

LE FSE POQUELIN-MOLIERE

et



présente

LE MOLIERE EXPRESS

juin 2009

EDITO DE MME PODOLAK

A quelques semaines de mon départ du collège Molière, je souhaiterais remercier l'ensemble de la communauté éducative.

Nous avons travaillé ensemble pendant 6 ans dans la même cohérence et le même esprit.

Notre objectif a été la réussite de tous les élèves.

Merci au personnel administratif et de service qui entretiennent les classes, assurent la restauration et permettent l'accueil des élèves dans les meilleures conditions.

Merci aux professeurs et au personnel de la vie scolaire qui apportent connaissances mais aussi toutes les compétences pour faire de nos élèves des citoyens responsables.

Merci aux parents d'élèves qui ont toujours été présents et actifs dans les manifestations et dans l'animation du Foyer Socio-Educatif.

Vous êtes des partenaires incontournables.

Un remerciement tout particulier pour Mme COLLET qui a permis à nos collégiens de s'enrichir dans les domaines de la culture, de la citoyenneté et de la santé.

Sans oublier Kévin Fusillier grâce à qui ce journal a (re)vu le jour.

Je voudrais que les élèves se souviennent avec bonheur de leurs « années collège ».

La réussite de tous mais surtout de chacun d'entre vous a été notre préoccupation première.

Je suis fier d'avoir travaillé au collège Molière, enrichie de vous avoir rencontrés et surtout remplie d'espoir pour vous : les élèves.

SOMMAIRE:

édito de Mme PODOLAK

p1

DOSSIER SPECIAL ALIMENTATION

Lexique

p3

Les grandes familles d'aliments

p7

La pyramide alimentaire

p8

Valeur énergétique

p9

En 2 Sets gagnants

p10

Les fast-foods

p11

Rire contre l'anorexie

p13

Supersize me

p14

Test

p15

Les produits bio

p17

La sous-nutrition

p18

Anorexie

p22

Interview de M LOIRE

p23

Guide Manger Bouger pour ado

p24

LA SEMAINE CULTURELLE 2009

Liste des intervenants

p34

Le déroulement

p35

Le musée de Cassel

p36

L'adoubement

p37

ANDY KRAFT

p37

Les chiens guides d'aveugles

p38

Handicap International

p40

Diverses photos de la semaine culturelle

p42

Les 10 ans de l'échange avec San Cugat

p43

Slams et Remerciements

p44

LEXIQUE

Acides gras :

Constituants de la plupart des lipides. On distingue les acides gras saturés, monoinsaturés et polyinsaturés. Certains acides gras polyinsaturés sont essentiels (l'acide linoléique et l'acide alpha-linolénique), car ils ne peuvent pas être fabriqués par notre organisme et doivent donc être apportés par notre alimentation.

Acides aminés :

Constituants des protéines (voir "protéines"). Les protéines sont composées de 20 acides aminés différents. Certains acides aminés sont essentiels, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas fabriqués (ou très mal) par notre organisme.

Calories :

Unité de mesure de l'énergie. Elle sert, par exemple, à quantifier les dépenses énergétiques du corps, ou encore à quantifier l'énergie apportée par la consommation d'un aliment (exprimée en général pour 100 g de cet aliment). Dans le langage courant, le terme "calorie" est souvent employé à la place de "kilocalorie" ; par exemple, l'expression "un repas à moins de 1000 calories" désigne, en réalité, un repas à moins de 1000 kilocalories.

Cholestérol :

Lipide présent dans notre corps, mais aussi dans certains aliments. Néanmoins, il est en majeure partie fabriqué par le corps lui-même. Le cholestérol a des fonctions biologiques très importantes (constituant des membranes des cellules, précurseur de certaines hormones). Un taux de cholestérol dans le sang trop élevé (hypercholestérolémie) est un facteur majeur de risque cardiovasculaire. On distingue le bon cholestérol ("cholestérol-HDL") et le mauvais cholestérol ("cholestérol-LDL") qui ont des conséquences différentes sur ce risque.

Diabète :

Anomalie du métabolisme du glucose induisant des niveaux trop importants de glucose dans le sang et dans les urines. On distingue deux types de diabète :

-le diabète de type I résulte d'une production insuffisante d'insuline, hormone du pancréas qui permet de réguler la quantité de glucose dans le sang. Le traitement de ce type de diabète, qui est présent dès l'enfance,

nécessite des injections quotidiennes d'insuline pendant toute la vie.
-le diabète de type II est lié à une "résistance" à l'action de l'insuline ; il survient surtout chez les personnes plus âgées, notamment obèses.

Édulcorant :

Produit qui donne une saveur sucrée aux aliments, mais qui n'est pas du sucre et n'apporte pas ou peu de calories.

Fibres alimentaires :

Ensemble des composants de l'alimentation qui n'est pas digéré par les enzymes du tube digestif. Les fibres ont de fait une valeur énergétique très faible. Elles se trouvent surtout dans les fruits, les légumes et les céréales complètes et participent notamment au transit intestinal.

Glucides :

Appelés plus communément sucres. Ce sont des sources de glucose, qui est lui-même notre principale source d'énergie (1g de glucide = 4 kcal). On distingue :

- les sucres simples comme le glucose, le galactose, le fructose (dans les fruits), le saccharose (qui est le sucre que l'on mange tel quel) et le lactose (dans le lait) ;
- les sucres complexes comme l'amidon.

Hypertension artérielle :

Tension artérielle trop élevée. Dans le langage courant, on considère qu'un adulte est hypertendu au-delà de "14-9 de tension".

Indice de masse corporelle :

Permet d'estimer si quelqu'un est trop maigre, de corpulence normale, en surpoids, ou obèse. Cet indice est calculé en divisant le poids (en kilogrammes) par le carré de la taille (en mètres). Pour l'adulte entre 20 et 65 ans, il est préférable d'avoir un IMC compris entre 18,5 et 25. En dessous de 18,5, on parle de minceur et au-dessus de 25 de surpoids. À partir de 30, on parle d'obésité.

Légumineuses:

Appelées aussi légumes secs. Ce sont des aliments végétaux qui regroupent les haricots, les lentilles, les pois chiches, les fèves, etc. Les légumineuses sont une source intéressante de protéines. Toutefois, contrairement aux protéines apportées dans les aliments d'origine animale comme la viande ou les œufs par exemple, les protéines des légumineuses manquent de certains acides aminés, notamment essentiels.

Lipides :

Constituants majeurs des matières grasses comme les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales, etc. (1 g de lipides = 9 kcal). Mais ils sont également présents dans de nombreux autres aliments.

On distingue souvent :

- les lipides "visibles" qui sont ceux ajoutés aux aliments au moment de la cuisson ou à table (huile pour cuire un steak, beurre ou margarine sur les tartines, assaisonnement des salades) ;
- les lipides "cachés" qui sont présents naturellement dans l'aliment (noix, avocat, olive, fromages, viandes...) ou ajoutés, sans que l'on puisse les distinguer, dans un aliment acheté préparé (viennoiserie, barre chocolatée, charcuterie...).

Protéines :

Composés permettant la fabrication, la croissance et le renouvellement de notre corps (1g de protéines = 4 kcal). Elles sont constituées d'acides aminés (voir "acides aminés"). L'ordre des acides aminés est spécifique de chaque protéine. Les protéines sont, par exemple, des constituants indispensables des muscles, des os, de la peau...

Métabolisme :

Ensemble des transformations chimiques et physicochimiques qui s'accomplissent dans les tissus d'un organisme vivant.

Micronutriments :

Nutriments sans valeur énergétique, mais vitaux pour notre organisme. Ils regroupent les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments. Ils sont actifs à de très faibles doses.

Minéraux :

Substances nécessaires en petites quantités à l'organisme. Ils comprennent le sodium, le chlore, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium.

Nutriments :

Éléments constituant des aliments (lipides, glucides, protéines, minéraux, etc.). Ils sont notamment absorbés par les cellules intestinales et se retrouvent ainsi dans la circulation sanguine.

Obésité :

Excès de poids dû à un excès de graisses. On parle d'obésité en cas d'IMC supérieur à 30 (voir "indice de masse corporelle"). L'obésité peut être liée à des troubles du comportement alimentaire, des troubles métaboliques ou des troubles hormonaux.

Oligo-éléments :

Éléments minéraux qui interviennent à de très faibles doses dans le métabolisme et sont présents en de très petites quantités dans le corps ; ils sont toutefois indispensables à la croissance et à son fonctionnement normal. Ce terme est en général réservé au fer, à l'iode, au zinc, au cuivre, au sélénium, au manganèse, au fluor...

