

Revue trimestrielle destinée aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide alimentaire aux populations démunies.



ACTUALITÉS

Gare aux restrictions en graisses dans l'alimentation avant l'âge de 2 ans !

Une étude de l'INSERM montre que les enfants qui ont de faibles apports en lipides avant l'âge de 2 ans ont un risque accru d'être en surpoids à l'âge adulte (20 ans). L'hypothèse avancée: si le régime est pauvre en lipides, le métabolisme pourrait alors être programmé pour faire face aux déficits: ainsi, il ne sera pas préparé à faire face à des apports ultérieurs plus élevés en lipides. Par conséquent, un apport faible en lipides au début de la vie n'est pas adapté aux besoins élevés en énergie pour la croissance et pour répondre au développement rapide du système nerveux. Or, les auteurs soulignent qu'au moment de leur étude, 36 % des enfants consommaient du lait demi-écrémé à l'âge de 10 mois. À 2 ans, ils étaient 67 %. Résultat: leurs apports en lipides ne dépassaient pas 30 % des apports énergétiques quotidiens, alors que selon les recommandations officielles comme celles de la FAO (Food and Agriculture Organization), ils doivent être d'au moins 50 % jusqu'à l'âge de 6 mois et diminuer ensuite progressivement jusqu'à 35 % à l'âge de 2 ans.

En définitive, il est intéressant de noter que l'épidémie de l'obésité à laquelle de nombreux pays sont confrontés depuis quelques dizaines d'années est tout à fait concomitante à une baisse des apports en lipides chez l'enfant. Ces apports sont descendus à des niveaux particulièrement bas chez les jeunes enfants dans de nombreux pays et restent en moyenne élevés chez l'adulte.

..... Rolland-Cachera MF, et al. Int J Obes 2012 ;1-7

L'alimentation des enfants et adolescents issus de milieux défavorisés

D'après les connaissances disponibles en France et en Europe, les adultes en situation socioéconomique difficile présentent une situation nutritionnelle moins satisfaisante que celle des populations plus favorisées. Cette question est peu étudiée chez les plus jeunes en France. Dans ce contexte, l'Anses a donc publié une étude, fondée sur l'enquête INCA2 de 2006-2007, sur les relations entre l'alimentation et le niveau socioéconomique chez les enfants et adolescents en France à partir des données de son étude nationale INCA 2.

Il en ressort un gradient de la qualité nutritionnelle de l'alimentation selon le milieu social, le niveau de richesse ou d'éducation du ménage. On note une consommation plus faible de fruits et légumes (jusqu'à une portion en moins par jour) et plus élevée de boissons sucrées (jusqu'à 2,5 verres supplémentaires par semaine). De façon moins attendue, le rapport montre toutefois une moindre consommation de certains produits sucrés (confiseries, gâteaux) chez les enfants et adolescents de milieux défavorisés. Il souligne que la consommation de yaourts est plus faible lorsque le niveau socioéconomique est plus bas.

Disparités socioéconomiques et apports alimentaires et nutritionnels des enfants et des adolescents - Avis de L'Anses, rapport d'étude, Déc 2012
<http://www.anses.fr/Documents/NUT2012sa0085Ra.pdf>

Résultats de l'étude Abena 2011-2012

Réalisée pour la première fois en 2004-2005, l'enquête Abena sur l'alimentation et l'état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire en France a été reconduite durant l'hiver 2011-2012. Plus de 2000 adultes sur environ 4500 sollicités ont accepté de participer, répartis sur les territoires urbains du Grand-Dijon, de Marseille, de Paris et de la Seine-Saint-Denis et sur les départements de Hauts-de-Seine et du Val-de-Marne. Le recueil des données s'est effectué lors d'un face-à-face avec les participants au sein même des structures d'aide alimentaire qui distribuaient soit des denrées, soit des repas.

..... <http://www.inpes.sante.fr/etudes/pdf/2013-abena2-synthese.pdf>

DOSSIER

2-3

COMMENT LA CUISINE DEVIENT MATIÈRES À RÉVISER

Et s'il était possible de réviser les maths et le français et d'initier les jeunes à la physique, la chimie, rien qu'en préparant à manger ?

FOCUS

4

LES ÉQUIVALENCES EN SUCRES DES BOISSONS

Bon nombre de personnes citent facilement l'équivalent en morceaux de sucre des sodas, mais peu savent en fait s'il s'agit de la cannette, d'un verre, d'une bouteille...

