

# Informateur

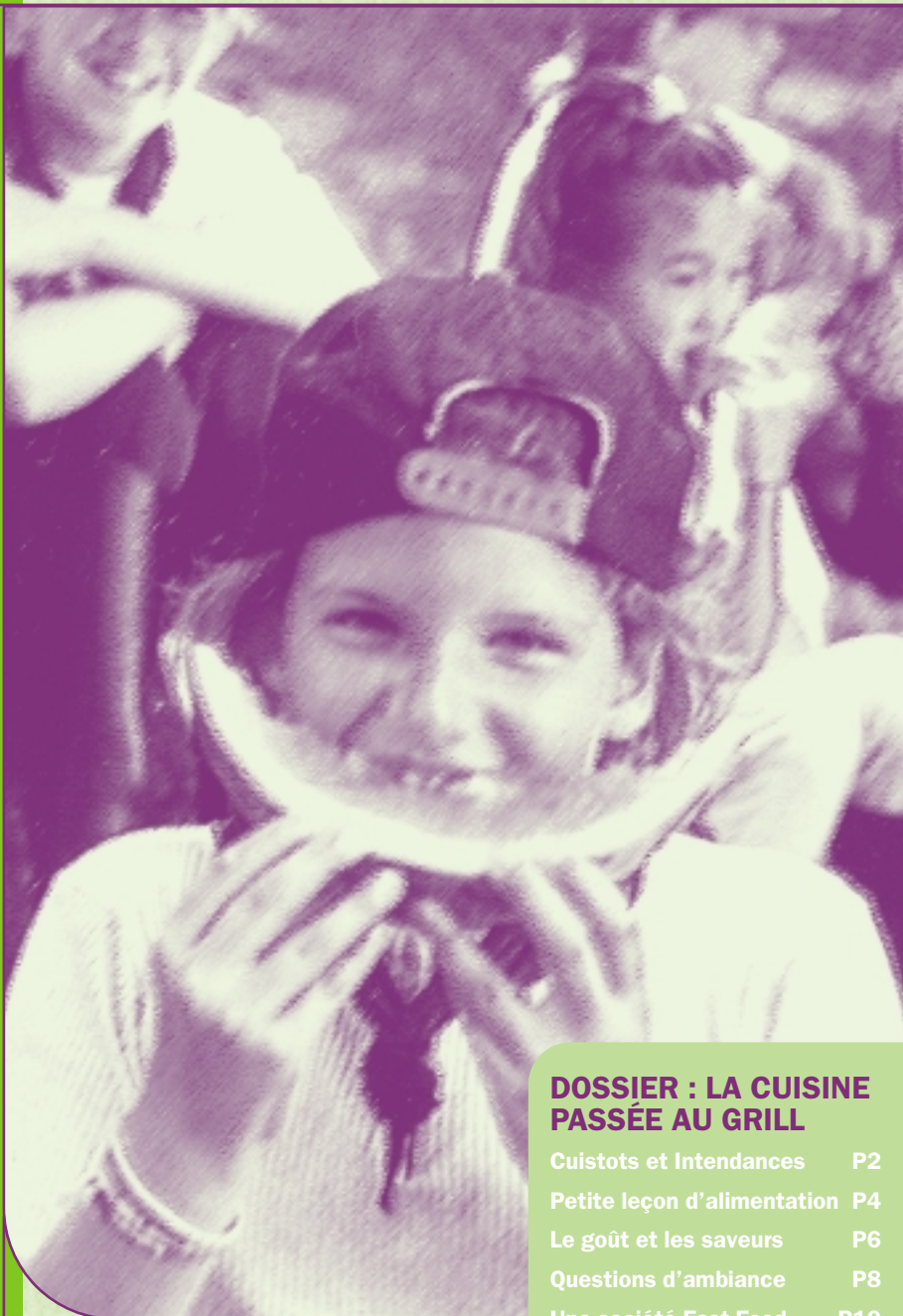
## Edito

### Être bien dans son assiette

Manger... trop pour les uns et peut-être pas assez pour les autres... A la maison, au resto, chez des amis, en séjour ou en plaine. Du repas gastronomique à la petite collation en passant par le souper entre amis ou le 5ème repas... Nous sommes constamment sollicités et entourés par de la « nourriture ». On le sait, une mauvaise alimentation nuit à la santé. Mais au fait, que signifie bien manger ? Sans même entrer dans la polémique du bio, de la dioxine, la vache folle ou les régimes trop restrictifs, il n'est peut-être pas inutile d'avoir à l'esprit quelques petits conseils qui ne sont pas forcément source de conflits ou de frustrations.

La convivialité n'est pas forcément signe de mal bouffe, bien au contraire. Cette dernière trouverait plutôt son origine dans notre changement de mode de vie. Et à J&S, quel est notre rapport à l'alimentation ? Peut-être avons-nous un rôle à jouer à ce niveau sans en avoir vraiment conscience... Nos connaissances en la matière relèvent parfois de certains préjugés avec des connotations souvent bien négatives. Très souvent, la nourriture est vue en terme de quantité mais l'est-elle en terme de qualité, d'organisation, de choix de société ou encore de convivialité... Peut-être s'agit-il là d'un autre regard, plus diversifié sur l'alimentation mais certainement pas moins équilibré... Voyez donc notre menu...

Barbara



### DOSSIER : LA CUISINE PASSÉE AU GRILL

Cuistots et Intendances	P2
Petite leçon d'alimentation	P4
Le goût et les saveurs	P6
Questions d'ambiance	P8
Une société Fast-Food	P10
Outils et Références	P11
Les Formations à J&S	P12



**N°42** Trimestriel des formateurs et responsables de Jeunesse & Santé, le service jeunesse de la Mutualité Chrétienne - 4<sup>e</sup> trimestre 2002

Editeur responsable : Eric Olbregts, chée de Haecht 579 - 1031 Bruxelles  
Bureau de dépôt : Bruxelles X - exp.: J&S, chée de Haecht 579 - BP 40 - 1031 Bruxelles

### Cuistots et Intendances

*En séjour, en plaines ou en camps, en formation ou en réunion, la question de l'alimentation est incontournable. Un détail à légèrer à une casquette « cuistot » ou l'affaire de tous ?*

**T**out au long de ce dossier, nous allons te parler de « l'assiette », comme un élément essentiel (non pas d'un service de vaisselle, quoi que...) d'un bien-être physique, psychologique et social. Pour que la gestion des repas se passe au mieux, pour que ceux-ci soient un réel moment de convivialité et de plaisirs partagés, le responsable a plus que certainement un rôle à jouer en terme d'organisation générale.

