfondir les connaissances sur le réseau et les tables d'hôtes. L'objectif de l'évaluation était double: premièrement, il s'agissait d'évaluer le **potentiel d'impact des tables d'hôtes sur la santé psychique et l'alimentation des personnes âgées** et, deuxièmement, de vérifier la **contribution du réseau à l'atteinte du potentiel d'impact**. L'évaluation s'est basée sur l'état du réseau et des tables d'hôtes au printemps 2023. La présente feuille d'information regroupe les **principaux résultats de l'évaluation et les recommandations qui en découlent pour le réseau et les tables d'hôtes**.

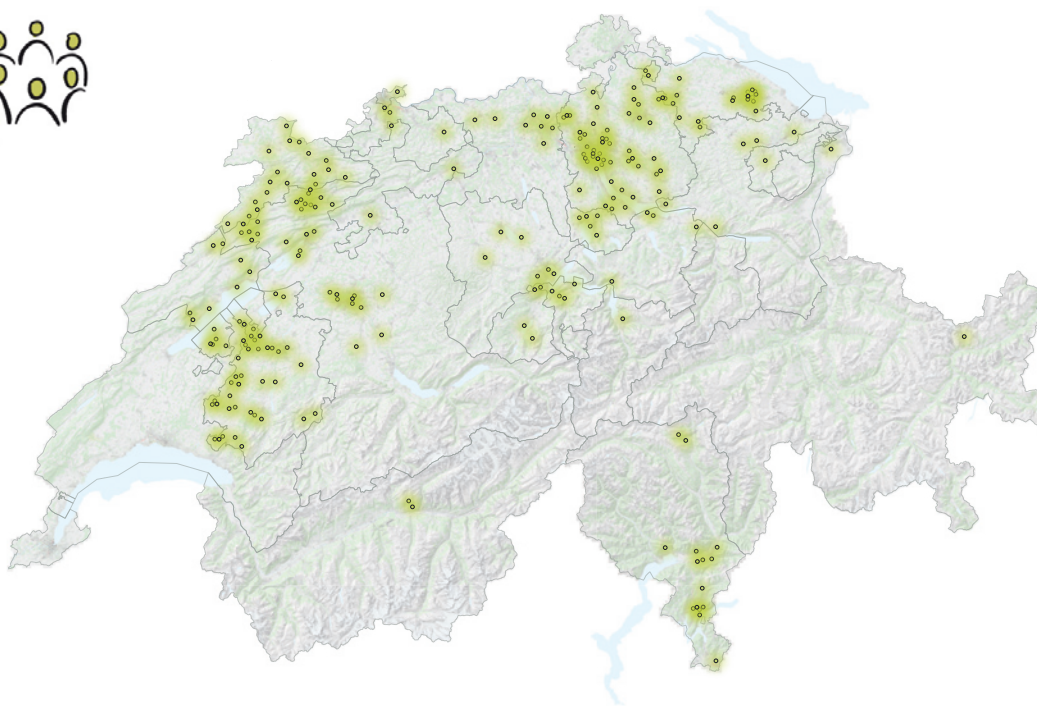
2 Principaux résultats

2.1 Les tables d'hôtes atteignent les personnes âgées qui cherchent de la compagnie et de la convivialité

Les résultats de l'évaluation montrent que ce sont principalement des personnes âgées qui participent aux tables d'hôtes enregistrées dans le réseau. Le **réseau de tables d'hôtes atteint donc effectivement son groupe cible**. Il ressort également des résultats que le concept attire plus particulièrement les femmes. Le niveau de vulnérabilité des participant-e-s est difficile à estimer. Bien que le projet atteigne des personnes vivant seules ou présentant des vulnérabilités liées à des problèmes de santé, il semblerait que les membres des Tavolata soient plutôt des personnes qui prennent déjà activement part aux offres de promotion visant la participation sociale.