Saccharose :

Sucre extrait de la canne à sucre ou de la betterave. Du point de vue chimique, la molécule de saccharose est formée d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose.

Surcharge pondérale ou surpoids :

Excès de poids lié à un excès de graisses, quantifié notamment par un IMC (voir "indice de masse corporelle") supérieur à 25.

Vitamines :

Substances organiques indispensables en petites quantités pour le bon fonctionnement de notre organisme. Ne pouvant être synthétisées par notre organisme (à l'exception de la vitamine D synthétisée par la peau sous l'effet des UV), elles doivent être obligatoirement apportées par l'alimentation. Elles ont un rôle fondamental dans de nombreux processus chimiques.

les grandes familles d'aliments

Des nutriments aux aliments :

Pain, pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs, autres céréales :

Ils sont riches en glucides complexes (amidon), protéines, vitamines du groupe B, minéraux, fibres. Vous pouvez consommer ces aliments trois fois par jour, davantage si vos dépenses physiques l'exigent.

☐ Légumes et fruits :

Les légumes et les fruits sont une source importante de vitamines, de minéraux et de fibres.

Crus ou cuits, frais, en conserve ou surgelés, il y a de nombreuses façons d'accommoder les légumes.

Pour ce qui est des fruits, il est préférable de consommer les fruits entiers plutôt que les jus de fruits, ils renferment plus de fibres.

Les recommandations actuelles du PNNS sont de consommer quotidiennement 5 portions de fruits et légumes quelque soit leur forme (frais, surgelés, en conserve).

☐ Lait et produits laitiers :

Les produits laitiers, riches en protéines de bonne qualité et en vitamines B, sont aussi la meilleure source de calcium. Il est conseillé de consommer un produit laitier, sous la forme souhaitée, trois fois par jour.

☐ Viande, poisson, œuf :

Les viandes, les poissons et les œufs sont riches en protéines d'excellente qualité, en fer et en vitamines du groupe B. Il est recommandé d'en manger au moins une fois par jour.

☐ Corps gras :

Riches en lipides, sources de vitamines A et D (beurre et crème), de vitamine E et d'acide gras essentiels (certaines huiles et margarines). Il faut en varier les sources et éviter de les consommer en grande quantité.

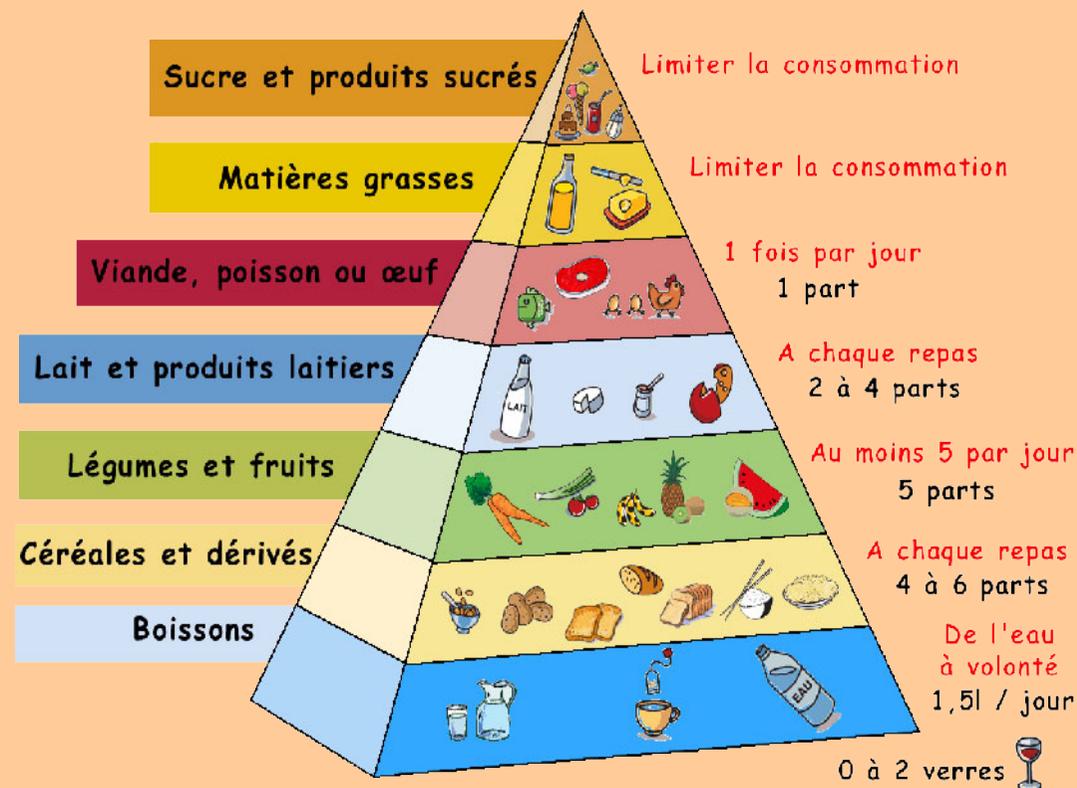
☐ Sucres et produits sucrés :

Ils ne sont pas fondamentalement nécessaires à notre équilibre alimentaire, mais peuvent être consommés de temps en temps pour le plaisir.

☐ Boissons :

Seule l'eau est indispensable, les autres sont à consommer avec modération.

☐ La Pyramide alimentaire :



La pyramide alimentaire ci-dessus donne une idée des proportions recommandées pour chaque famille d'aliments

Il n'existe pas d'aliment "parfait" ni d'aliment "mauvais", chacun d'entre eux a sa place et son utilité. Pour l'équilibre nutritionnel comme pour le plaisir de manger, il faut consommer chaque jour des aliments de chacune des grandes familles. Il y a une grande diversité d'aliments au sein de chaque famille et l'on peut ainsi jouer sur les équivalences (c'est à dire deux produits qui ont un intérêt nutritionnel similaire). Par exemple, remplacer le riz par du pain ou des pommes de terre, remplacer la viande par des produits laitiers.

La pyramide montre qu'il est nécessaire de consommer en plus grande quantité des céréales et dérivés (4 à 6 parts), ensuite des fruits et légumes (5 parts), des produits laitiers (2 à 4 parts), de la viande et du poisson (1 part), des matières grasses (en faible quantité). Les produits sucrés (sucre, confiture, bonbons...) sont consommés pour le plaisir ou d'autres raisons mais leur intérêt nutritionnel est limité. La consommation d'eau recommandée est de 1,5 litre d'eau par jour en plus de celle présente dans 8

Les fast-foods



La **restauration rapide** ou le **fast food** est un mode de restauration dont le but est de faire gagner du temps au client en lui permettant d'emporter rapidement les plats commandés, et ce, pour un prix généralement moindre que dans la restauration traditionnelle. Les mets servis sont le plus souvent des hamburgers ou des sandwiches, accompagnés de frites et de sodas. On peut aussi y manger un hot-dog, une pizza, un club sandwich, un taco, un sushi.

Cependant, depuis peu, ce mode de restauration évolue en offrant un menu plus sain avec des comptoirs à salades et des jus de fruits pressés, tout en satisfaisant notre mode de vie sédentaire. La qualité, exigée par les consommateurs, fait donc un retour en force, ainsi que le montre la progression de chaînes de sandwicherie haut de gamme ou proposant une nourriture plus naturelle.

Les chaînes de restauration rapide, et plus spécialement les restaurants de hamburgers, font l'objet de critiques, notamment par des associations de défense du patrimoine et des associations altermondialistes, qui les accusent d'avoir une cuisine médiocre (en utilisant parfois le terme de malbouffe), des tendances au profit maximum et d'avoir recours aux bas salaires. Au point de vue de l'environnement, ces entreprises utilisent quasi systématiquement des couverts jetables à usage unique en plastique non dégradables.

Les actions menées par José Bové en France ainsi que le mouvement *Slow Food* sont des exemples de ces critiques.

La restauration rapide comporte de grandes chaînes de restaurants ou de points de vente, la plupart franchisés, les plus importantes enseignes étant McDonald's avec 31600 restaurants, suivi par Burger King et Wendy's. Le groupe Yum ! Brands est le leader mondial avec ses chaînes Pizza Hut, KFC, Taco Bell, Long John Silver's et A&W avec un total d'environ 33 000 restaurants dans le monde.