#### Cuistots, bonnes à tout faire ?

A J&S, il existe deux grands types de séjours : ceux en « pension complète » où une équipe de cuisine extérieure à J&S (souvent les gérants du centre) s'occupe des repas ; et ceux en « auto-gestion » où les cuistots sont souvent des potes ou d'autres animateurs (ou des « anciens » voulant rester proches du terrain sans s'investir à fond dans l'animation). Pour le premier type de séjours, il faut reconnaître que la marge de manœuvre des animateurs et du responsable est plus limitée... mais il est rare que les gérants se braquent sur un type de menus ! Ils sont souvent ouverts aux suggestions et aux conseils. L'aspect « repas » entre d'ailleurs en compte lorsque le « national » établit les différents contrats. Vos évaluations à ce sujet sont donc loin d'être inutiles. Pour le deuxième type de séjours, une liberté organisationnelle beaucoup plus grande nous est confiée. Une liberté tellement grande que les gentils cuistots J&S se retrouvent

parfois : cordons bleus, confidents, garçons de salle, architectes d'intérieur, collés à « la plonge », maîtres acheteurs, infirmiers, balayeurs, « rangeurs » de tout le matériel (et plus particulièrement le matos d'animation), nettoyeurs des cuvettes, organisateurs des temps libres, dealer de cigarettes ou de courses diverses, gestionnaires de conflits, conducteurs attirés... etc. Pour éviter que certaines situations ne dérapent, il serait bon, avant le séjour, de déterminer le plus précisément possible qui fait quoi ? ! Quel est le rôle du cuistot ? Quel accord sur la fréquentation de la cuisine (par les animateurs et par les enfants) ? Où mangent les cuistots (avec les enfants, dans la cuisine) ? Qui sert à table ? Qui prend en charge des déplacements éventuels ? Qui s'occupe de la vaisselle, du nettoyage des tables, du réfectoire, de l'entretien des sanitaires, des chambres ?... autant de tâches à se répartir et de questions utiles pour envisager l'organisation générale du camp.

#### Des cuistots comme ça, y en a pas, y en a guère

Le cuistot n'est pas seulement le « boy » de la cuisine. Il fait partie intégrante du projet de camp ! Et pour que le repas ne soit pas une formalité, une

corvée... toute une série de petites choses peuvent être mises en place.

#### Le thème du camp

Un voyage autour du monde ? Les martiens ? Le cirque ?... et pourquoi ne pas adapter le menu au thème du camp ? Difficile pour les enfants de s'imaginer voyager autour du monde, ou dans un univers intergalactique si on leur sert tous les jours de la saucisse/compo/pomme de terre. Mais nous pouvons envisager l'interculturalité... ou de la soupe aux pattes de grenouilles (plus attirante que celle au cresson ?), une ratatouille d'étoiles filantes (pour une potée aux choux ?) ou des boules magiques (pour les petits pois, qui décidément... ne passent pas !)... à toi de laisser s'envoler ta créativité.

#### Ambiance et déco

Un réfectoire nous plongeant dans une brousse amazonienne ou un désert africain... des petites lumières plutôt que le gros néon éblouissant... les dessins des enfants pour cacher le plâtra mourant... des sets de table





## Cuistots et Intendances

confectionnés le premier jour par les enfants... les fleurs cueillies pendant la balade trônant au milieu des tables... des petites serviettes colorées... des cuistots déguisés en fonction du thème...

Autant de petits trucs pour se sentir dans un endroit magique et en profiter un maximum !

### On mange avec les yeux

Pff...cette purée qui fait « splatch » et qui est servie dans une bassine qui ressemble à celle qui a servi à la confection du papier mâché ! Pfff... cette assiette où tous les aliments ont la même couleur... c'est pas fort appétissant. Une petite touche de persil, le rôti disposé dans un plat plutôt que compressé dans un seau, une variété dans l'assiette... quel plaisir !

### Mange, c'est plein de vitamines !

D'accord, les fruits et les légumes, c'est bon pour la santé ! Mais après un repas copieux, Jojo n'aura

peut-être pas envie de manger une pomme plus grosse que lui ! Un petit truc pour donner aux enfants l'envie de manger des fruits, c'est de laisser en permanence dans une pièce du bâtiment, un joli panier rempli de fruits différents. Tout le monde peut y puiser à sa guise quand il le souhaite. Teste l'expérience quelques jours et tu verras qu'en définitive, la corbeille se vide très vite... N'oublie pas non plus de laisser à disposition en permanence des cruches d'eau et des gobelets.

### La bourse ou la vie

Le budget est parfois avancé comme un frein à l'équilibre alimentaire ou à l'originalité. Pourtant, les légumes et les fruits de saison, les épices (curry, cannelle, menthe, citron...) ne coûtent pas plus cher que les biscuits en vrac et les boîtes de conserve.

En fonction du lieu où tu te trouves, il est aussi très chouette de « manger local » : aller avec les enfants acheter les œufs et le lait à la ferme du coin ou préparer la spécialité de la région.

Pour les courses comme pour le reste, l'alimentation à J&S n'est pas un détail isolé, mais un élément à prendre en compte ensemble, toute l'équipe réunie, en fonction du lieu et de l'environnement.

Marie-Pierre

## Projets à construire

Bien sûr, les repas peuvent faire partie intégrante du thème du camp (menus, déco, ...), mais tu peux aussi créer un projet de toutes pièces autour de l'alimentation.

Ainsi, il y a deux ans, une animatrice de J&S Bruxelles a lancé dans sa fédé un «séjour diététique» où toutes les activités (les unes plus loufoques que les autres...) étaient en lien avec la nourriture. Une vraie réussite ! Il paraîtrait qu'une autre fédé aurait en tête d'organiser un séjour spécifique pour l'accueil d'enfants «obèses», le tout avec le soutien de diététiciens et de psychologues. Ça te donne des idées ?