FIGURE 1

Tables d'hôtes du réseau Tavolata



Source: Swisstopo, représentation par www.infoterritorio.ch, basée sur les données de l'état des lieux comprenant 181 tables d'hôtes (état juillet 2023)

Le point commun entre tous les membres est la **recherche de compagnie et de convivialité**. Les membres interrogés voient dans les tables d'hôtes une opportunité de passer du temps avec d'autres personnes. L'envie de promouvoir la participation sociale est également un facteur de motivation pour la création de tables d'hôtes. La majorité des personnes de contact interrogées, qui endossent un rôle de coordination au sein des tables d'hôtes et maintiennent le lien avec le réseau, déclarent permettre aux autres d'avoir des contacts sociaux ou souhaiter faire elles-mêmes des rencontres belles et enrichissantes. Parmi les raisons de s'engager ou de participer, le thème de **l'alimentation est moins souvent cité**. Certaines personnes indiquent cependant que les tables d'hôtes leur offrent l'occasion de prendre un «vrai repas» car, étant donné qu'elles vivent seules, elles ne vont guère se mijoter de petits plats.

«Le plus important, c'est de passer un bon moment ensemble. Cela nous met de bonne humeur et nous donne un coup de jeune, parce que nous avons bien ri. De retour à la maison, nous n'avons plus l'impression d'avoir bientôt 80 ans.»

(Membre d'une table d'hôtes)

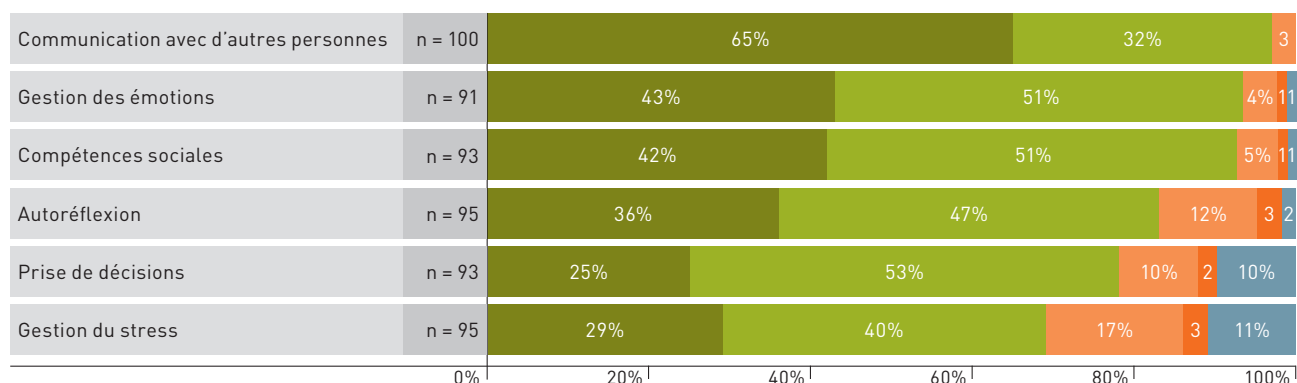
2.2 La participation aux tables d'hôtes renforce les compétences de vie, importantes durant la vieillesse

Les compétences de vie sont l'un des aspects centraux de la santé psychique. Il s'agit de ressources personnelles, sous forme de dispositions et de compétences, dont nous avons besoin pour faire face aux tâches et défis du quotidien, telles que les compétences communicationnelles et sociales, l'auto-réflexion et la gestion des émotions et du stress (Jacobshagen, 2020). Les résultats de l'évaluation montrent que **la participation à une table d'hôtes peut promouvoir différentes compétences de vie**. Les membres ont par exemple la possibilité de se confronter à leurs propres besoins et à ceux des autres dans un environnement social. C'est aussi l'occasion pour eux d'avoir des conversations vivantes et de partager leurs opinions et leur vécu. Les participant-e-s peuvent apporter leurs connaissances et leur propre expérience dans les discussions ou dans l'organisation des tables d'hôtes. L'évaluation révèle que ce sont principalement **les compétences communicationnelles et sociales ainsi que la gestion des émotions qui sont promues** (figure 2).

FIGURE 2

Estimation par les personnes de contact: quelles compétences de vie les tables d'hôtes renforcent-elles?

● D'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas d'accord ● Ne sais pas



Source: Interface, basée sur le sondage en ligne d'avril 2023 auprès des personnes de contact

2.3 Les tables d’hôtes, un lieu où se développent soutien et contacts sociaux

Le soutien social est un autre aspect central de la santé psychique (Bachmann, 2020). Il fait partie des ressources qui aident à gérer les situations et les problèmes quotidiens. Le soutien social naît des contacts et liens sociaux. Il ressort de l’évaluation que **la participation aux tables d’hôtes exerce une influence positive sur le soutien social**. Les membres y font l’expérience de la participation sociale, ce qui est susceptible de générer des contacts sociaux et, éventuellement à plus long terme, un réseau et un soutien social (figure 3).