Au mépris des besoins diététiques, différents par rapport à l'âge et à l'activité des personnes, la nourriture des fast foods est une vaste étendue d'homogénéité.

En effet, que vous soyez un enfant, un adolescent, un adulte, une personne âgée, malade ou en bonne santé, actif ou sédentaire, enceinte, etc.

Le célèbre hamburger - frites est à la base de tous les repas dans la restauration rapide.

Depuis quelques années, sont apparus quelques salades, du poulet, poisson pour une nouvelle variété.

La nourriture des fast food est en générale :

Trop riche en gras.

Trop riche en sucre et en sel.

Trop riche en produits chimiques.

Pauvre en fibres végétales.

Pauvre en vitamines.

Prenons par exemple le menu typique : hamburger, frites, coca-cola et ketchup.

Ce type d'alimentation ne contient que 3 saveurs sur 6 : sucré, salé et acide. La viande, le pain et le soda sont sucrés; les frites sont salées et le vinaigre du ketchup est acide.

Ce type de nourriture est tellement apprécié par les occidentaux car elle aide à calmer les problèmes émotionnel comme par exemple le stress.

Mais cette nourriture n'est pas bonne pour la santé, car elle est déséquilibrée et difficile à digérer (3 saveurs seulement).

Les dangers potentiels des "restaurants rapides" à plus ou moins long terme pour la santé :

Un surpoids.

Des maladies cardiaques.

De l'hypertension artérielle.

Certains cancers comme par exemple la prostate, pancréas, ovaires, seins, utérus, poumons, intestins.

Du diabète, surtout gras.

Phénomène d'obésité.

Des troubles de la vésicule biliaire.

Une dépression.

Quelques chiffres à propos de l'obésité :

En Amérique, il s'agit de presque 1 personne sur 4.
En Grande Bretagne, 1 femme sur 40 est obèse.
Plus de la moitié des adultes sont trop gros et 30% d'entre eux souffrent d'obésité en Europe.

Le fast-food représente t-il un danger pour notre santé ?

Le paradoxe du fast-food est qu'il a mauvaise image mais connaît un véritable succès.
Plus qu'une alimentation, le fast-food est aujourd'hui un style de vie : celui des gens pressés qui ne veulent pas perdre de temps à cuisiner.
" Les sandwiches que proposent ces types de restaurant sont beaucoup trop riches en sucres et en graisses " explique un nutritionniste.

Rire pour lutter contre l'anorexie



Super size me

Réalisateur et acteur: Morgan Spurlock

Origine: Usa 2004

Catégorie: Documentaire



Le fast-food est partout. 37 % des enfants et des adolescents américains ont un problème de poids. Deux adultes sur trois sont atteints de surcharge pondérale ou d'obésité. Comment l'Amérique est-elle devenue aussi grosse ? Pour mener son enquête, Morgan Spurlock a traversé les Etats-Unis et interrogé des spécialistes dans plus de vingt villes. Un ancien ministre de la santé, des profs de gym, des cuisiniers de cantines scolaires, des publicitaires, des avocats et des législateurs lui confient le résultat de leurs recherches, leurs sentiments, leurs craintes et leurs doutes.

Pendant son enquête, Morgan Spurlock décide de mener sur lui-même une expérience : sous la surveillance attentive de trois médecins, il s'oblige à ne manger que chez McDonald's pendant un mois et décide d'utiliser plus souvent le taxi afin de respecter le nombre maximum de 5000 pas par jour qu'il s'impose (moyenne par Américain).

Il s'impose également les 4 règles suivantes :

- Il doit manger ses 3 repas quotidiens chez McDonald's.
- Il doit essayer chaque plat de chez McDonald's au moins une fois.
- Il ne doit manger que les aliments figurant sur le menu. L'eau (en bouteille) étant au menu, il a le droit d'en boire.
- Il doit prendre l'option « *Super Size* » (taille maximum) chaque fois qu'on la lui propose.

Il prend 11 kg en 30 jours, endommage son foie et augmente son cholestérol de 0,65g. Les médecins lui recommandent fortement d'arrêter mais il est décidé à continuer son expérience et parvient au terme de celle-ci malgré leurs avertissements. Retrouver sa santé optimale lui a pris plus d'un an. 14

TEST :

Tu es plutôt : « Salades » Ou « Hamburgers » ?



Quand tu vas au restaurant tu manges plutôt :

- A) Salade du chef (tomates, Oeufs, Mais, Pommes ,,)
- B) Tagliatelles Carbonara ou pâtes bolognaises
- C) Viande en sauce, Frites

Tu passes ton temps libre plutôt comment? :

- A) Sport
- C) Console vidéo
- B) Un peu de tout(Sport et Jeux vidéo...)

Si tu es tout seul tu manges plutôt :

- A) Dans la cuisine tranquillement avec un vrai repas
- B) En travaillant(sandwich)
- C) Avec un plateau Télé(chips,chocolat)

Si tu ouvres un restaurant sa serai plutôt :

- A) Restaurant Gastronomique
- B) Brasserie
- C) Fast-Food (KFC;Quick;Mc Donald...)

Ton dessert préféré :

- A) Fruit ou yaourt
- B) une glace
- C)Profiteroles

Tu fais du sport à peu près ...

- A) plus de 2 heures par semaine
- B) 1 heure par semaine
- C) moins d'1 heure par semaine

Réponses :

Compte le nombre de lettre que tu as choisies et choisis le paragraphe te concernant

(Ex : Tu as le plus de : "A", choisis la paragraphe : "A")

A) C'est très bien, continue de prendre cette habitude ! Tu es plutôt sport que jeux vidéo et tu fais attention à ton alimentation c'est bien! Continue !

B) Tu te retiens c'est très bien mais n'oublie surtout pas ce dicton : Mange au moins cinq fruits et légumes par jour !

C)Hum... ce n'est pas vraiment très bien, tu ne manges pas vraiment varié, en plus tu ne te dépenses pas beaucoup donc un conseil : Mange plus de fruits et de légumes par jour, et fait plus du sport ;) !!!



Les produits bios

les produits bios ont révolutionné le marché des agriculteurs on peut les trouver dans les supermarchés ou chez des agriculteurs spécialisés. On en fait de toutes les sortes; des fruits qui sont récoltés



mais aussi du pain fait à partir de blé



mais aussi des charcuteries



Ces produits sont reconnaissables par ces logos



Des milliers de personnes sont déjà accro à la biodiversité d'autres en consomment couramment sans s'en rendre compte.

La sous-nutrition

La sous-nutrition est un manque de nourriture. On peut l'appeler sous-nutrition lorsque les apports nutritifs ne suffisent pas à combler les dépenses énergétiques. Concrètement, la sous-nutrition est l'état d'une personne qui est insuffisamment nourrie, qui consomme des quantités insuffisantes d'aliments nécessaires pour satisfaire ses besoins en énergie ou en éléments nutritifs. Ce manque engendre des carences en micronutriments, plus ou moins graves selon les différentes carences. Nous en parlerons plus en détails par la suite. Nous avons étudié ce sujet en trois grands thèmes : les causes, les conséquences que cela a sur la santé, et les solutions qui peuvent être apportées afin de lutter contre ce problème.

Tout d'abord, il faut savoir que plus de 800 millions de personnes sont sous-alimentées dans le monde, c'est-à-dire environ 13%, ce qui peut avoir de graves conséquences.

Pour supprimer totalement la sous-nutrition, il faudrait que tous les pays soient en état de sécurité alimentaire. Une population est dite en sécurité alimentaire dès qu'elle est assurée d'un accès permanent à une nourriture saine et nutritive.

Selon la Banque mondiale, la sécurité alimentaire repose sur cinq conditions :

- assurer une offre de nourriture suffisante (*production, importation, aide alimentaire*).
- stabiliser l'offre tout au long de l'année (*importance des stocks*).
- permettre à tous d'accéder à la nourriture, ce qui signifie garantir leur pouvoir d'achat (*importance de l'emploi*).
- garantir une distribution équitable de la nourriture au sein de la famille.
- veiller à la qualité de l'alimentation (*fabrication des produits, préparation et composition des repas*).

La situation économique du pays ou de la famille est à l'origine de la sous-nutrition, sans ressource, il est vraiment très difficile d'avoir une alimentation correcte.

Bien sûr les pays riches ont beaucoup plus de ressources, plus un pays est riche, plus les populations peuvent se nourrir correctement. Beaucoup de pays souffrent de pauvreté, leurs habitants sont donc très souvent victimes de sous-nutrition ou de malnutrition.