## Être cuistot à Jeunesse & Santé

**Témoignage de Dominique, cuistot à J&S depuis 1980**  
**Dominique, qu'est-ce qui te motive à partir comme cuistot avec J&S ?**

*En 2003, cela fera la 23<sup>e</sup> année, sans en avoir manqué une seule ! Certains séjours sont plus marquants que d'autres, mais je n'ai jamais eu l'envie d'arrêter ces expériences enrichissantes. La motivation a changé au cours du temps : La rencontre avec de nouveaux groupes, enfants et animateurs, l'envie de les nourrir sainement pendant 10 jours, de prendre du temps pour les gâter. Le rapport nourriture/ bien être ; bien être/ contacts chaleureux. La joie aussi de ce travail partagé depuis de nombreuses années avec une grande amie : Françoise.*

### Une petite anecdote ?

*Lors de notre premier camp, désireuses, ma copine et moi, de faire du frais, nous voilà coupant des kilos d'oignons, de poireaux, de carottes, ... tant et si bien que la quantité était impossible à nettoyer dans un évier de cuisine. Résultat, une baignoire que nous n'avons jamais réussi à déboucher !*

### D'après toi, quelles sont les missions d'un cuistot à J&S ?

*La première est la même que pour les animateurs : partir pour les enfants et pour la tâche confiée avant le désir d'être entre amis pour faire la fête.*

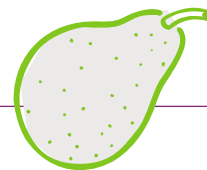
*La deuxième, celle d'équilibrer les repas en favorisant les produits frais. La troisième, de varier les menus pour aider les enfants à découvrir et à apprécier. Je crois que la nourriture dans un camp a une grande importance pour eux.. Ce sont des moments de la journée qui les sécurisent et les rapprochent du milieu familial. En les écoutant, durant les repas, j'ai découvert que souvent le lien est fait entre la maison et le camp. « ma maman fait la même chose » ; « oh, maman m'a appris à faire ce dessert ; est-ce qu'on peut le préparer ici ? »... Et parfois, même, et cela nous fait fort plaisir : « c'est meilleur qu'à la maison, tu veux bien me donner la recette ? ».*

### As-tu un souhait pour le futur ?

*Celui de pouvoir continuer encore longtemps à faire l'intendance, à mitonner des bons 5<sup>e</sup> repas qui ravigotent les animateurs et à recueillir, au chaud dans la cuisine, les petits cœurs tristes ou les confidences des jeunes adolescents.*



### Petite leçon, d'alimentation



*On nous parle souvent d'une alimentation saine et équilibrée. Mais au fond, « Bien Manger », qu'est-ce que ça veut dire ?*

Une bonne alimentation peut nous aider à rester en bonne santé et, de surcroît, limiter certains facteurs de risque de maladies (diabète, maladies cardiovasculaires...). Il n'y a bien sûr pas de remède miracle, mais certaines recommandations peuvent contribuer à notre bien-être sans que cela ne soit pour autant trop contraignant. L'équilibre alimentaire est avant tout basé sur une nutrition saine, variée et agréable, attentive aux proportions et à la modération afin d'éviter les excès ou les carences. On peut donc consommer de tout mais en veillant à respecter certaines proportions. Le concept de pyramide alimentaire est intéressant. Il illustre les recommandations nutritionnelles et regroupe les aliments par famille (voir schéma). Ces dernières occupent chacune une place dans la pyramide en fonction de la quantité à consommer qui diminue progressivement plus on se rapproche du sommet. La base repose sur l'eau ... à consommer sans modération!

#### Pyramide alimentaire

Chaque famille occupe une place dans notre assiette quotidienne. Toutes sont indispensables pour l'équilibre nutritionnel, certaines devant être consommées avec modération, d'autres étant à privilégier. Il faut donc veiller à les représenter toutes tout au long de la journée en évitant bien sûr celles qui se trouvent au sommet de la pyramide.

Près de la base de la pyramide, nous avons les féculents. Contrairement à certaines croyances, il est important qu'ils soient présents à tous les repas et en quantité suffisante. Ils apportent l'énergie par les glucides et sont riches en fibres alimentaires, vitamines B et minéraux. Par contre, ils sont pauvres en graisse. Viennent ensuite les fruits et les légumes, riches en vitamines, fibres alimentaires et pauvres en graisse. Il est conseillé d'en consommer au minimum 5 par jour. Si la teneur en sucre des légumes est souvent très pauvre, celle des fruits peut être très variable.

La troisième famille d'aliments regroupe les produits laitiers, riches en calcium. L'idéal est d'en consommer trois fois par jour, sous forme de lait, de yaourt ou de fromage en évitant les fromages gras et fort salés.

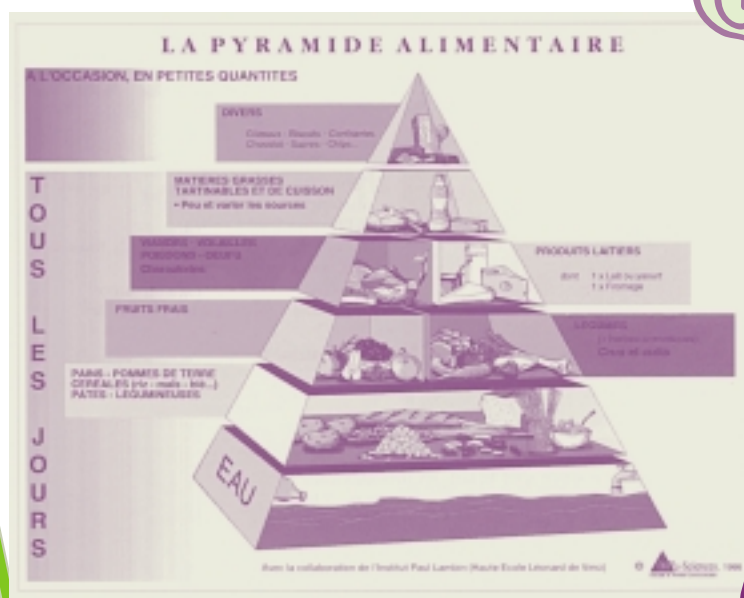
Les VVPO (viande, volaille, poisson, œufs) sont à consommer tous les jours, avec modération et en ayant soin de varier leur consommation tout au long de la semaine: viande blanche, viande rouge ou encore

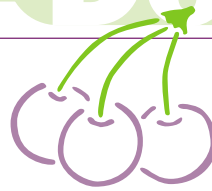
végétale, poisson, volaille, œufs. Une quantité de viande de 150 gr par jour est suffisante. Les VVPO sont riches en protéines, fer, vitamines B2, oligo-éléments.