Les membres des Tavolata témoignent d’amitiés qui se sont créées dans le cadre des tables d’hôtes. Ces amitiés offrent souvent un soutien pratique et informationnel pour le quotidien, tel qu’une aide pour la déclaration d’impôts, l’accompagnement à un rendez-vous chez le médecin ou la garde d’animaux domestiques. Ce soutien peut également prendre une forme plus étendue et notamment plus émotionnelle, par exemple un accompagnement soutenu lors d’une maladie. **La promotion des liens sociaux et du soutien social s’observe particulièrement dans les tables d’hôtes qui existent depuis longtemps avec un groupe stable.**

«Il s’agit d’être là les uns pour les autres, pas seulement quand tout va bien mais aussi dans les moments difficiles.»

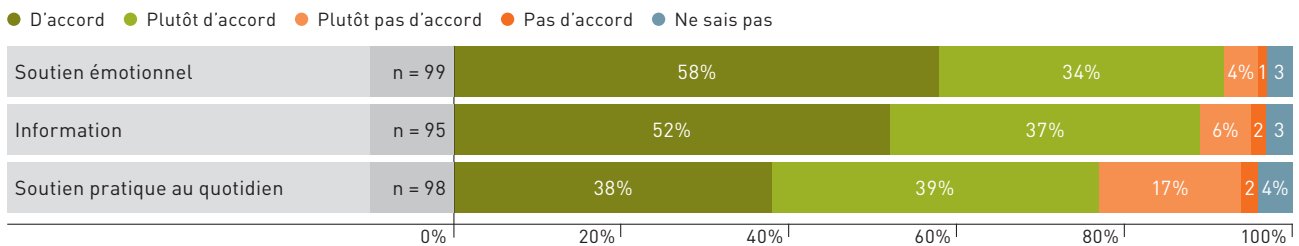
(Membre d’une table d’hôtes)

2.4 Les tables d’hôtes au service d’une alimentation savoureuse

Une alimentation savoureuse et équilibrée est une condition importante pour une vie saine et un niveau de bien-être élevé. Elle est essentielle durant la vieillesse, car elle contribue au maintien de la mobilité et de l’autonomie et peut influencer positivement sur la santé tant physique que psychique (Weber, 2022). Les résultats de l’évaluation sont mitigés quant à l’influence des tables d’hôtes sur l’alimentation (figure 4). Lors de ces rencontres, l’accent ne semble **pas être mis particulièrement sur une alimentation saine et équilibrée**. Par ailleurs, il est difficile de déterminer précisément dans quelle mesure la participation influence, en-dehors des tables d’hôtes, les connaissances, l’attitude et le comportement des membres en termes d’alimentation. **Le plaisir de partager un repas savoureux ressort cependant clairement**. Il se traduit notamment par une table joliment décorée, un repas bien apprêté ou un verre de vin pour l’accompagner.

FIGURE 3

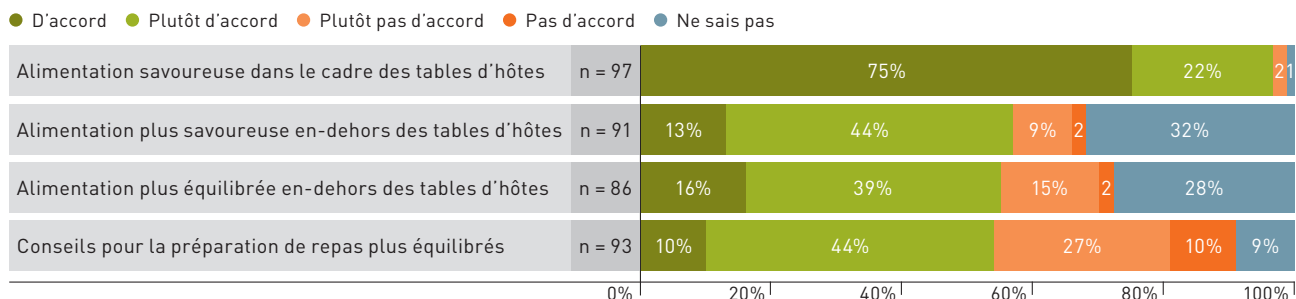
Estimation par les personnes de contact: quelles formes de soutien social les tables d’hôtes renforcent-elles?