Parmi eux nous pouvons compter une grande partie de pays africains (Nigeria, Ethiopie, Tanzanie...). 17% de la population des pays en développement est sous-alimentée.

La pauvreté est un facteur important de la sous-nutrition. Dans nos pays nous avons tout à disposition, mais ce n'est pas partout pareil. En plus de très peu manger, la nourriture a tendance à être très souvent la même, ce n'est pas équilibré, ce qui aggrave les conséquences.

es famines, résultantes de crises économiques, sont des véritables fléaux pour les pays pauvres. Ne mangeant que très rarement à leur faim en temps normal, lorsque qu'une famine arrive, les maladies se multiplient et les conséquences de la sous-nutrition s'intensifient : parfois, la mort est inévitable.

Lorsqu'un pays est atteint par une famine, la quantité de nourriture est souvent inférieure ou égale à 1500 kilocalories par jour.

Venons en aux carences en micronutriments. Plus de deux milliards d'habitants souffrent de ces carences, même dans nos pays. Ceci est plutôt dû à la malnutrition qu'à la sous-nutrition, mais quand on est sous-alimenté, on est obligatoirement mal nourri. Si l'on n'a pas une alimentation équilibrée, on peut très vite avoir un manque de certains micronutriments. Cela peut ne pas avoir de répercussions sur la santé (ce qui est rare) ou très peu, mais dans certains cas, les conséquences sont très graves.

Micronutriments	Conséquences
Fer	Abaisse la résistance aux infections
Vitamine A	Cause de cécité chez l'enfant
Iode	Lésions cérébrales, retard mental
Zinc	Immunité affaiblie, retard de croissance et faible développement intellectuel

Comme je le disais tout à l'heure, en plus de ne pas assez manger, les gens pauvres ne peuvent pas manger équilibré, c'est pourquoi leurs carences en micronutriments sont parfois très alarmantes. On dénombre environ 250 millions d'enfants de moins de cinq ans souffrant de manque de vitamine A, qui est la première cause de cécité chez les enfants !

Les aliments sont très importants, mais la boisson également.

Comme vous le verrez dans la partie "[Alimentation](#)", le corps humain résiste beaucoup moins bien si l'on ne boit pas assez que si l'on ne mange pas

assez. L'eau apporte des micronutriments essentiels à la santé, mais tout le monde n'a pas accès à l'eau potable : aujourd'hui on dénombre un milliard de personnes n'ayant pas accès à l'eau potable !

D'après les spécialistes, chaque être humain a besoin en moyenne de 30 à 50 litres d'eau par jour pour boire, cuire ses aliments, se laver, etc. Le Canadien en consomme en moyenne 326 par jour et l'Africain, 10 par jour.

Ces chiffres prouvent que la situation économique du pays joue un rôle très important.

Nous pouvons aussi être atteint de sous-nutrition "de notre gré", certaines personnes se privent de nourriture, ou n'aiment tout simplement pas manger. Malheureusement pour ces personnes se nourrir est essentiel à la vie, il peut donc y avoir de graves conséquences lorsque le poids des personnes est trop bas. A partir d'un certain seuil, l'hospitalisation devient indispensable pour la santé de la personne. Ce cas est l'anorexie

A cause des carences alimentaires, l'organisme doit s'adapter et cela cause plusieurs problèmes :

- retards de développement physique et mental chez les enfants (*petite taille*)
- maladies : Marasme (*maigreur*), Kwashiorkor (*corps gonflé d'eau*)

Le corps humain dispose de réserves d'énergie sous forme de glucides et de lipides. Les glucides sont utilisés pour le fonctionnement des organes, et les lipides sont transformés en glucides pour être mis à disposition des organes. Lorsque les réserves en lipides sont toutes consommées, le corps commence à dégrader les protides (protéines), et notamment les cellules des muscles. Le manque de nourriture (donc d'énergie) provoque par la suite la maigreur et la perte de masse corporelle.

Pour les dénutritions (état résultant de la sous-nutrition) sévères, il y a donc une perte de masse musculaire.

On dit qu'un enfant est sévèrement sous-alimenté lorsque son poids est inférieur à 70% de la normale par rapport à sa taille (normale = $(\text{taille}-100)/4$).

Une grave sous-nutrition peut avoir de lourdes conséquences, comme nous l'avons vu dans le tableau précédent sur les micronutriments. Mais cela peut entraîner également la mort, des suites d'une maladie causée par la sous-nutrition.

Aujourd'hui, on dénombre près de 16 000 enfants de zéro à cinq ans morts par jour des suites de ce fléau ! Ces malheurs n'arrivent quasiment que dans les pays pauvres, c'est-à-dire beaucoup de pays africains. Par ailleurs 20 à 25 millions d'enfants africains souffrent de sous-nutrition.

En plus d'influencer l'organisme, le corps, cette maladie silencieuse et meurtrière a également des conséquences sur la santé morale.

Les personnes concernées ont au bout d'un certain temps un manque d'appétit, sont continuellement tristes, tombent en dépression rapidement. Certaines personnes qui ont faim pendant une petite heure ont parfois du mal à le supporter, alors imaginez vous avoir faim sans arrêt, ce doit être un véritable enfer !

Arrivés au stade de sévère malnutrition, les enfants sont pris en charge dans un centre spécialisé pour être réhydraté et réapprovisionné en nourritures équilibrées. Ainsi l'enfant reprend de l'appétit et retrouve peu à peu de la vitalité. A la fin de ce "stage", il peut rentrer chez lui mais reçoit une ration quotidienne en plus du plat familial.

Malheureusement ce n'est pas le cas pour tous les enfants, et ce type de soins est très rare pour les adultes. C'est pourquoi l'expansion de ces centres spécialisés est très importante afin de prendre en charge un maximum de personnes atteintes de sous-nutrition.

La meilleure solution, mais longue à mettre en place, est le développement durable.

En effet si les pays pauvres arrivaient à atteindre l'autosuffisance alimentaire, les problèmes de sous-nutrition seraient largement réduits. Il faut puiser dans les ressources locales, de cette manière les habitants auraient plus de nourriture à leur disposition, bien sûr les repas ne pourraient pas être très variés ni équilibrés, mais la population aurait moins faim. Il ne resterait ensuite "qu'à régler" le problème de la malnutrition.

Le but recherché est que les pays pauvres se suffisent à eux-mêmes.

Il existe également des "out-reachers", des secouristes chargés de trouver les personnes les plus en danger, c'est-à-dire des enfants le plus souvent. Dans certains pays, le but est plutôt d'améliorer les technologies et les sciences, comme par exemple en Colombie, au Brésil ou au Sénégal.

- Un quart des personnes est sous-alimenté en Afrique
- Un tiers des enfants de moins de cinq ans souffrent d'un manque de poids dans les pays en développement.

L'ANOREXIE

L'**anorexie** (du grec : *ανωρεξία / anorexia*, « absence d'appétit ») est, du point de vue strictement médical, un symptôme qui correspond à une perte de l'appétit. Ce symptôme peut s'observer dans de très nombreuses maladies organiques et psychiatriques. Quelle qu'en soit la cause, il peut conduire à la malnutrition et à ses complications. Dans les faits, le terme est abusivement utilisé pour désigner l'anorexie mentale qui est un trouble psychopathologique complexe et spécifique, au cours duquel il n'y a pas de perte de l'appétit mais au contraire une lutte active contre la faim.

L'anorexie, en tant que symptôme, peut être corrigée par le traitement de la cause. Dans la dépression, par exemple, un appétit normal ré-apparaît lorsque l'humeur se normalise. Dans le cas des maladies cancéreuses, un traitement anti-cancéreux efficace et bien conduit, comme une chimiothérapie ou une radiothérapie, peut conduire à l'amélioration de l'état général du patient. On observe une reprise de l'appétit, une diminution de la fatigue et une prise de poids.

Les glucocorticoïdes et la progestérone peuvent être utilisés en situation palliatives pour leur action orexigène.

Le traitement de l'anorexie mentale relève d'une prise en charge en milieu psychiatrique. Un isolement du milieu familial s'avère souvent nécessaire.

L'**anorexie mentale** (du grec *ανωρεξία (anorexiā)*, « perte d'appétit ») est un des troubles des conduites alimentaires (TCA) à ne pas confondre avec l'anorexie comme pathologie médicale. Elle se manifeste notamment par une préoccupation tyrannique de l'apparence qui entraîne des restrictions alimentaires drastiques. Les causes sont multiples et surdéterminées. En tout état de cause elles relèvent d'une psychopathologie de l'image du corps. La mode et les phénomènes d'imitations entre adolescents sont souvent incriminés mais ils restent difficiles à isoler de l'histoire du sujet qui souffre de son environnement familial et d'événements de vie déclenchants.