Les matières grasses, proches du sommet de la pyramide doivent, elles, être consommées avec modération car elles sont riches en énergie lipidique et acides gras. Mieux vaut privilégier les graisses d'origine végétale (huile, margarine végétale...).

Les divers sont les aliments non indispensables mais souvent forts appréciés. On y trouve bien sûr toutes les sucreries y compris les boissons sucrées dont la consommation a tendance à augmenter. Ils sont très énergétiques, à ne consommer qu'en petites quantités et très occasionnellement.

Tout est donc question de quantité et... d'équilibre! A méditer... Pas facile diras-tu... Mais peut-être est-il possible





d'adapter les menus de camps et ses repas quotidiens sans entrer dans des processus trop contraignants.

Il existe en effet quelques petites astuces qui pourront certainement t'aider... Pas convaincu?

## Manger sainement... Et pourquoi pas?

Non, nous n'irons pas jusqu'à te proposer un petit test si cher aux magazines féminins, ni un régime miracle... Néanmoins, en fonction de ton « profil », tu trouveras ici quelques petits conseils pour adapter ton alimentation quotidienne.

### Tu es « boulimique » ?

Parce que tu es stressé, que tu as arrêté de fumer ou encore parce que tu ne manges pas assez pendant les repas... Si tu ne peux t'empêcher de grignoter sans cesse, il y a moyen de limiter les dégâts : privilégie les aliments riches en eau et en fibres comme les fruits et les légumes en éliminant ceux qui sont gras, très sucrés. Non seulement ils apportent beaucoup d'énergie pour un faible volume, mais ils laissent l'impression d'avoir peu mangé. Galettes de riz, légumes, fruits, jus sans sucre ajouté ou même un verre d'eau peuvent assouvir des petits creux sans apporter pour autant trop de calories.

### Tu fais souvent la fête?

La convivialité peut s'installer par un cadre, une ambiance ou une déco agréable... Elle ne s'oppose pas non plus à l'équilibre alimentaire. Un apéritif peu calorique à base de jus de fruits, de légumes fera souvent le plaisir de tes invités ou des animateurs au 5ème repas. Chips et cacahuètes peuvent être remplacés

par des petits toasts ou canapés de pains aux céréales à base de fromage blancs légers. Les légumes frais (concombres, tomates cerises, choux fleur ...) peuvent se manger en brochettes ou tels quels accompagnés d'une sauce au yaourt aromatisée avec du citron, du persil...

### Inconditionnel du sandwich sur le pouce?

Quoi de plus normal... Pense aux crudités qui permettent de diversifier ton alimentation et la rendre plus équilibrée. Favorise le jambon, le poulet, le thon mais gare à la mayonnaise! Opte plutôt pour les cornichons, la moutarde ou le ketchup qui sont moins caloriques. Sache aussi que beurre et charcuterie ne font pas bon ménage sur le plan nutritionnel...

Tu n'aimes pas certains aliments? Remplace-les par d'autres de la même famille (voir pyramide alimentaire) ou accommode-les autrement. Un fruit peut être pressé, le lait peut se retrouver dans les sauces d'un gratin, les flans, les fromages et autres aliments dérivés.

### Quid du bio?

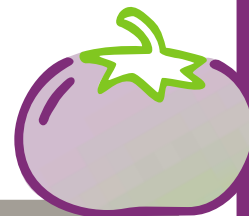
Manger bio ne veut pas dire bien manger si l'on ne respecte pas l'équilibre alimentaire. Ces aliments ont en effet la même valeur nutritionnelle que les autres...

### Tu n'es pas très sportif?

Le sport reste bien sûr un excellent moyen de garder la forme. Peut-être est-il le meilleur complément alimentaire qui soit. Entre animateurs, en famille ou avec des amis, tous les moyens sont bons pour bouger et faire des sorties en plein air. Pourquoi ne pas descendre

du bus un arrêt avant ou se rendre au magasin du coin à pied, en marchant d'un bon pas... Non seulement, ça détend mais en plus tu élimineras certainement quelques calories superflues...

Barbara

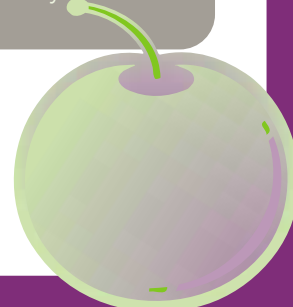


## Quelques points de repères

La calorie est l'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.

Une femme a besoin environ de 2500 calories par jour et un homme 3000 à 3500. Voici ainsi quelques chiffres concernant quelques aliments qui, outre leur apport calorique, n'ont pas grand-chose à apporter sur le plan nutritionnel...

10 cacahuètes	100
1 c à s de mayonnaise	200
1 verre de punch	250
1 Snickers	300
1 morceau de gâteau à la crème	400
1 paquet de chips	500
1 glace avec chantilly	600



### La madeleine de Proust

**A un repas sont souvent associés des sentiments, des couleurs, des goûts, des bruits, des textures,... c'est donc bien loin de se limiter à une question d'équilibre alimentaire.**

Proust a écrit des pages entières sur les saveurs et les souvenirs que procurait le fait de manger une madeleine... Qui n'a pas le souvenir, d'un gâteau ou d'un plat succulent, à la saveur unique et au fumet incomparable, nous rappelant une foule d'évènements ? Le repas du mercredi chez grand-mère, la foire foraine de ses tendres années, un voyage ensoleillé, un pic-nic improvisé...

#### La consommation standardisée ?

A contrario, tout le monde connaît le McDo, le Quick, le burger machin... Que vous soyez à Paris, Chicago ou Moscou, vous pouvez participer à

cette orgie des temps modernes sans être dépayés pour le moins du monde. Avec cette nourriture conforme, avec ce modèle de consommation standardisé à l'occidentale, de toutes saisons, nous basculons dans un monde où tout se vaut, un monde qui gomme les différences.

Or c'est aussi à table que l'on forme mentalement le citoyen, celui qui sait faire des distinctions, poser des choix. Pas un être à qui on sert - contre argent comptant - un monde prémâché, prédigéré, cuisiné sur un modèle standard, un goût unique.

#### Mais qu'est-ce que le goût ?

Au sens physiologique, lorsqu'on parle des goûts (ou saveurs), on évoque les substances perçues par les bourgeons du goût des papilles gustatives situées sur la langue. On distingue quatre saveurs de base: le sucré, le salé, l'acide et l'amer. Mais dans un sens plus « philosophique », le goût exprime l'ensemble des préférences et des aversions alimentaires d'une personne, il

signifie aussi le désir en général. Il renvoie à tout ce qui se passe dans la bouche au moment de la consommation d'un aliment.