Source: Interface, basée sur le sondage en ligne d’avril 2023 auprès des personnes de contact

FIGURE 4

Estimation par les personnes de contact: quels aspects de l'alimentation des participant-e-s sont renforcés par les tables d'hôtes?



Source: Interface, basée sur le sondage en ligne d'avril 2023 auprès des personnes de contact

2.5 Le réseau contribue significativement à la création, à la promotion et à la mise en réseau des tables d'hôtes

Le réseau Tavolata propose différentes prestations de soutien pour l'atteinte de l'objectif central – la création, la promotion et la mise en réseau de tables d'hôtes auto-organisées dans toute la Suisse. Ces prestations s'adressent majoritairement aux multiplicateur-trice-s, qui contribuent à la création et à la promotion des Tavolata. Il peut s'agir d'organisations partenaires, de représentant-e-s régionaux-ales ou de personnes de contact pour les tables d'hôtes enregistrées dans le réseau. Le réseau offre premièrement des prestations d'information sur le concept des tables d'hôtes et de soutien à leur création. Les séances d'information et les cours d'initiation ainsi que des supports écrits et audiovisuels en font notamment partie. Deuxièmement, il met à disposition des informations servant d'inspiration aux tables d'hôtes existantes, telles que le journal *Bon Appétit!* et du matériel sur les thèmes de la santé et de l'alimentation. Pour terminer, la palette d'offres du réseau se compose également d'activités de promotion de la mise en réseau des tables d'hôtes, qui consistent notamment en une rencontre annuelle au niveau suisse, une newsletter ainsi qu'un forum en ligne.

Les résultats de l'évaluation montrent **qu'avec ces activités, le réseau atteint différents groupes de multiplicateur-trice-s**, qui contribuent à la création, à la promotion et à la mise en réseau des tables d'hôtes, en collaboration avec la direction de l'association Tavolata. Le matériel écrit et les rencontres en présentiel sont souvent utilisés et considérés comme un soutien précieux. L'ancrage du réseau diffère d'une région linguistique à l'autre. Son **impact sur la création et la promotion des tables d'hôtes est plus important dans les régions de Suisse alémanique et de Suisse italienne**. En Suisse romande, où l'on trouve majoritairement des tables d'hôtes organisées institutionnellement, l'influence du réseau est réduite. Le réseau est cependant indirectement connecté à ces tables d'hôtes au travers de son partenariat avec les organisations régionales de Pro Senectute et peut donc les soutenir par ce biais. Enfin, la flexibilité du réseau dans la création et les contenus des Tavolata se révèle être un facteur de succès important: les tables d'hôtes auto-organisées s'adaptent fortement aux besoins de leurs membres, ce qui contribue à leur pérennité et, ainsi, à leur potentiel d'impact.

FIGURE 5

Modèle d'impact du réseau Tavolata et des tables d'hôtes Tavolata avec les résultats de l'évaluation