CÔTÉ CUISINE

5

CURRY DE LÉGUMES SECS

SUR LE TERRAIN

6

QUAND LA CUISINE AIDE AUX DEVOIRS

Dans le cadre du CLAS (Contrat local d'accompagnement scolaire) l'atelier cuisine a été choisi comme support idéal pour permettre à des jeunes âgés de 10 à 15 ans de s'exercer de manière ludique et sans réticence aux matières scolaires.

Alimentation, Santé & Petit budget,
Revue éditée par le CERIN
(Centre de Recherche et d'Information
Nutritionnelles)

Rédacteur en chef: Caroline Rio

Comité de lecture:
Brigitte Coudray, Dominique Poisson

Maquette et mise en page: la-fabrique-créative

Illustrations: Navello

Abonnement gratuit
sur demande écrite adressée au CERIN
nutrition-fr@cerin.org

Tous les numéros de la revue
sont en ligne sur le site
www.cerin.org

Cliquer sur le logo de la revue en bas
de la page d'accueil.

42 rue de Chateaudun 75009 Paris

Comment la cuisine devient matières à réviser

Nombreux sont les écoliers qui ont le souvenir d'avoir fait leurs devoirs sur la table de la cuisine familiale après un goûter chocolat au lait- tartines beurrées. Et s'il était possible de réviser les maths et le français et d'initier les jeunes à la physique, la chimie, rien qu'en préparant à manger ? Faire les courses, lire une recette et une étiquette, cuisiner ensemble... autant d'occasions de faire des progrès scolaires en appliquant concrètement les fondamentaux qu'on apprend en classe.

Dans notre société de plus en plus virtuelle avec accès à l'information à portée de clic, les occasions d'explorer le monde concret se raréfient. Par conséquent, la relation des enfants et des adolescents aux objets et aux aliments est moins courante, d'autant moins explorée si la cuisine et les courses sont le domaine « privé » des mères. La chaîne alimentaire est méconnue et les histoires suscitées par l'aliment découlent plutôt de son packaging que de son origine. La compote semble plus familière que la pomme, le processus de fermentation du yaourt ou les moisissures du fromage peuvent s'apparenter à des processus alchimiques plus ou moins étranges...

Combien de parents avouent préférer aller au marché ou au supermarché sans avoir à résister aux tentations des jeunes... déclarent éviter de laisser leurs rejetons transformer la cuisine en terrain d'expériences ? Exiguïté des habitations, absence d'équipement culinaire... tracas pour remettre la cuisine en état... trop d'énergie et de patience pour « laisser faire » tout en gérant les relations et les écarts d'âge au sein de la fratrie. Tels sont les freins et les arguments mis en avant par les mères, surtout si elles sont seules à élever leurs enfants. Pourtant la cuisine constitue une excellente façon de créer des liens avec eux et de leur transmettre les traditions culturelles et familiales. Enfin, c'est une excellente manière d'apprendre aux jeunes une panoplie de savoirs et de savoir-faire. Et sans être savant Cosinus, c'est également l'occasion de faire vivre les sciences- les mathématiques, la physique et la chimie- en expérimentant plus ou moins à tâtons.

Apprendre en cuisinant

Faire la cuisine aide les enfants à comprendre et à mettre en pratique des habiletés fondamentales allant bien au-delà de la simple réalisation d'une recette. En effet, concocter un plat, un dessert ou un repas nécessite de

la planification et de la méthode : qu'il soit question de faire des courses, prévoir le temps et l'espace requis pour travailler ou de réfléchir sur l'ordre ou la répartition des tâches. Cette expérience méthodologique et en gestion du temps s'applique largement à l'école et dans la vie en général. Parallèlement, la cuisine nécessite du nettoyage, des règles (hygiène et sécurité) et un travail d'équipe. En participant à ces tâches, les jeunes, en faisant preuve de concentration et de logique, peuvent s'enorgueillir du résultat de leur travail aussi ludique soit-il. Ainsi, en plus de la satisfaction de faire et de se régaler, toutes les étapes de préparation contribuent à mettre l'enfant ou l'adolescent face à lui-même, l'incitant à faire preuve de rigueur, d'organisation et d'initiative.

DES RECETTES SIMPLES COMME UN JEU D'ENFANT

En cuisine et surtout en pâtisserie, tout est affaire de proportions et d'équilibre. Un peu de logique avant de commencer une recette. D'où vient le nom du célèbre quatre-quarts ? Et bien simplement parce que pour préparer ce gâteau, il faut quatre quarts d'ingrédients !

