



Le midi à
Saint Jean



BRICOLAGE
ORIGAMI



EN CUISINE
CARROT CAKE VEGAN



CINÉCOLO
APRÈS DEMAIN

MANGER ÉQUILIBRÉ



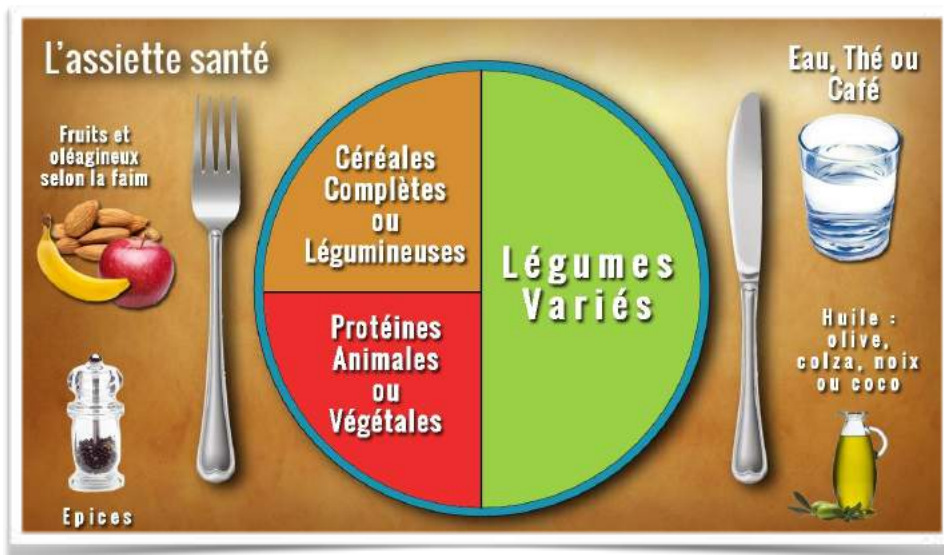
ÉDITO

Dans la liste des bonnes résolutions, on essaye souvent de manger plus équilibré. La tâche semble simple, néanmoins il faut être capable de maintenir le cap et surtout, il ne faut pas faire n'importe quoi.

Et oui, la nutrition joue un rôle très important sur l'**énergie** d'une personne. Quand on est jeune et en pleine **croissance**, si on commence à arrêter une source d'énergie, c'est difficile de suivre au quotidien. On est plus **fatigué, moins concentré**, pas super pour les cours !

Le petit-déjeuner est souvent oublié par manque de temps, pourtant c'est un des repas les plus importants de la journée. **Une boisson chaude** (chocolat/lait chaud), des **sucres lents** (biscuits ou céréales aux céréales complètes) et **un fruit** suffisent et permettent de tenir toute la matinée. Si tu oublies un des éléments précédents ou tu n'as pas le temps, prends un encas pour la récréation !

En ce qui concerne le déjeuner, pour résumer une assiette se compose ainsi :



On favorise particulièrement les **légumes** (de saison), un quart de **féculents** (pâtes, riz, quinoa) pour avoir des **glucides** et un quart de **protéines** (viandes ou d'origines végétales ; soja, seitan, lentilles, etc.). En dessert, un fruit et/ou un produit laitier (yaourt, fromage).

Un point important ici, il faut écouter son estomac. Si l'on a faim, on mange, sinon **il ne faut pas se forcer**. Avant de prendre ses portions pour chaque repas, on détermine son appétit ! À la cantine, il faut oser demander une quantité réduite, de cette façon, on évite le gaspillage alimentaire.

- À la maison, pendant la préparation des plats, on agrmente d'**épices** de son choix. En effet, elles apportent du goût et des nutriments non-négligeables. Par exemple, le **curcuma** est connu pour ses vertus anti-inflammatoires/douleurs et anti-oxydantes (qui rendent moins sensible aux maladies).

En bref



Too Good To Go :

Le principe : tu achètes un panier à un magasin partenaire (boulangerie, restaurant et supermarché) et tu vas le chercher à l'heure indiquée (fin de service). Tu sauras ce qu'il y a dedans au dernier moment, mais tu sauves ces produits de la poubelle. En plus, tu peux aussi faire un don aux sans-abris !