Input et mise en œuvre	Output Prestations	Outcome I Impact chez les multiplicateur-trice-s ^a	Outcome II Impact chez les personnes âgées	Impact Impact au niveau de la société
<p>Bases conceptuelles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Définition des objectifs, du groupe cible et des activités <p>Ressources financières</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour-cent culturel Migros • Coopératives Migros • Promotion Santé Suisse • Membres • Autres organisations <p>Organisation du réseau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conseil d'administration • Direction (rémunérée) • Assemblée générale • Organe de révision • Comité Tavolata • Comité consultatif Tavolata • Représentant-e-s régionaux-ales • Personnes de contact • Organisations partenaires 	<p>Pour la création de tables d'hôtes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Séances d'information et cours d'initiation • Supports écrits et audiovisuels (guide, argumentaire, vidéos, etc.) <p>Pour la promotion des tables d'hôtes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Journal <i>Bon Appétit!</i> • Matériel sur les thèmes de la santé et de l'alimentation (brochures, conseils en alimentation, rencontres virtuelles, etc.) <p>Pour la mise en réseau des tables d'hôtes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rencontre annuelle • Newsletter • Forum en ligne 	<p>Les multiplicateur-trice-s...</p> <ul style="list-style-type: none"> • utilisent les prestations de soutien du réseau. <p>Les multiplicateur-trice-s...</p> <ul style="list-style-type: none"> • contribuent à la création de tables d'hôtes et à leur qualité. <p>Les multiplicateur-trice-s...</p> <ul style="list-style-type: none"> • atteignent les personnes âgées (vulnérables) et les motivent à participer aux tables d'hôtes. 	<p>Les personnes âgées...</p> <ul style="list-style-type: none"> • participent régulièrement aux tables d'hôtes. <p>Les personnes âgées...</p> <ul style="list-style-type: none"> • nouent des contacts sociaux. • vivent un sentiment d'appartenance et de reconnaissance. • utilisent et maintiennent leurs compétences de vie. <p>Les personnes âgées...</p> <ul style="list-style-type: none"> • acquièrent des connaissances en lien avec une alimentation équilibrée. • prennent du plaisir en mangeant. • ont une alimentation plus équilibrée au quotidien. 	<p>Promotion de la santé physique et psychique des personnes âgées</p> <p>Promotion de la cohésion sociale</p>

^a Les multiplicateur-trice-s sont des représentant-e-s régionaux-ales, des personnes de contact et des organisations partenaires.

Remarque: les champs en **vert** renvoient aux résultats positifs de l'évaluation et les champs en **orange** à des résultats mitigés. Les champs en **bleu** n'ont pas été évalués.

Source: Interface, état au printemps 2023

3 Recommandations

Sur la base des résultats de l'évaluation, l'équipe d'Interface a formulé cinq recommandations pour le développement du réseau Tavolata et des tables d'hôtes (tableau 1).

TABLEAU 1

Recommandations pour le développement du réseau Tavolata et des tables d'hôtes

Domaine	Recommandations
Financement	<p>Élaborer un modèle de financement viable</p> <p>Pour ses activités, le réseau Tavolata doit élaborer un modèle de financement viable composé de sources de financement nationales et cantonales s'étendant sur plusieurs années. Le réseau pourrait ainsi garantir une situation financière stable et évitera une concentration des risques au niveau des sources de financement. Les cantons (p. ex. programmes d'action cantonaux) ou fondations qui soutiennent durablement des projets éprouvés représentent notamment de potentiels partenaires de financement.</p>
Organisation	<p>Améliorer le recrutement et la fidélisation des multiplicateur-trice-s</p> <p>Dans les années à venir, le réseau Tavolata doit porter une attention particulière au recrutement et à la fidélisation des représentant-e-s Tavolata régionaux-ales et des personnes de contact. Un recrutement continu est nécessaire pour poursuivre les succès obtenus dans la diffusion des tables d'hôtes auto-organisées et les étendre à d'autres régions. Par la fidélisation des multiplicateur-trice-s en tant que membres de la nouvelle association, le réseau accroît son influence sur la création, la promotion et la mise en réseau des tables d'hôtes.</p>
Prestations	<p>Utiliser les ressources de manière ciblée pour les prestations de soutien</p> <p>Le réseau Tavolata doit viser un investissement ciblé des ressources disponibles dans ses prestations de soutien. L'offre de prestations doit être développée sur la base des besoins des multiplicateur-trice-s et du rapport coût-bénéfice. Les prestations coûteuses ne doivent être proposées que si elles rencontrent un vif intérêt et sont perçues comme utiles par les groupes cibles.</p> <p>Poursuivre le travail de sensibilisation sur l'alimentation avec des objectifs réalistes</p> <p>Le réseau Tavolata doit continuer à promouvoir le partage de repas en tant qu'élément central des tables d'hôtes, tout en définissant des objectifs réalistes en termes d'impact sur l'attitude et le comportement face à l'alimentation. Le travail de sensibilisation présente le plus grand potentiel. Le réseau doit ainsi poursuivre le travail de sensibilisation sur l'alimentation déjà en cours et maintenir le contact avec les partenaires spécialisés.</p>
Diffusion	<p>Étendre la diffusion des (différentes formes de) tables d'hôtes</p> <p>Le réseau Tavolata doit s'investir dans la diffusion accrue des tables d'hôtes. D'une part, l'accent doit être mis sur la diffusion des tables d'hôtes auto-organisées dans toute la Suisse, avec une attention particulière sur les régions où le concept n'a pas encore pu s'établir. D'autre part, le réseau doit vérifier, en collaboration avec Pro Senectute Suisse, quelles autres régions Pro Senectute peuvent être acquises pour l'organisation institutionnelle de tables d'hôtes, en plus des tables auto-organisées.</p>

4 Concept d'évaluation et approche

Différentes méthodologies ont été choisies pour répondre aux questions d'évaluation et observer sous différents angles le réseau Tavolata et les tables d'hôtes (tableau 2).