Du fameux gâteau au yaourt à la pâte à chou, nombreuses sont les recettes qui utilisent des moyens mnémotechniques pour les ingrédients ou pour faciliter leur pesée. En voici un exemple :

La recette des crêpes 1 2 3 4

Des crêpes inratables avec un principe mnémotechnique inoubliable ! 1, 2, 3, 4 ingrédients et 4 étapes.

- 1 pincée de sel,
- 2 verres de farine,
- 3 œufs,
- 4 verres de lait

- Mettre le sel et la farine dans un récipient. Faire un puits et incorporer les œufs et le lait.

- Mélanger la préparation afin qu'il n'y ait aucun grumeau

- Faire fondre une noix de beurre dans une poêle à feu moyen. Verser une louche de pâte à crêpes dans la poêle. Faire tourner la poêle afin de la recouvrir d'étaler la pâte.

- Faire cuire la pâte durant 1 à 2 minutes puis la retourner en la faisant sauter ou avec une spatule.

Expérimenter et réussir en cuisine

Participer à l'approvisionnement, apprendre à comparer les prix, vérifier les dates limite de consommation, évaluer les quantités nécessaires sont autant d'occasions de lire, compter, anticiper.

Grâce aux réalités de la cuisine, les jeunes peuvent s'exercer à mélanger sans renverser, améliorer leur maîtrise pour bien mesurer et travailler sur les habiletés physiques liées à l'utilisation des outils pour couper, hacher ou séparer le blanc du jaune des œufs...

Au-delà de la responsabilisation du citoyen consommateur en devenir, ces étapes permettent de mettre en pratique la mémorisation spatiotem-

7 FAÇONS DE PARLER DES LIQUIDES

Selon les auteurs d'un ouvrage destiné à aider les enfants à apprivoiser les systèmes numériques et métriques intitulé « Les Maths à toutes les sauces », en étudiant les listes d'ingrédients des recettes trouvées dans les livres de cuisine, on peut noter 7 présentations différentes des liquides.

1. Pour les non-lecteurs que sont les enfants, les contenants sont dessinés ou présentés sous forme de photos,
2. Le contenant est dessiné ou photographié mais un seul modèle est présenté. La quantité utile à l'exécution de la recette est inscrite en chiffres et précède le dessin
3. Les ustensiles de cuisine (cuillère à café, à soupe, verre à moutarde...) ou les contenants alimentaires (pot de yaourt) sont utilisés comme unité de mesure
4. Les unités sont précisées en litre, décilitre, centilitre et même millilitre,
5. Les unités sont exprimées en fractions simples : le demi, le tiers et le quart. On utilise soit les barres de fractions, 1/2 litre de lait, soit les lettres : un demi litre de lait.
6. On exprime le contenu en fraction décimale, par exemple 3/10,
7. Les unités sont présentées avec des nombres à virgule : 0,2 litre, par exemple

Ainsi, casse-tête et quiproquos peuvent surgir dès la lecture de la liste des ingrédients. L'occasion rêvée de familiariser le public ciblé avec les quantités et les systèmes numériques.

porelle (liste, rayons de produits, lieux de rangement et de préparation...). C'est aussi l'occasion de se familiariser et de travailler avec les nombres et les mesures. Le défi est de démontrer par l'expérience que les mathématiques, la physique et la chimie font bel et bien partie de notre quotidien.

Qu'il s'agisse de dupliquer des résultats positifs ou de créer quelque chose de

nouveau à la suite de résultats négatifs, la démarche pour progresser dans l'organisation et la préparation fait appel à des raisonnements et des méthodes propres aux matières scientifiques. Pouvoir goûter, ajuster, affiner, la cuisine évoque la chimie, de façon plus attrayante qu'en Travaux Pratiques. Le simple assaisonnement en sel ou en sucre permet de mesurer et de se mesurer au « trop » ou « pas assez » de façon objective comme subjective. C'est aussi le moyen de considérer le collectif. En matière de goût et de choix de recette, se base-t-on sur le plus petit ou sur le plus grand dénominateur commun ?