La sociologie offre des explications en prenant en compte la part des aspects sociaux liés comme par exemple, le fait que ce trouble ne se retrouve pas dans les mêmes proportions partout dans toutes les cultures et à toutes les époques; il est dans certaines cultures absent. Les sujets qui souffrent souvent de ces troubles sont surtout les adolescentes, même s'il y a de plus en plus de garçons.

Interview de Monsieur Olivier LOIRE chef cuisinier du collège MOLIERE

-Depuis combien de temps êtes-vous cuisinier ?

-Depuis 20 ans au total dont 8 ans au collège Molière. J'ai fait l'école hôtelière de Michel Servet, ensuite j'ai travaillé en restauration d'entreprise notamment dans une usine puis dans une banque.

-Depuis quand vouliez-vous être cuisinier et pourquoi?

-Depuis tout petit déjà mais plus précisément lorsque j'étais en 5ème. C'est l'aspect créatif qui me plaît dans ce métier car il y a un espace de liberté et de création malgré les contraintes imposées (financières, de faisabilité, de temps, d'hygiène, de réponses aux attentes du public)

-Quel âge avez-vous?

-J'ai 43 ans

-Existe-t-il un repas parfait ?

-S'il en existe un c'est celui qui suscite autant de plaisir chez le créateur que chez le consommateur.

-Selon vous , manger 5 fruits et légumes par jour est-il vraiment important ?

-Oui mais si c'est 3 ou 4 c'est déjà pas si mal.

Il faut privilégier les aliments riches en fibres (les fruits et légumes le pain complet...), consommer des produits frais et bios (c'est-à-dire sans conservateurs, exhausteurs de goût, ni colorants mais qui contribuent à la bonne santé des personnes et de la planète)

-Les régimes sont-ils vraiment efficaces ? Si oui lequel est le meilleur ?

-Le meilleur régime consiste à manger équilibré et varié tout en ayant une activité physique régulière. Il faut ainsi revoir la façon d'acheter et de consommer les produits alimentaires. (c'est d'ailleurs pourquoi M LOIRE privilégie depuis septembre 2008 l'utilisation de produits bios)

LE GUIDE MANGER BOUGER POUR ADOS

Manger, vous le faites tous les jours, sans forcément y penser. Pourtant, pour être en forme, bien grandir, bien réfléchir, être bien dans sa peau et ne pas grossir, il est important de choisir ce que vous décidez de mettre dans votre assiette... C'est compliqué? Pas tant que ça ! C'est faire le plein de fruits, de légumes, de produits laitiers et de féculents (pain, riz, pâtes...), c'est diminuer les sucreries et les viennoiseries (croissants, pains au chocolat...) au quotidien, mais s'accorder de temps en temps un bon gâteau au chocolat. C'est aussi bouger tous les jours, parce qu'en restant toute la journée derrière son ordinateur ou devant la télé, on ne se dépense pas assez, on a tendance à grignoter, et on risque de grossir...

Fruits et/ou légumes

AU MOINS

5 PAR JOUR

Tous les jours, pioche régulièrement dans ces familles d'aliments, pour ta santé et le plaisir de manger ! Tu as du mal avec les légumes ? Mange encore plus de fruits pour compenser !

À quoi ça sert?

Ils te fournissent progressivement l'énergie nécessaire pour faire fonctionner tes muscles et ton cerveau, et te permettent ainsi d'attendre le repas suivant sans avoir faim. Malins, non? Mais évite de les noyer de sauce grasse ou de beurre...

As-tu essayé?

N'hésite pas à accompagner tes spaghettis de petits morceaux de légumes, d'un bon coulis de tomates et d'un peu de fromage râpé.

Saupoudre pâtes et riz d'une petite pincée de curry ou de quelques brins de basilic pour leur donner du goût.

Les féculents, c'est quoi?

• LES ALIMENTS CÉRÉALIERS

pain, farine, pâtes, semoule, riz, blé pré-cuit, maïs, boulgour...

• LES LÉGUMES SECS ET LÉGUMINEUSES

haricots blancs ou rouges, flageolets, pois cassés, pois chiches, lentilles, fèves...

• LES POMMES DE TERRE

féculents: pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs

À CHAQUE REPAS ET SELON L'APPÉTIT

Au petit déjeuner ou au goûter, pense au pain (y compris complet et bis), ou aux céréales pas ou peu sucrées auxquelles tu peux ajouter des morceaux de fruits; limite celles qui sont très sucrées (chocolatées ou au miel)ou grasses et sucrées (céréales fourrées).

Au cours de la journée, varie les plaisirs : lait le matin, yaourt à midi, fromage le soir...

Ou bien mange du fromage ou des yaourts à la place du lait. Du fromage blanc avec une petite cuillerée de miel, de confiture, de crème de marrons ou même de sirop, c'est délicieux !

Lait et produits laitiers

3 OU 4

PAR JOUR*

**Une quantité équivalente de calcium (env. 200mg)est apportée par :
1verre de lait,1 yaourt,une portion de 20 g,de fromage de type,
emmental ou comté**

Il n'est pas obligatoire de manger de la viande, du poisson ou des oeufs à la fois au déjeuner et au dîner. Mais si c'est ce que tu préfères, prends des portions plus petites que si tu n'en mangeais qu'une fois dans la journée.

À quoi ça sert?

Ils t'apportent les protéines, des substances indispensables pour entretenir la peau, les muscles et les organes comme le coeur et le cerveau. Dans la viande et le poisson, il y a aussi du fer (mieux absorbé par l'organisme que celui des oeufs) : tu en as besoin et, si tu en manques, tu peux être très fatigué... Essaie de consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

As-tu essayé?

Si tu es pressé, plutôt que du poisson pané, prends une boîte de sardines à l'huile ou de thon au naturel, ou des bâtonnets de surimi, et le tour est joué !

viande, poisson, oeufs

1 OU 2 FOIS

PAR JOUR

matières grasses ajoutées

**LIMITER LA
CONSOMMATION**

À quoi ça sert?

Elles permettent notamment de fabriquer l'enveloppe des cellules indispensables au fonctionnement de ton corps. Seulement voilà, elles sont aussi très caloriques,et doivent donc être consommées en petites quantités sinon gare à la balance !

VRAI OU FAUX ?

«Manger une barre "lait et chocolat" c'est comme boire un verre de lait.»

FAUX ! Ne considère pas comme une vérité ce que certaines publicités télévisées cherchent à te faire croire ! Ce genre de barre contient quatre fois moins de calcium qu'un grand verre de lait... mais surtout deux fois plus de sucre et quatre fois plus de matières grasses. Pas terrible, non? Ce n'est qu'un exemple... À toi d'en découvrir d'autres!

À quoi ça sert?

En fait, ils ne sont pas nécessaires à l'équilibre alimentaire. Tu adores ça et c'est normal, mais n'en abuse pas : ils peuvent donner des caries et sont caloriques. Limite les produits à la fois sucrés et gras: viennoiseries, pâtisseries, crèmes dessert, crèmes glacées, barres chocolatées, etc.

As-tu essayé?

Laisse-les se faire désirer ! Réserve le croissant ou la brioche au petit déjeuner du week-end, et offre-toi de temps en temps une barre chocolatée au goûter du mercredi.

produits sucrés

**LIMITER LA
CONSOMMATION**

À quoi ça sert ?

Ton corps ne sait pas stocker l'eau : chaque jour, tu en perds beaucoup dans la sueur et l'urine. Or tu en as besoin pour hydrater les cellules et assurer la circulation du sang. Tu dois donc te réalimenter en buvant à volonté. Et la boisson que ton corps préfère :c'est l'eau, qu'elle soit en bouteille ou au robinet...

As-tu essayé?

Si tu n'es pas très attiré par l'eau plate, ajoutes-y un peu de citron pressé ou tu alterne avec de l'eau pétillante.

Tu ne peux pas te passer de boissons sucrées ? Consomme-en de temps en temps, mais pense plutôt à prendre 1/2 verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » ou un soda light

DE L'EAU À VOLONTÉ

Une canette de soda de 33 cl contient l'équivalent de 6 sucres

Pour être en forme, tu as besoin de protéines et de fer, et la viande t'apporte des protéines de bonne qualité et du fer d'origine animale, donc bien utilisé par l'organisme. Comment faire pour avoir quand même le bon compte si tu n'en manges pas ou que très rarement ? Mais seul le poisson peut remplacer la viande en ce qui concerne le fer.