#### Manger, un prétexte pour d'autres exploitations

Manger, besoin fondamental de tout individu, est aussi un moment de paroles, de rencontres, d'expression, d'espaces et de saveurs. Mettre sur pied une animation autour de l'alimentation permet de développer et d'exploiter d'autres dimensions.

Prenons un exemple parmi d'autres et imaginons une sensibilisation centrée sur le goût. Différentes activités seraient réalisées pour favoriser l'éveil sensoriel des participants :

- Faire découvrir les 4 saveurs fondamentales.
- Exprimer le rôle des 5 sens dans les trois phases de la dégustation : avant, pendant et après, les différentes sensations lorsque l'aliment est en bouche...
- Mettre en avant des éléments agressifs pour le goût : piquants, brûlants,...
- Faire découvrir différentes spécialités qui montrent l'influence des cultures
- Imaginez des plats inconnus
- ...

Ces activités permettraient à chacun, sans jugement de valeur (de ce qui est bon ou mauvais), de développer des notions liées à l'épanouissement de l'individu par une meilleure connaissance de lui-même (son corps, son fonctionnement, ses capacités à exprimer ses sensations) et du monde qui l'entoure.

Ces activités apportent aussi d'autres dimensions : le respect des cultures, l'enrichissement de tous par l'expression des expériences de





« Ma mère me préparait régulièrement un œuf à la coque avec des petits soldats ; entendez : des bâtonnets de pain soigneusement découpés et rangés les uns à côté des autres. Je les trempais dans le jaune liquide, j'enfonçais mes doigts, puis je les léchais. Vingt ans après, j'en ai encore l'eau à la bouche. »

**Sandrine**

Extrait du dossier « L'alimentation et votre enfant », Ligue des Familles, 2001.

chacun, l'écoute, l'ouverture aux pratiques des autres, la verbalisation de son ressenti et de ses impressions. Elles développent tant des savoirs (connaissances des sens, enrichissement du vocabulaire,...), des savoir-faire (réalisation de repas, ...) que des savoir-être (connaître son corps, ses sensations,...).

D'autres dimensions tels que les réalités socio-économiques,

l'environnement peuvent aussi venir se greffer sur ces animations.

## Pourquoi éveiller le goût des enfants ?

Le goût comme tous les sens, est considéré comme un moyen de communication, initiateur de culture, de convivialité, de partage et de plaisir. La nourriture devient aussi un langage influencé par les origines géographiques, l'environnement familial, social et culturel, et l'affectivité. Mais le goût, faute de s'apprendre, se banalise et se perd.

Un travail sur les perceptions sensorielles des aliments permet donc de réagir contre l'excès d'uniformisation de la nourriture, l'appauvrissement sensoriel qui en résulte et participe ainsi à la promotion d'une alimentation diversifiée favorable à l'équilibre alimentaire.

De telles activités donnent également à chaque enfant la possibilité de se découvrir par la verbalisation de ses sensations et d'exprimer librement ce qu'il ressent. Elles lui permettent de découvrir les plaisirs du monde gustatif et d'autres habitudes alimentaires. L'enfant peut partager joies et émotions autour du repas, vécu alors comme un moment privilégié de convivialité. Enfin, le goût participe au développement de l'esprit critique et d'analyse de l'enfant.

**Muriel**

## Cuisine sauvage

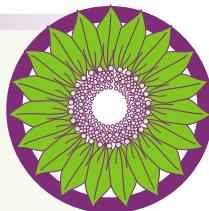
Prendre en compte son environnement pour l'apprentissage de goûts particuliers peut être intéressant.

Comment préparer les feuilles de céleri ou celles de haricots princesse ? Comment réaliser une soupe d'ortie ou un « potage crème de pauvre femme » à base de feuilles de ronces ? Ou encore des croquettes d'orties aux œufs, de la potée façon cigale, des boulettes de soja, du choco à tartiner... ? Que faire avec du lait tourné ?

Tu peux trouver des recettes santé réalisées à partir des ingrédients que Dame nature nous offre généreusement, mais qui nécessitent parfois de partir à la cueillette et de faire d'extraordinaires découvertes. Cuisine saine garantie (pour autant que la cueillette se fasse dans des lieux pas trop pollués), qui s'accompagne de recettes pour fabriquer de la colle à papier, du savon ou de la nourriture pour petits oiseaux par temps très froids.

« **Recettes de crise, de recyclage et de santé** », **Nicole Collins, asbl « Lu Mariolinne »**, Tél : 087/34.06.31. (Prix de l'ouvrage : 2,50 € + 2 € de frais de port au compte 000-1361537-45)

**Nicole Collins, avec son asbl, organise aussi toute une série de cours, stages et formations pour une alimentation équilibrée, végétarienne et sauvage.**



### Il était une saucisse...

*Et si nous écoutions un peu, dans le terrible grésillement qui s'élève de la poêle à frire, ce que la saucisse en train de cuire nous raconte...*

C'est la canicule dans cette poêle. On me retire, il est temps, je commençais à brûler. Je me retrouve dans un grand plat, serrée entre mes copines, direction le réfectoire. C'est une grande pièce, un peu sombre, un peu triste, avec de vieux tableaux de paysages grisâtres suspendus ça et là devant le papier peint à grosses fleurs fanées. De longues tables sont alignées où s'entassent à chaque fois une quinzaine d'enfants. Quel boucan, j'étais mieux en cuisine. On me dépose en bout de table. Un enfant se précipite sur ma copine de droite, la plus grande de notre promotion, qui se retrouve aussitôt dans son assiette. Le signal est donné, et chacun se rue vers sa cible, en hurlant. Un animateur se lève et crie plus fort encore, pour leur dire de se taire. Les croquettes ont du succès, les épinards beaucoup moins. Quant à moi, je me retrouve dernière dans le plat. Tout le monde est servi, sauf un enfant en bout de table qui ne veut manifestement pas de moi. L'animateur intervient et me place dans l'assiette de l'enfant. Tu mangeras de la saucisse comme tout le monde, dit-il, c'est bon la saucisse, et puis il faut manger de la viande quand on est en pleine croissance. A la table d'à côté une cruche vient de s'éclater sur le carrelage. Nouveaux cris : « C'est pas moi, c'est lui qui m'a poussé pendant que je versais ». L'animateur reprend les rênes : « je ne veux pas le savoir, tu vas chercher un torchon à la cuisine ». La situation a bien évolué dans mon assiette, les croquettes ont disparu depuis belle