Il est aussi question pour les jeunes de dépasser leurs craintes de « mal faire », « ne pas savoir », « ne pas comprendre » en les incitant à faire confiance à leur instinct. Lorsque l'on cuisine, même si l'on suit une recette, on développe un sens intuitif des quantités. Par exemple, si les enfants veulent faire beaucoup de sablés au beurre, ils doivent déterminer s'ils doivent doubler une recette, et si c'est le cas, comment le faire. En outre, ils doivent décider de la taille, de la forme et de l'épaisseur des sablés. De tels processus nécessitent que l'on évalue les quantités non seulement à l'aide de mesures et de calculs, mais aussi du bon sens.

Partant d'hypothèses - « *et si on n'a pas de balance, peut-on quand même suivre la recette, et comment ?* » ou « *avec 10 euros, combien de pizzas peut-on préparer ?* », c'est en raisonnant, tâtonnant qu'on avance. Avec des résultats fructueux d'emblée ou au contraire « ratés », sources de frustration et synonymes d'échec, la cuisine met à l'épreuve. Soulignons que c'est en se trompant qu'on apprend, à condition évidemment de considérer les erreurs comme des expériences intéressantes. Ce sont les liens établis entre ce que l'on

connait empiriquement et ce que l'on a déjà constaté ou fait qui conduisent à un résultat. Il s'agit donc d'inciter à oser pour multiplier les essais qui, confrontés aux résultats obtenus, fourniront la base de l'expérience, référence pour de prochaines tentatives culinaires réussies, renforçant l'estime de chacun. Pour que les bénéfices de l'apprentissage opèrent, les enfants ou adolescents ont intérêt à avoir l'occasion de prendre des risques et de commettre des erreurs. Les essais et erreurs constituent un excellent apprentissage. D'ailleurs combien de trésors culinaires, à l'instar de la tarte Tatin ou des « bêtises de Cambrai », sont associés à des légendes de ratage culinaire initial ? C'est donc la régularité des expériences de cuisine qui prime. Le but de tout apprentissage consiste à forger en chacun des aptitudes, le « sentiment de compétence » ; or la compétence ne s'exprime que sur le terrain. Toute cette approche rejoint les principes de « la pédagogie de la réussite » qui propose non pas une explication théorique sur ce qu'on doit savoir ou ce qu'on n'a pas compris, mais une action ou une tâche susceptible de contourner l'échec en permettant à la personne de réussir.

Parler, lire et écrire

En tant qu'activité de groupe, la cuisine apprend à chacun à partager avec ses pairs puis avec l'entourage proche ce qu'il a appris. Incontournable, le recours à la langue écrite (liste de courses, étiquetage, recette...) et orale (consignes et « tactiques du chef pour le respect des règles d'hygiène et de sécurité », répartition des tâches...). Ceci procure donc l'occasion de travailler l'expression et d'enrichir le vocabulaire. En tant qu'activité sociale, la cuisine stimule et favorise les échanges et la conversation entre les cuisiniers. Des discussions sur les ingrédients et leur provenance, les goûts et dégoûts des uns et des autres,

Pour aller plus loin : des recettes

Le quatre-quart original

<http://www.produits-laitiers.com/2012/09/19/le-quatre-quarts-du-gouter/>

La recette 1-2-3-4 cupcake :

<http://www.produits-laitiers.com/2012/10/12/les-cupcakes-aussi-bons-mignons/>

La déclinaison du gâteau au yaourt

<http://www.produits-laitiers.com/2011/05/10/variations-autour-du-gateau-au-yaourt/>

Le gâteau marbré

<http://www.produits-laitiers.com/2012/10/26/comment-reussir-le-gateau-marbre/>

Les Maths à toutes les sauces

Bernardette Guéritte-Hess,
Isabelle Causse-Mergui et Marie-Céline Romier

L'Alimentation Sans Fautes : Aide-Mémoire orthographique et grammatical

André Lamarre

la nutrition, les expériences de cuisine passées vont rythmer et animer la préparation en cuisine.

D'autre part, le décryptage des prix, la lecture des emballages et la rédaction des points clés de la séance représentent une kyrielle de moyens pour dédramatiser l'anxiété de certains vis-à-vis du français, de l'orthographe ou de la grammaire. Sans oublier la richesse du vocabulaire de la dégustation qui permet de mettre des mots sur les sensations. Comment aller au-delà du « miam » et du « beurk » et exprimer clairement pourquoi tel ou tel plat plaît ou non : est-ce une question de goût ? de texture ? d'odeur ?

Enfin de nombreux contes ou légendes mettent en scène les aliments ou les repas - de Boucle d'Or à la Soupe aux cailloux en passant par le Baron perché - peuvent prolonger le plaisir des mets avec les mots à déguster seul ou en groupe.