TABLEAU 2

Vue d'ensemble des données récoltées dans le cadre de l'évaluation

Récolte de données	Contenu	Période	Nombre de cas
Analyse de documents et de données du réseau Tavolata	Aperçu du concept, des objectifs, de l'organisation, des ressources et des prestations du réseau	Février 2023	
Entretiens avec des représentant-e-s du réseau Tavolata	Évaluation du concept, des objectifs, de l'organisation, des ressources et des prestations du réseau; évaluation de la création, des contenus et des impacts des tables d'hôtes	Février à mars 2023	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entretien collectif avec 3 représentant-e-s de la direction du réseau • 3 entretiens collectifs avec un total de 11 représentant-e-s Tavolata régionaux-ales
Entretien avec des représentant-e-s des organisations partenaires Pro Senectute Arc Jurassien et Pro Senectute Fribourg	Aperçu des tables d'hôtes organisées par l'institution, évaluation des différentes formes de tables d'hôtes et de la collaboration avec le réseau	Mars 2023	<ul style="list-style-type: none"> • 1 entretien collectif avec 1 représentant-e de Pro Senectute Arc Jurassien et 1 représentant-e de Pro Senectute Fribourg
Sondage en ligne des personnes de contact	Aperçu des participant-e-s, élaboration et contenus des tables d'hôtes, estimation de l'impact des tables d'hôtes, estimation de l'efficacité du réseau	Avril 2023	<ul style="list-style-type: none"> • 101 personnes de contact (taux de réponse: 59%)
Analyse complémentaire de tables d'hôtes	Aperçu de l'élaboration et du contenu des tables d'hôtes, estimation des contenus et impacts des tables d'hôtes	Mai à juin 2023	<ul style="list-style-type: none"> • 5 visites • 5 grilles d'observation • 5 entretiens de groupe avec des participant-e-s
État des lieux		Août 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Codes postaux de 181 tables d'hôtes

5 Références bibliographiques

- Bachmann, N. (2020). *Ressources sociales. La promotion des ressources sociales, une contribution importante à la santé psychique et à une qualité de vie élevée*. Promotion Santé Suisse.
- Jacobshagen, N. (2020). *Compétences de vie et santé psychique des personnes âgées*. Promotion Santé Suisse.
- Meyer, C. (2022). Essen und Soziale Arbeit. Zur Überwindung der systematischen Vernachlässigung des Themas Essen in der Sozialen Arbeit. *Soziale Passagen* 14, 237-252.
- Weber, D. (2022). *Promotion de la santé pour et avec les personnes âgées – Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique*. Rapport 10. Promotion Santé Suisse.

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Direction de projet Promotion Santé Suisse

Dr Sonja Kerr Stoffel,
Responsable de projets Évaluation & Qualité

Autrices

Interface Politikstudien Forschung Beratung AG:

- Kristin Thorshaug
- Julia Rickenbacher
- Sarah Fässler

Rédaction

Ilona Hannich, Promotion Santé Suisse

Rapport d'évaluation

Thorshaug, K., Rickenbacher, J. & Fässler, S. (2023). *Évaluation «Tavolata»*. Rapport sur mandat de Promotion Santé Suisse. Interface Politikstudien Forschung Beratung AG.
Disponible sur demande.

Équipe de soutien de l'évaluation

- Esther Kirchhoff und Daniela Specht, Direction et coordination de Tavolata
- Robert Sempach, Président de l'association Tavolata
- Bettina Husemann, Cornelia Waser et Sabine Dobler, Promotion Santé Suisse

Crédit photographique image de couverture

Daniel Winkler © Réseau Tavolata

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, Feuille d'information 96

© Promotion Santé Suisse, janvier 2024

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch/publications