lurette, les épinards sont en voie d'extinction, et je trône intacte, dans un paysage bientôt désertique. Tu sais ce que je t'ai dit, reprend l'animateur, que tu le veuilles ou non tu ne quitteras pas la table avant d'avoir terminé ta saucisse, alors à ta place je ne traînerais pas, ça ne sert à rien. Le repas touche à sa fin, l'une après l'autre les tables se vident, les enfants montent à la sieste, et je me retrouve seule, en tête à tête avec un petit bonhomme qui semble bien contrarié. Un coude de chaque côté de l'assiette, la tête dans les mains, il grommelle, je m'en fous, je ne mangerai pas. De grosses larmes s'écrasent autour de moi, et comme je ne sais pas nager, je décide d'intervenir, et je demande à l'enfant de me raconter comment ce repas aurait pu se dérouler...

*D'abord, dit-il, il est moche ce réfectoire. Hier on a peint des martiens sur des grandes feuilles, et elles sont toujours entassées dans le local, on aurait pu les accrocher ici. Et puis, les animateurs nous parlent tout le temps de l'espace, ils disent qu'on est dans un vaisseau intergalactique, moi je ne trouve pas qu'on est dans un vaisseau, parce que ça ne ressemble pas du tout, il faudrait de l'aluminium, des hublots, et puis des étoiles. En plus on ne mange pas des saucisses dans l'espace, peut-être que tu devrais plutôt être une liane de Jupiter.*

Là, j'interviens, pleine de bon sens. Tu sais, les animateurs, ils préparent toutes les activités, c'est un peu difficile de préparer aussi un décor pour les repas, et pourquoi pas les douches, les chambres... Tu comprends ? Ça fait un peu beaucoup...



*Mais c'est pas grave. Tous les après-midi on fait des activités en équipe, on pourrait le faire nous-même. Chaque jour une équipe, chaque jour une autre planète ! Et il n'y a pas que le décor... Tu sais j'ai un peu mal à la tête. Il y'a toujours beaucoup de bruit dans le réfectoire.*

Oui, c'est vrai, mais vous êtes nombreux, et ça résonne. Tu ne voudrais quand même pas manger en silence.

*Bien sûr que non. D'ailleurs c'est ce qui s'est passé hier. On faisait trop de bruit et on a du terminer le repas en silence. C'était horrible. Pourtant d'habitude c'est pas comme ça, les animateurs se mettent parmi nous et on discute ensemble, alors on crie moins. Hier je crois qu'ils étaient fatigués. Celui qui était à ma table, il n'a pas dit un mot, sauf quand il s'est énervé à cause du boucan...*

Personne n'est parfait, c'est vrai qu'ils doivent être fatigués parfois. Mais tu ne m'as rien dit de ce repas-ci. Tu ne veux pas manger de saucisse (ça m'arrange ceci dit) c'est quand même ça qui a mal tourné, non ?

*J'avais pas très envie... Et puis il n'avait pas le droit de m'obliger. De toutes façons, il peut pas me forcer. Je voyais bien qu'il était aussi embêté que moi, mais il ne voulait pas changer d'avis... alors, moi non plus ! Il voulait être le plus fort*

*devant les autres enfants, hé bien moi aussi, na !*

Et maintenant, qu'est ce que tu vas faire ?

*Je ne sais pas... je discute avec toi. Sûrement qu'il va revenir... peut-être que je pourrai discuter avec lui...*

Moralité, souvent le destin d'une saucisse tient à bien peu de choses quand il s'agit d'être ou ne pas être mâché (de porc bien sûr).

**Éric**



## 5<sup>e</sup> repas, un moment clef dans une journée de camp !

**Du buffet chips à la fondue bourguignonne, en passant par la salade de fruits et les pains perdus, les 5e repas font partie intégrante de la vie de tout animateur à J&S. Témoignage.**

**D**epuis que je suis à J&S, j'ai au moins pris 3000 kilos (j'ai pas compté, mais ça doit bien approcher ce chiffre) rien qu'en cinquièmes repas...

Y'a des 5<sup>e</sup> de toutes les sortes : des légers, des bien gras, des diététiques, des industriels, des artisanaux, des sucrés, des exagérés, des indigestions, des restes, des pâtisseries, des crus, des carbonisés, des biens mais pas top, des innovants, des mauvais mélanges, des glacés, des mémorables.... On peut cependant à chaque fois résumer ça en trois mots : «pétage de panse». Faudrait sans doute faire un sondage à J&S pour savoir combien de kilos prend en moyenne un animateur sur un été. Au niveau gastronomique, j'aimerais aussi faire l'apologie des camps en autogestion en ce qui concerne les 5èmes : la liberté dont on dispose pour ajuster les quantités, les variétés, et la qualité des repas est sans comparaison avec ce qu'on nous propose parfois lors de certains camps dans des grands centres de

vacances accueillant des centaines de gosses et proposant une cantine que je qualifierais d'industrielle. Enfin, je ne vais pas faire mon Jean-Pierre Coffe et m'étendre plus sur les aspects culinaires de certains de nos séjours, d'autres le feront sans doute mieux que moi.

### Décompression et convivialité

Les cinquièmes repas, c'est surtout LE moment quasi-indispensable dans tout camp. En effet, on ne se rend pas toujours compte de ce qu'on demande comme investissement à nos animateurs. Pendant un séjour, on ne parle pas de 35 heures ou même de 38 ou 40 h/semaine. Il faut être sur le grill dès 7 heures du mat jusqu'à 22-23 heures du soir dans le meilleur des cas. Sans parler des jours où nos chers bambins ont décidé de prolonger nos journées jusqu'aux petites heures, ou de se lever avant les poules, et tout ça bénévolement. Parlons aussi du stress supplémentaire dans certains camps difficiles ou lors des camps anijhan par exemple... Alors le soir, prendre le temps de se retrouver ensemble autour d'un bon petit plat fait souvent le même effet que la cloche annonçant la fin d'un round à un boxeur presque dans les cordes, ou