FIGURES GÉOMÉTRIQUES D'UN PLATEAU DE FROMAGE

*C'est quoi cette brique de lait ? Un parallélépipède ?
Et ce camembert ? En combien de parts égales peut-on le couper ?
1/6^{ème}, 1/8^{ème}, ça veut dire quoi ?*

Et si un plateau de fromage sur une ardoise permettait de s'exercer tant à la découpe des fromages qu'aux formes de géométrie. Cercle, hexagone, cylindre, polygone... il y en a pour tous les goûts !



FOCUS

Les équivalences en sucres des boissons

Bon nombre de personnes citent facilement l'équivalent en morceaux de sucre des sodas, mais peu savent en fait s'il s'agit de la cannette, d'un verre, d'une bouteille...

La question est donc de savoir jongler avec les contenances et les équivalences ! D'autre part, il est intéressant de connaître la quantité de sucre des différentes boissons qu'il s'agisse de jus de fruits « naturels » ou de boissons aromatisées. À vous, le calcul mental et la règle de 3 !

Le casse-tête de l'étiquette

Sur l'emballage des boissons, la teneur en sucre des boissons renseignée dans le tableau des valeurs nutritionnelles est exprimée pour 100 ml. La question est donc d'apprécier la contenance réellement consommée !

Problème n° 1

100 ml de soda au cola apportent 10 g de glucides. Sachant que 5 g de glucides équivalent à 1 morceau de sucre (ou 1 cuillerée à café de sucre), combien de morceaux de sucre apportent :

- a) Une cannette de 33 cl
- b) Une cannette de 0,5 l
- c) Un verre de 2 dl.

Réponse:

Dans 10 cl ou 100 ml ou 1 dl de soda au cola, il y a l'équivalent de 10 g de glucides soit 2 morceaux de sucres. D'où :

- a) 7 morceaux
- b) 10 morceaux
- c) 4 morceaux

Problème n° 2

Il y a l'équivalent de 4 morceaux de sucre dans :

- a) 1 verre (200 ml) de jus d'orange 100 % pur jus
- b) 1 verre (200 ml) de jus de raisin
- c) 1 verre (200 ml) de smoothie aux fruits sans sucre ajouté
- d) 1 verre (200 ml) de nectar d'orange

Réponse:

Il y a l'équivalent de 4 morceaux de sucre dans 200 ml de chacune des boissons citées (a, c, d) mais le jus de raisin (b) en apporte 6 morceaux.

L'association légumes secs-céréales est l'atout des plats complets végétariens. Le yaourt vient compléter les apports nutritionnels tout en apaisant le feu des épices et facilitant la digestion.

CÔTÉ CUISINE

Curry de légumes secs



4 personnes



Facile



Préparation : 10 mn

Cuisson : 10 mn

Ingédients



1 grosse boîte de pois chiches ou de lentilles, égoutté(e)s



1 petite boîte de tomates en dés



1 gros oignon, haché



4 gousses d'ail finement émincées



2 cuillères à soupe de beurre



1/2 cuillère à thé de graines de cumin entières



1 cuillère à thé de curry ou de garam masala (mélange à base de cumin, coriandre et poivre...)



1 Yaourt nature



Coriandre et/ou persil frais, haché(s)

Préparation

1 Éplucher et hacher les oignons.



2 Dans une grande casserole, faire chauffer le beurre et les graines de cumin (1 mn).



3 Ajouter les oignons. Cuire à feu moyen en remuant souvent (environ 5 mn).



4 Émincer finement l'ail

5 Ajouter l'ail et les épices en poudre (1 mn).



6 Incorporer les tomates puis les légumes secs. Racler le fond de la casserole pour décoller tous les sucs de cuisson.

7 Laisser mijoter sur feu doux 10 mn à couvert.



8 Saler, poivrer et goûter pour rectifier l'assaisonnement.

Servir dans des assiettes creuses en répartissant le yaourt et les herbes aromatiques.



Quand la cuisine aide aux devoirs

Dans le cadre du CLAS (Contrat local d'accompagnement scolaire) du centre social de la Grand Mare à Rouen, l'atelier cuisine a été choisi comme support idéal pour permettre à des jeunes âgés de 10 à 15 ans de s'exercer de manière ludique et sans réticence aux matières scolaires. L'occasion de valoriser chacun dans sa culture, ses savoirs et savoir-faire, tout en faisant découvrir l'intérêt de lire, compter, écrire et s'exprimer au quotidien.