FAIS DES MARIAGES NOURRISSANTS

Un produit céréalier (riz, pâtes, semoule, blé...)+ un produit laitier :

Mélange des pâtes avec du fromage râpé ou fondu, cuisine un riz au lait parfumé à la cannelle...

Un légume sec+ un produit laitier

Au cours du même repas, mange une salade de lentilles et un yaourt...

Un produit céréalier ou un légume sec (haricots, pois chiches, lentilles, flageolets...)+ un peu d'oeuf ou de poisson

Mange une crêpe complète qui associe farine et oeuf, du riz aux crevettes, une salade de pois chiches au thon...

Un légume sec+ un produit céréalier

Associe de la semoule avec des pois chiches, du maïs et des haricots rouges...

Tu es végétarien(ne)?

Parles-en à l'infirmière ou au médecin scolaire, ou à ton médecin de famille. Tu as peut-être besoin d'un supplémentant en fer. Le végétarien exclut de son assiette tous les aliments issus de la chair des animaux (viande, poisson, fruits de mer...).

Le végétalien, lui, supprime en plus les oeufs et les produits laitiers (c'est -à-dire tous les aliments issus des animaux). **Ne suis surtout pas ce régime**, tu aurais de graves déficiences non seulement en protéines mais aussi en fer et en calcium !

Tu aimes le sucré ? normal, c'est drôlement bon... au goût ! mais, si tu en abuses, ça peut laisser à désirer, car ton organisme ne saura pas quoi en faire et le transformera en graisse. alors, s'il n'est pas question de t'en passer, voici quelques trucs pour limiter ta consommation.

Demande à tes parents de ne pas acheter trop de gâteaux, de glaces ou de crèmes dessert pour t'éviter les tentations. Méfie-toi des aliments light allégés en sucre : ils cachent souvent du gras et entretiennent le goût pour le sucré. Compare les étiquettes. Entre une tarte aux fruits et un gâteau à la crème, n'hésite pas : c'est la première qu'il te faut ! Bois un jus de fruits sans sucre ajouté ou une eau pétillante à la place d'un soda.

Attention à ton sourire... Tes dents, elles, n'aiment pas trop le sucre. Et pour cause ! Il s'allie aux bactéries présentes dans ta bouche pour former un mélange acide qui va les attaquer en profondeur. Résultat à la longue ? Une carie ! Alors, de toute façon, n'oublie pas de te brosser les dents régulièrement !

Tu te trouves trop petit, trop maigre ? Ne te mets surtout pas à manger n'importe quoi pour grandir et te muscler. tu ne changerais rien et tu pourrais même devenir trop gros ! Le principal, c'est de manger chaque jour plutôt à la même heure, pour que le corps ait ses repères. Selon les pays (les coutumes, l'organisation de la société), le nombre de repas peut varier. En France, on fait habituellement trois repas par jour, à heures régulières, auxquels s'ajoute, pendant l'enfance et l'adolescence, le goûter. Pour que ton corps ait ses repères, voilà le bon rythme à suivre ! Pas si petit que ça... Après une nuit entière, ton corps a passé huit à dix heures à jeun. Il a besoin de « carburant » !

« Oui, mais moi, je n'ai pas faim le matin... »

L'ennui, c'est que tu risques d'avoir un gros coup de pompe dans la matinée et d'avoir du mal à te concentrer en classe. Glisse dans ton sac à dos un morceau de pain et du fromage, une pomme ou une banane, ou une petite bouteille de yaourt à boire, ou encore, de temps en temps, un pain au lait et quelques fruits secs (abricots, bananes séchées), que tu prendras si possible avant le début des cours.

« Oui, mais moi, je n'ai pas le temps... »

Si tu es toujours un peu pressé, prépare tout sur la table la veille. Ou opte pour un bol de lait aux céréales, plus vite prêt que des tartines à beurrer et du chocolat à faire chauffer !

- Du lait ou un yaourt, ou une portion de fromage.
- Un fruit ou un jus de fruits pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté ».

• Des tartines de pain grillé ou des céréales pas ou peu sucrées ;limite les céréales très sucrées (chocolatées ou au miel) ou grasses et sucrées (céréales fourrées).

Si tu as faim, fais un vrai goûter en rentrant du collège ou du lycée. C'est un moment de détente et de plaisir, profite-en! Et puis, cela te permettra d'attendre le dîner sans avoir envie de piocher dans le frigo ou les placards... Si tu sors tard de cours, emporte un ou deux aliments dans ton sac, à choisir dans les groupes suivants: produits céréaliers,fruits, produits laitiers. Mais tu peux aussi t'offrir un gâteau de temps en temps !

«Oui, mais le goûter, c'est pour les bébés!»

Détrompe-toi ! En goûtant, tu coupes l'après-midi. Sinon,tu vas passer presque huit heures sans manger jusqu'au dîner, presque autant qu'une nuit ! Mais le goûter n'est pas non plus obligatoire : fais selon ton appétit.

Du pain et un peu de chocolat et/ou un fruit et/ou un produit laitier (lait, yaourt ou fromage ou yaourt à boire)

LE DÎNER:

Des légumes crus et/ou cuits,viande ou poisson ou œufs(facultatif si tu en as mangé à midi)

Un produit céréalier ou un autre féculent

Un produit laitier : varie ta consommation de produits laitiers dans la journée (ex. yaourt à midi et fromage le soir)

Un fruit :frais ou en compote

Et de l'eau

A U M E N U

Quand tu as envie de manger entre les repas,demande-toi : «Est-ce que j'ai vraiment faim?».

Presque toujours,la réponse est non...C'est souvent parce qu'on s'ennuie ou qu'on est stressé qu'on a envie de manger des choses sucrées ou salées.Appelle plutôt un copain ou une copine, sors faire un tour ou prévois une activité.

Laisse tomber le paquet de chips et mange un fruit ou un yaourt. En cas de grosse fringale, prends une tranche de pain avec un peu de fromage.

La télé

As-tu remarqué que tu as tout le temps envie de manger quand tu regardes la télé ?

Pas étonnant avec tous ces spots publicitaires qui passent au moment de tes émissions préférées.

Comme par hasard,c'est un défilé de barres chocolatées, de crèmes dessert, de glaces,de bonbons, de sodas...Est-ce qu'on n'essaierait pas de te manipuler un peu, par hasard ?Tu as tendance à grignoter tout le temps?c'est embêtant parce que, en mangeant toute la journée,à n'importe quelle heure,tu désorganises ton estomac, il ne sait plus quand il a vraiment faim !

Sans doute parce que tu n'as pas assez mangé aux repas. Pour éviter de te bourrer de produits souvent gras et sucrés dans la journée,ne fais pas l'impasse sur les féculents,ni sur les fruits et les légumes, qui calment bien la faim.

Faire du sport une fois dans la semaine, c'est bien. Mais éviter d'être trop sédentaire et pratiquer une activité physique régulière, chaque jour, c'est encore mieux ! en plus une activité Se bouger, c'est bon pour la santé ! Mais pourquoi, au fait?Parce que c'est une façon d'équilibrer les « entrées », ce que tu manges, et les « sorties », ce que ton corps brûle en fonctionnant. Or, moins tu bouges, moins tu brûles..avec comme premier risque, celui de grossir.

Une balance bien équilibrée

Le secret : une alimentation conforme aux repères de ce guide et l'équivalent d'au moins une demi-heure voire une heure de marche rapide chaque jour.Évite de passer une journée devant ton ordinateur sans remuer autre chose que tes doigts sur le clavier !

Se bouger tous les jours, oui, mais comment?

Ton corps est fait pour remuer : avec ses six-cents muscles,ses dizaines d'articulations et ses centaines de tendons et de ligaments, il se rouillerait s'il restait immobile ! Voici des idées pour bouger :

Tu habites dans un immeuble ? Laisse tomber l'ascenseur et monte à pied!

Vive le sport !

Si, en plus de ton activité physique quotidienne tu peux pratiquer un sport une ou deux fois, par semaine, c'est formidable. C'est l'occasion de rencontrer de nouveaux amis, de sortir mais aussi de te défouler quand tu es un peu énervé par le collègue ou tes parents !Tu exerceras ton sens de la solidarité grâce aux sports d'équipe, aiguiseras ton art de la stratégie dans les sports de combat,développeras ton sens artistique grâce à la danse... Beau programme, non?