qu'une page de pub pendant une émission de Lagaffe à la télé : ça fait du bien de souffler un peu! D'ailleurs, parfois, on ne devrait pas parler de cinquième repas, car pris dans le stress et l'animation de la journée, certains animateurs sautent des repas et n'en sont qu'à leur troisième (ou leur cinquième demi-repas) voire leur deuxième repas de la journée (ce n'est généralement pas mon cas...). Bien que je conseillerais à ces animateurs de bien prendre le temps de s'alimenter pendant la journée d'animation, pour ceux-là, le cinquième est indispensable. Le cinquième, c'est aussi le moment où une équipe se retrouve, se forme, trouve de la cohésion, ou des liens d'amitiés se créent. La réussite de la journée suivante dépend aussi parfois de la capacité qu'ont les animateurs à se détendre et à prendre du recul le soir entre eux. Le cinquième contribuerait donc aussi à la préparation de la journée suivante. Et pour terminer, ce sont généralement des moments très forts qui restent dans nos mémoires. Alors ne faisons pas la fine bouche, au diable les kilos et les régimes, vive les cinquièmes et à nous poulardes, veaux, rôtis et saucisses, qu'on ripaille à plein ventre ...

**Bruno • J&S Mons**

### Manger fast (e) ou quick ! ?

*Il est trop tard pour vouloir démontrer à qui que ce soit que les fast food sont mauvais pour la santé...*

Je m'étais dit que je me plongerais dans la carte tellement étoffée des restaurants rapides avant de commencer cet article. Je ne l'ai pas fait. Je n'ai pas pris le peu de temps que prend une commande et un avalage chronométrés et je ne voulais surtout pas que ma voiture empesté l'odeur de frite froide une heure plus tard... Pourtant, j'y avais déjà mis les pieds, j'avoue. Faute de mieux. Faute de goût... Je dois reconnaître que ces restaurants répondent à une fonction de nutrition : mon corps a besoin d'un apport énergétique, je me nourris. Et puis c'est tout.

Les fast food existent. Ils font désormais partie d'une certaine culture du vite fait bien fait, encore que la notion du « bien » soit ici toute relative... Il suffit de penser à la quantité

astronomique de déchets constitués par les emballages de tous acabits

(papier, carton, plastique, frigolite ...) qui protègent une nourriture aseptisée... Tout comme les conditions précaires de travail des employés de ces restaurants ( par exemple, le licenciement dans un MacDo à Paris de cinq employés qui avaient déclaré leur intention de participer aux élections sociales de l'entreprise)<sup>1</sup>

Pour ma part, je suis intimement convaincu que les produits fast food font partie d'une entreprise sociétale (consciente ou inconsciente) de formatage de nos envies, de nos goûts, des désirs que la publicité

nous fait croire que nous avons. Le méga macquickjunior menu avec ses petites figurines du dernier film de l'oncle Walt est englouti par des petits riris, fifis et loulous sans qu'ils ne se rendent compte de ce qu'ils avalent. Et déjà tout petit, ils apprennent à ne pas apprendre la différence. Les saveurs ne sont ni subtiles, ni prononcées. La texture est caoutchouteuse de sorte que personne n'ait à mâcher et si vous appuyez sur une frite, elle fait « pouët pouët »... C'est ça, le goût du bonheur : une famille unie dont les membres sont plutôt beaux et sourient à pleines dents à côté de Gorbatchev ou Pamela Anderson<sup>2</sup>...

C'est vrai que j'ai du mal à ne pas céder au célébritissime mais néanmoins caricatural « mais c'est d'la meeeeeerde !!!! » Jean-Pierre Coffien, ni au « toute la Gaule est

occupée, sauf un petit village qui résiste encore avec à sa tête le très Astérixien José

Bovix... ». C'est aussi vrai que je préfère le roquefort, les rognons sauce madère ou encore une salade au confit de chicon... et que je refuse que quelqu'un imagine pouvoir décider à ma place ce qui est bon ou pas pour moi. C'est encore vrai que personne ne m'oblige à entrer et commander quoique ce soit dans un fast food. Mais c'est tellement facile de se goinfrer d'un hamburger-frites-soda...

Je me dis juste que même si « tous les goûts sont dans la nature » et que chacun fait-fait-fait ce qui lui plaît-plaît-plaît, aujourd'hui, comme mon



polo Nike et mes baskets Puma, ce que je mange montre aussi un peu qui je suis. Bon Appétit !

*Riquet*

1 Lire à ce propos le numéro d'octobre 2002 de la revue « Imagine », un magazine savoureux qui vient de disparaître...

2 Campagne pour un célèbre restaurant à Pizza il y a quelques années. Que Pamela se travestisse en icône de la pub pourquoi pas, mais que l'initiateur de tous ces changements politiques le fasse... Il a bien achevé le communisme !

### Les conseils de notre diététicienne

#### Accros du Mac Do?

**En dehors des polémiques que ces fast-food soulèvent, le petit hamburger est, paraît-il, à lui seul un plat complet... Il se compose d'un féculent, d'un morceau de viande, de filet de poisson ou de blanc de volaille. Inconvénient plus que majeur: les sucres ajoutés (dans les pains, les sauces... pour fidéliser les enfants qui ont un attrait « inné » pour le sucre) et les graisses. Surtout si tu as l'habitude de l'accompagner d'une portion de frites et d'une boisson sucrée... Si vraiment tu ne peux résister, choisis plutôt le hamburger de base, évite ceux contenant du fromage, un double morceau de viande ou du bacon. Privilégie ceux qui contiennent des crudités en utilisant la moutarde ou le ketchup plutôt que la mayonnaise. Oublie les boissons sucrées en les remplaçant par des boissons "light", des jus ou mieux encore, de l'eau.**

## Quelques références *utiles pour aller plus loin*

### La Valisette de la vitalité

Jeunesse & Santé Liège a édité une valisette bourrée de conseils pratiques, de petits jeux... abordant l'alimentation variée, l'achat des aliments, les besoins de l'enfant...

■ **Infos près de Cathy à J&S Liège,**  
04/221.74.41.

### Opération «Les Midis à l'école»

Programme visant à améliorer ce temps spécifique des journées scolaires, et ce, côté cantine et côté cour de récré. Chaque classe, chaque école construit un projet sur mesure, d'après les besoins et les souhaits des élèves et des adultes impliqués. Fiches-outils, brochures, journal annuel... sont à disposition des intéressés et peuvent être adaptés à une réalité J&S.