Le CLAS

Mené en complémentarité avec l'action éducative de la famille et de l'Éducation Nationale, l'accompagnement scolaire a pour but de contribuer à la réussite sociale et scolaire de l'enfant. Parallèlement, la mission des animateurs consiste à soutenir et accompagner le parent dans son rôle éducatif.

Les objectifs en direction du jeune visent à :

- Renforcer le sens de la scolarité et la confiance en soi,
- Souligner l'importance de l'assiduité à l'école,
- Encourager le goût de la culture, l'envie d'apprendre et le plaisir de découvrir.

Du cartable à la cuisine ou comment travailler les fondamentaux en se régaland

Par une méthode dite « de détour », le CLAS permet la mise en place d'actions favorisant l'apprentissage par le biais d'activités ludiques. C'est l'atelier cuisine qui a été choisi de 2004 à 2010 comme domaine d'exploration susceptible de faire progresser et se dépasser les participants. Une initiative originale menée par Nadia Sbaï qui a animé cette activité les mercredis et durant les congés scolaires pendant plusieurs années. Cette pédagogie de l'expérience part du concret pour aller vers l'abstrait en invitant les participants à relever un défi, résoudre une problématique concrète, se mettre en situation du quotidien. Un des objectifs

est donc de détourner l'attention du véritable enjeu (lire, écrire, compter, faire des conversions...) pour mieux le réaliser et être satisfait d'avoir réussi. La consigne devient d'autant plus facile à suivre qu'elle n'apparaît ni rébarbative, ni obligatoire et qu'elle devient une possibilité, une ouverture.

Enfin dans ces conditions, en prenant du plaisir à se dépasser et à apprendre de nouvelles choses, les blocages cèdent (« *les maths, j'y comprends rien !* », « *moi, j'écris comme un cochon, c'est ce qu'on me dit tout le temps !* ») et la mémorisation se fait l'air de rien. De fait, les jeunes prennent plaisir à venir à l'atelier cuisine. Ils apprécient ce moment de partage et de découverte, qui leur offre aussi la possibilité de se sentir valorisé(s) dans leur identité de mangeurs influencés par leurs origines socio-culturelles familiales. Les parents se sentent honorés de pouvoir faire part de leurs connaissances (épices, modes de culture ou de conservation des aliments...) et aptitudes culinaires (*fabrication de pain ou brioches traditionnelles sans machine, soupes et bouillons...*).

Il ressort de cette longue expérience que cette approche fructueuse représente un excellent moyen de faire progresser un public en difficultés. Outre l'approche concrète, conviviale et ludique, la clef est de mettre l'individu au cœur du projet afin qu'il puisse se rendre compte de ses capacités, puis par son investissement, devenir pleinement acteur puis autonome.

DU PROJET AUX ATELIERS : « MELTING POPOTE »

Le projet repose sur 4 axes mobilisant différentes matières scolaires (*géographie, expression écrite et orale, sciences de la vie et de la terre, mathématiques, arts plastiques...*) avec une progression dans le niveau d'exigence et d'implication des jeunes :

1/ Découverte des autres cultures

- Mise en œuvre de recettes d'Europe, de Chine, d'Inde, d'Afrique, du Maghreb...
- Présentation succincte du pays ou du continent : localisation géographique, us et coutumes
- Sensibilisation à l'utilisation d'ingrédients exotiques ou anciens, apport de techniques et d'astuces culinaires

2/ Sensibilisation à différentes formes d'expressions

- Expression orale, utilisation d'un média radio qui favorisera le respect, l'écoute de l'autre
- Expression écrite en éveillant la créativité (*par le biais de recettes ou d'acrostiche...*)
- Expression plastique (*dessin, calligraphie, collage etc...*)

3/ Responsabilisation du jeune

- Découverte de « l'Ecocitoyenneté » (*par le cycle de la nature avec les saisons et l'exemple des fruits et légumes, sensibilisation au tri des déchets*)
- Rôle et enjeux de l'acteur du projet : le jeune au cœur de l'action
- Règles et fonctionnement du travail en groupe

4/ Valorisation du jeune

- Elaboration d'un carnet de voyage
- Animation d'une chronique radio

Contact : Nadia Sbaï, animatrice
Centre social de la Grand mare
1 rue Couperin 76000 Rouen.
Tél : 02-35-60-39-44.

Comite-de-coordination@hotmail.fr