Si c'est possible, va au collège à pied ou à vélo. Sinon, descends du bus un arrêt plus tôt et termine en marchant... pourquoi pas avec tes amis? Tu as un chien? Emmène-le faire chaque soir le tour dupâté de maisons. Pourquoi pas en courant?

Propose à tes frères et soeurs ou à tes copains/copines une petite virée à la piscine pendant le week-end. Bouger à plusieurs, c'est sympa ! Essaie de nager 1/2 heure sans t'arrêter, à ton rythme.

Si cela n'est pas dangereux, déplace-toi quand tu peux en skate, en rollers, en trottinette ou à vélo.

Sais-tu que 15 à 20 minutes de rollers, ça équivaut à 1/2 heure de marche rapide?

Faut-il se nourrir d'une façon particulière quand on fait du sport intensif ?

Bien sûr, car tu as besoin de faire le plein d'énergie ! Pense bien à boire en abondance, avant, pendant et après l'effort.

LES COMPLÉMENTS

Gare au repas express !

Parfois, tu jongles avec les horaires de tes entraînements et tu n'as pas le temps de manger correctement. Attention : les sandwichs et les barres chocolatées avalés sur le pouce ne feront pas de toi un champion! Pour être performant, tu as besoin plus que jamais d'une alimentation variée conforme aux repères de ce guide. C'est mathématique: comme tu dépenses beaucoup de calories lors de tes nombreux entraînements et tes compétitions, tu dois en consommer autant pour refaire le plein!

Oui, mais que manger ? De tout, comme tes copains non sportifs, mais en insistant sur quelques aliments: **PAIN ET AUTRES ALIMENTS**

Les glucides, présents dans les pâtes, le riz, le pain, etc., te donneront de la puissance et de l'endurance. Consomme-les la veille au soir ou plusieurs heures avant ta compétition ou ton entraînement pour ne pas être en pleine digestion au moment clé !

Tu te désoles de tes rondeurs parce que tu aimerais bien ressembler aux mannequins des magazines... mais es-tu sûre d'être trop grosse ? Ne te laisse pas influencer par cette mode des filles « fil de fer ». D'ailleurs, il y a de nombreux acteurs et actrices que tu trouves superbes et qui sont loin d'être maigres ! Même si tu as quelques kilos en trop, ne te mets surtout pas au régime toute seule ! À ton âge, tu as besoin de manger de tout pour grandir harmonieusement et en forme.

À qui en parler?

Si tu penses que tu as besoin de maigrir, parles-en bien sûr à tes parents, mais aussi à l'infirmière ou au médecin scolaire ou à ton médecin de famille. Il tracera ta « courbe de corpulence » et t'expliquera où elle se situe par rapport aux « normes ». Si nécessaire, il envisagera avec toi les solutions adaptées à ta situation. Pas de miracle, pour ne pas être en surpoids, il faut équilibrer ce que tu manges et l'énergie que tu dépenses. Diminue les activités sédentaires (télé, console de jeux), augmente ton activité physique au quotidien, et si tu t'inscrivais en plus à une activité sportive de ton choix? À trop vouloir mincir, tu finis par ne plus penser qu'à ça. Tu risques de te rendre malade en alternant des périodes où tu t'affames et des périodes où tu te goinfrs.

HALTE AUX RÉGIMES FARFELUS !

Attention, certains régimes sont totalement déséquilibrés et peuvent nuire à ta santé. Ils te promettent trois kilos de moins en une semaine, mais ils sont tellement restrictifs et monotones que tu finis par craquer et par manger ensuite trois fois plus que d'habitude. Résultat : au lieu de maigrir, tu grossis...

Voici les repères de consommation pour les adolescents, à suivre pour protéger ta forme et ta santé !

- Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc.
(y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)
- Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées
(céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)
- Jouer sur la variété
- Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
- Crus, cuits, nature ou préparés (les légumes)
- Frais, surgelés ou en conserve
- Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter
- En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents
- Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas
- Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes

de veau, poulet sans
peau, steak haché 5 % MG...)

- Limiter les formes frites et panées
- Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
- Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.)
- Favoriser la variété
- Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
- Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons
- Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
- L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas
- Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)
- Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)
- Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré
- Ne pas resaler avant de goûter
- Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
- Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés
- À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels...
- Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)

LA SEMAINE CULTURELLE

Les différents intervenants Du 18 au 23 mai 2009

Andy Kraft, artiste plasticien (½ classes de 5^{ème})
 Eric Dohoun awalé (tous niveaux)
 Le musée de Bavay, un romain dans votre classe (sixièmes)
 Le centre de loisirs Breucq (différents niveaux)
 Le Call 911, pratiques culturelles et artistiques (quatrièmes)
 Cap solidarités (différents niveaux)
 Le musée de Cassel, pour les 6^{èmes} atelier de masques de carnaval, pour les 4^{èmes} atelier photos en ½ classes
 Les chiens guides d'aveugles (5^{èmes})
 Cric Crac compagnie (musiciens) (différents niveaux)
 Démocratie-courage (Léo Lagrange) (différents niveaux)
 M.Devolder conférence sur la pollution (troisièmes)
 Elementerre développement durable (cinquièmes)
 Génépi les prisons (troisièmes)
 Mme Goffart et M.lion HIV (troisièmes)
 M.Debarge association Timoun d'Haiti (différents niveaux)
 La Halde 3^{ème}
 IEM Grafteaux le handicap (sixièmes)
 Les justes (troisièmes) M.Cerf et Mme Lebovic
 Prévention justice police M.Duez (cinquièmes)
 M.Lambrecht SNCF 6^{èmes} et 3^{èmes}
 MRAP (quatrièmes)
 Pompiers premiers secours (troisièmes)
 Isabelle Richard ateliers théâtre (½ classes de 5^{ème})
 Transpole (6/5/4)
 Tri sélectif (sixièmes)
 Amnesty international (différents niveaux)
 Unicef (différents niveaux)
 Conseil économique et social M.Vandeweege (troisièmes)
 Visiteur de prison M.Pierreuse (quatrièmes)
 Planning familial (quatrièmes)
 Cèdre bleu (quatrièmes) 1 heure par ½ classe

Les sorties

Le musée de Bondues pour les troisièmes
 Le conseil général pour 2 classes de troisièmes
 La ferme pour les sixièmes
 Le CAUE Lille pour 2 classes de troisième
 La Grande Bretagne pour les troisièmes euro
 Voyage à Dinan pour les 4^{èmes} et 3^{èmes} basketteurs
 Et nous accueillons les espagnols de San Cugat
 Animation à l'interne, petit-déjeuner 6^{ème}

Entre le 18 et 23 mai 2009 les élèves du collège Molière ont vécu une semaine culturelle très...citoyenne. Avec 37 intervenants et près de 400 heures d'intervention ils n'ont pas eu le temps de s'ennuyer. Au programme : des visites, des conférences, des sensibilisations, des activités artistiques, des initiations...

Ainsi parmi les 3èmes certains ont visité le musée de Bondues , et les plus chanceux ont franchi la Manche.

Des élèves ont effectué un voyage...dans le temps. En effet les 6èmes ont eu la surprise d'accueillir un soldat romain dans leur classe, les 5èmes ont assisté à un adoubement (dont le mien, si si je vous assure) enfin les 3èmes ont écouté les souvenirs de survivantes de la 2nde guerre mondiale.

Des conférences ont eu lieu notamment sur l'environnement et le Conseil Economique et Social.

Des pratiques artistiques (théâtre, arts plastiques, slam , calligraphie) furent proposées.

Des sensibilisations ont été faites autour de thématiques diverses (le handicap, la solidarité internationale, les discriminations, la prévention santé, la bonne utilisation des transports en commun, l'environnement...).

Les 6èmes se sont vu offrir un petit-déjeuner équilibré.

Des collégiens de San Cugat (Espagne) ont été accueillis durant cette semaine qui, je l'espère, fut profitable à tous.

La chorale de Mlle Stelandre nous a gratifié d'une somptueuse prestation.

Enfin pour les plus compétiteurs des tournois d'échecs et de basket ont été mis en place

Pendant la semaine culturelle un intervenant est venu au collège pour faire des animations.

Pour les 6èmes la personne à raconté les légendes des géants du nord .



Dans le folklore du Nord de la France et de Belgique, le **géant** est une figure gigantesque qui représente un être fictif ou réel. Hérité de rites médiévaux, la tradition veut qu'il soit porté, et qu'il danse dans les rues les jours de carnaval ,braderie ,kermesse ,ducasse et autres fêtes. Sa physionomie et sa taille sont variables, et son appellation varie selon les régions ; chez les Flamands, il est connu sous le nom de Reuze, chez les Picards, il est appelé Gayant.