■ **Renseignements : Coordination**  
Education/Santé, rue de la Rhétorique  
19, 1060 Bruxelles. Tél et Fax :  
02/538.23.73. Site du programme  
« A table les cartables » :  
[www.atablecartable.be](http://www.atablecartable.be)

### Des chouettes 5<sup>e</sup> ?

Cuisiner « sainement », facile et pas cher, c'est possible !  
J&S Arlon le prouve en concoctant un livret de recettes toutes simples et délicieuses, à offrir aux cuisiniers ou à découvrir et expérimenter entre animateurs.  
Avec, « A nous la cuisine », tu te sentiras l'âme d'un véritable chef coq !

Et pour accompagner les repas ? Pourquoi pas des N.A-péros ? Dans la même optique, J&S Arlon propose toute une série de délices possibles sans alcool. Les compositions des « Apple cobbler », du « Scoubidou », du « Kentumi cocktail », en passant par le « Nain jaune », ou le « Cocodidas »... en étonneront et régaleront plus d'un !

■ **Tu peux te procurer ces succulents livrets à**  
J&S Arlon (063/21.17.21), contre une petite  
participation financière de 2,50 €.

### Souveraineté alimentaire L'affaire de tous

Le CNCD-Opération 11.11.11 a édité un certain nombre d'outils pédagogiques (jeux de rôle ou de table, contes, dossiers pédagogiques...) à destination d'animateurs, formateurs ou enseignants. Les objectifs sont

- de sensibiliser les jeunes aux inégalités dans la répartition des ressources et du pouvoir de décision entre différents acteurs et à l'ampleur de l'insécurité alimentaire dans le monde ;
- de proposer quelques pistes d'action pour que le droit à se nourrir et à choisir son alimentation prime sur les intérêts commerciaux.

Et en plus, ces jeux sont très amusants !

■ **Contact : Animation CNCD-Opération 11.11.11.**  
Quai du Commerce, 9 ; 1000 Bruxelles.  
Tél : 02/250.12.62, Fax : 02/250.12.63.



### Ligue des Familles

Dans le cadre des « Dossiers du journal de votre enfant », l'association a publié un dossier fort intéressant et très complet sur «L'alimentation et votre enfant ».

■ **Ligue des Familles, rue du**  
trône, 127, 1050  
Bruxelles.  
02/507.72.76 –  
[www.liguedesfamilles.be](http://www.liguedesfamilles.be)

### ... et l'incontournable

[www.pipsa.org](http://www.pipsa.org)

LE site Internet (dont on te bassine les oreilles à chaque n° de cet Informateur...) où tu peux faire une recherche sur la thématique de l'alimentation. Et là, surprise ! Pipsa te propose des dizaines d'outils sur le sujet... à découvrir et à faire découvrir en formation ou en séjour.

# Formations

## Echos Echos Echos

### Histoire sur la formation ANIJHAN

Le jour vient de se coucher et nous voilà partis, nous animateurs de La Louvière vers l'aventure : une formation à l'animation de jeunes handicapés... un vrai plaisir ! Arrivés à Stoumont (village perdu mais bon... je ne ferais pas plus de commentaire). Arrivés là, nous nous apercevons que cette formation est aussi un grand rassemblement de jeunes animateurs et formateurs. Il y a les premières années de formation de responsables, les deuxièmes années de la même formation ... et nous ! Notre

formation est celle nommée «Anijhan », mais aussi SRA, car notre groupe est composé d'animateurs GCB (les Guides), qui ont une section spécifique pour l'animation d'enfants handicapés nommée...SRA (Section Reine Astrid). La première journée a été toute aussi instructive que les

autres. Nous avons pu émettre nos idées, échanger, apprendre des techniques de relaxation et de manutention. Nous avons aussi appris à faire une malle spéciale pour un camp ANIJHAN. Enfin, tellement de choses que je ne pourrais pas toutes les énumérer.

Tout ça pour dire que c'était super et que je remercie les formateurs !

**Manu • J&S La Louvière**

« TRANS-formation »



« A une formation, des liens se créent »



« Les formateurs R en plein travail »

### Devenir

## Formateur

*Et oui, c'est possible et c'est tellement gai !*

*Si tu es déjà responsable ou en cours de formation R, J&S a pensé à toi et te propose une formation F1 (1<sup>ère</sup> année de formation de formateur) en un seul WE (plus une journée après ton stage pratique). Cette formation aura lieu du vendredi 7 au dimanche 9 février à la Marlagne à Namur. Tu pourras également y rencontrer un tas d'autres animateurs J&S !*

*Renseignements au  
Secrétariat National,  
02/246.49.82 - j&s@mc.be*

## d'animateurs ? !

### En+ !

Bientraitance ou Créativité ? Analyse Transactionnelle ou gestion de débats ? Peut-être préféreras-tu la formation d'administrateurs (membres du CA) ?

Quoi qu'il en soit, tu auras le choix !

Pendant un WE, les animateurs « responsables » ou « formateurs » auront l'occasion de se retrouver, d'échanger, de confronter les pratiques et de creuser les thématiques proposées ci-dessus.

Rendez-vous du vendredi 7 au dimanche 9 février à la Marlagne à Namur !

#### Contact

Jeunesse & Santé  
Chée de Haecht 579, BP40  
1031 Bruxelles  
Tél : 02/246.49.81  
Fax : 02/243.20.52  
E-mail : j&s@mc.be  
<http://www.jeunesseetsante.be>

#### Coordination

Marie-Pierre Zovi

#### Éditeur responsable

Eric Olbregts

#### Illustrations

Aster

#### Photos

Olivier Geerkens, J&S Liège,  
J&S Mouscron,  
Marie-Pierre Zovi.

#### Graphisme et mise en page

Signatures Européennes

#### Impression

Hayez

#### Traitement de texte

Joëlle Veulemans

#### Ont collaboré à ce n°:

Emmanuelle Bughin, Barbara Delbeke, Eric Henard, Eric Olbregts, Bruno Reghem, Muriel van der Heyden, Marie-Pierre Zovi.

INFORMATEUR 42,  
4<sup>e</sup> trimestre 2002,

Édité à l'attention des formateurs et responsables de l'asbl Jeunesse & Santé, service jeunesse des Mutualités chrétiennes. Jeunesse & Santé participe à la politique de la jeunesse et de l'enfance de la Communauté française, ainsi qu'aux programmes de résorption du chômage des Régions Wallonnes et Bruxelloises.