Créé par un groupe de personnes qui partagent des valeurs communes, le géant est un symbole majeur de l'identité collective. Porté par une ou plusieurs personnes, il se déplace seul, en couple, ou en famille, lors de son jour de fête. En effet, chaque géant possède son jour de sortie ; le porteur lui donne alors vie, le fait danser, embrasser une géante, saluer la foule...

Chaque géant a son histoire, les géants naissent, sont baptisés, se marient et ont des enfants comme les hommes. Le géant, en tant que représentant des habitants du lieu où il vit, est enraciné dans la tradition et fait partie de la culture populaire.

Le géant a une origine lointaine. La création et la vie du géant sont les témoins de pratiques ancestrales, propres aux régions possédant des géants sur leur sol. Présente sur tous les continents, la tradition des géants est désormais un élément du patrimoine vivant.

Depuis novembre 2005, les géants traditionnels de France et de Belgique et leurs fêtes sont inscrites au titre de chefs-d'œuvre du patrimoine oral et immatériel de l'humanité auprès de l'UNESCO.

Ensuite nous avons fait des masques de carnaval.

L' ADOUBEMENT

Par la bienveillance de M Lemor certains d'autres nous furent nommés chevaliers par la cérémonie de l'adoubement. Ce fut aussi l'occasion de faire découvrir aux élèves la vie au moyen- âge.



ANDY KRAFT

Comme vous avez pu le remarquer : Andy Kraft, artiste plasticien est intervenu pour les classes de 5^{ème}). Ils ont donc pu créer leur propre petit livre où se situe sur chaque page une gomme qui se fondait dans le dessin des élèves. Un grand merci à Andy Kraft

Andy Kraft, Plasticien



Les Chiens Guides d'Aveugle

Un chien ne devient pas le guide d'une personne aveugle par hasard. Voici comment et pourquoi certains chiots seront vraiment les meilleurs amis de l'Homme !

Trois races sont majoritairement utilisées : le Labrador, le Golden Retriever (cousin du Labrador) et le Berger Allemand.

Lorsqu'il a deux mois, on regarde si le chiot est bien actif, s'il aime être avec les humains, s'il veut commander ses frères et soeurs, s'il se laisse toucher. On lui fait faire des tests, sous forme de jeux, pour voir s'il pourra faire un bon chien guide d'aveugle.

Le chiot va alors dans une famille d'accueil, qui pourrait être la tienne. La famille d'accueil le garde pendant presque un an. Elle lui apprend à : être propre (faire pipi au caniveau), être sage et à obéir à des ordres simples.

- La famille lui montre aussi les bonnes manières :
 - on se couche dans son panier,
 - on mange toujours aux mêmes heures,
 - on ne monte pas sur le canapé,
 - on ne quémande pas à table,
 - on ne grignote pas les pantoufles,



- on ne mange pas le chat !

En ville, le chiot apprend à marcher en laisse à gauche, à prendre le bus..

. Tu peux le reconnaître grâce à son uniforme, son "Gilet de travail" bleu et jaune. A partir d'un an, le jeune chien va à l'école pour apprendre son métier : c'est un éducateur de chien guide d'aveugle qui l'entraîne tous les jours pendant 6 mois et lui apprend son métier.

- très obéissant, le chiot écoute bien ce que lui demande l'éducateur.
- il apprend à tourner à droite, à gauche et à reconnaître beaucoup de mots.

Ce que le Chien Guide sait faire quand il sort de l'Ecole : conduire son maître dans la rue,

- lui faire éviter les arbres, les poteaux, les trous...
- trouver les passages piétons pour traverser en toute sécurité,
- montrer les escaliers en posant leurs pattes avant sur la première marche, monter et descendre doucement en même temps que son maître.

Quand son maître le lui demande, il peut : trouver une porte, un arrêt de bus, une bouche de métro, un banc, une boîte aux lettres, une cabine téléphonique, une poubelle... prendre les chemins qu'il connaît bien et retourner à la maison.



HANDICAP INTERNATIONAL



Remettre debout un enfant, une femme, un homme, dans un environnement difficile, rendu plus cruel encore par la pauvreté, l'exode ou la famine, c'est tout simplement lui donner les moyens de s'en sortir par lui-même.

Au service des populations les plus vulnérables depuis 1982, Handicap International agit et milite dans près de 60 pays afin de leur permettre de retrouver leur dignité et leur place dans la communauté.

Dans les situations d'urgence, en cas de conflit ou de catastrophe naturelle, Handicap International porte secours et assistance aux populations vulnérables, handicapées, déplacées ou réfugiées.

Sur le terrain, elle mène des actions de développement dans les domaines de la santé, de la prévention, de l'insertion sociale et économique (accès à l'éducation, à la formation professionnelle, à l'emploi, au sport, à la culture et aux loisirs). Handicap International soutient également les associations locales de personnes handicapées. L'association intervient dans près de 60 pays, sur 240 projets.

L'association tire de son action en faveur des personnes vulnérables une expertise et un savoir-faire qui lui permettent de militer au niveau national et international, pour une meilleure prise en compte des personnes handicapées dans les projets et les politiques de développement. Son objectif : défendre et promouvoir l'accès aux droits fondamentaux pour les personnes handicapées.

Handicap International est notamment engagée dans le combat contre les mines antipersonnel et les bombes à sous-munitions. Cofondatrice de la Campagne internationale pour interdire les mines (IBCL), récompensée en 1997 par le prix Nobel de la Paix, elle est aujourd'hui un acteur reconnu du lobbying international. En 2003, elle s'est investie dans une nouvelle campagne visant l'interdiction des bombes à sous-munitions.

Une mobilisation permanente

Multiplier les événements pour se faire entendre .Les Pyramides de chaussures ou encore le colloque organisé en 2008 sont autant d'événements d'ampleur nationale qui bénéficient d'une large audience. Ils permettent de sensibiliser et de mobiliser l'opinion publique aussi bien sur les conséquences dramatiques de l'utilisation des mines antipersonnel et des BASM, que sur la nécessité de considérer les personnes handicapées comme des citoyens à part entière.

Les 450 bénévoles, présents dans 26 antennes régionales, mènent également de nombreuses actions de sensibilisation dans les écoles avec l'aide notamment d'outils pédagogiques (quiz, mises en situations, QCM, bibliographie) produits par l'association.

Parallèlement à ces actions, Handicap International intervient auprès des représentants politiques français. Elle a ainsi obtenu en 1997 l'interdiction des mines antipersonnel et l'adoption, le 3 décembre 2008, du Traité d'Oslo sur l'interdiction des BASM, les bombes à sous-munitions. Un Traité qui doit encore être ratifié par au moins trente Etats pour entrer en vigueur.

Elle a également participé en 2004 à l'élaboration de la loi « pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées ».L'imagination au service des personnes handicapées

Forte de l'expérience acquise dans les pays en développement, Handicap International souhaite montrer que des solutions pratiques, malignes, peu onéreuses et innovantes peuvent améliorer considérablement la vie des personnes handicapées. En organisant chaque année le concours des Papas Bricoleurs, l'association met ainsi en lumière l'ingéniosité quotidienne des familles en situation de handicap et contribue à rompre l'isolement en leur permettant de partager leurs idées.



LE CAL BREUCQ



CAP SOLIDARITES



TRANSPOLE



CRIC-CRAC



TOURNOI D'ECHECS



AWALE

SLAMS A L'HOTEL DE VILLE

A l'occasion de la journée de la citoyenneté (le 5 mai 2009), Victor et Timothée ont interprété des slams sur le thème du droit de vote devant près de 250 jeunes villeneuvois.



Un grand bravo à eux !

*Nous vous souhaitons à tous une excellente fin d'année ainsi que de bonnes vacances.
Pour les 3èmes tous nos vœux de réussite.
Pour les autres...
à l'année prochaine.*

Directrice de publication: Mme Podolak
Rédacteur en chef: Kévin Fusillier
Comité de rédaction: Le Club Presse
Aide à la conception: M Diallo

Remerciements à M LOIRE (le chef cuisinier), Mme GARS (infirmière scolaire), M VANCOMPERNOLLE et à tous les intervenants de la semaine culturelle.

LA VENUE DES ESPAGNOLS DE SAN CUGAT

Pour les 10 ans de l'échange avec le collège de San Cugat,
Il y avait au programme:



Des jeux flamands



Des danses bretonnes