Greenpeace film festival 2020 :

Du 13 au 27 janvier, Greenpeace te permet d'en regarder 15 gratuitement et de voter pour ton préféré. Biodiversité, agriculture, industrie, de nombreux thèmes sont représentés.

- **Les acides gras** sont très importants, on les retrouve dans les huiles principalement et le poisson. Elles sont très bonnes pour la **mémoire** et participent à la **formation des cellules**. Cependant elles sont à **consommer avec modération** et s'utilisent avec parcimonie.
- Tout comme les **glucides** jouant un rôle **énergétique** principalement. Elles se consomment aussi avec modération car le corps n'est capable que de conserver du sucre jusqu'à **une certaine limite**. Si l'on dépasse cette limite, elle se transforme en stock de gras.
- On préfère les **sucres lents** aux **sucres rapides** qui tiennent plus longtemps dans le corps et qui préservent le pancréas. On essaye donc de faire l'impasse sur les céréales raffinées. **Les fruits à coques** (amandes, noisettes, pistaches...) sont pratiques car ils sont petits mais riches en sucres lents !

En rentrant de l'école, on prend un **goûter**, un fruit et un biscuit ou une tartine de pain avec de la confiture/pâte à tartiner (sans huile de palme) ou des fruits à coques. Pas besoin de se charger en sucres rapides, en sachant que l'on mange encore après, c'est seulement pour garder de la concentration le temps des devoirs.

Le **dîner** est en général plus léger car l'activité physique et mentale est réduite. Aussi, il faut prendre en considération ce que l'on a mangé dans la journée. Est-ce que j'ai beaucoup mangé ce midi ? Au goûter ? Je n'ai pas beaucoup mangé ? De là, on choisit une quantité qui correspond à ses besoins.

Au niveau de la composition, on consomme toujours des **légumes à volonté**. Ils sont riches en **fibres** qui favorisent la digestion. À cela, on ajoute un **féculent** (riz, semoule, boulgour...) et une **source de protéines** faible en graisse (poulet, soja, lentilles, etc.). Pour le dessert, un fruit ou un yaourt feront l'affaire !

- On n'oublie pas de **s'hydrater**, en moyenne, il est recommandé de consommer **2 litres de liquide (non sucré) par jour**. Encore plus, en période de chaleur. Pensez donc à prendre une gourde avec vous et à boire pendant les repas !

Pour résumer :

Produits laitiers (lait, laitages, fromages) : 4 portions par jour.

- Viandes, volailles, poissons, œufs, jambons : 1 à 2 fois par jour.

- Pain et féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs) : à chaque repas.

- Fruits et légumes : au moins 5 portions d'au moins 80 g par jour.

- Matières grasses (beurre, crème, huiles...) : chaque jour, variées et en quantité modérée.

- Produits sucrés (confiture, chocolat, biscuits, glaces...) : en quantité modérée.

- Boissons : 2 l par jour, en donnant la priorité à l'eau.

FAQ :

C'est quoi être végétarien ?

Un végétarien ne mange PAS de viande, c'est-à-dire, pas de boeuf, ni de volaille, ni de poisson. S'il ne consomme aucune chair animale, un végétarien, en revanche, consommera parfois des produits laitiers, du miel et des oeufs, qui sont des produits animaux mais pas des animaux en eux-mêmes.

C'est quoi être végétalien ?

Un végétalien ne consomme **aucun produit issu de l'exploitation animale**. Cela concerne donc la chair animale, mais également le lait, le miel ou les oeufs. Il s'agit d'un régime alimentaire strict.

C'est quoi être vegan ?

Le vegan est **engagé dans la protection animale et les défend dans tous les domaines**.

Il ne mange pas de bœuf, ni de volaille, ni de poisson. Il ne consomme pas de produits laitiers, de miel ou d'œufs.

En plus de cela, il ne porte **pas du cuir ou de laine, ni de soie**. Il n'utilise pas de **cosmétiques** contenant des dérivés animaux, ou des **produits ménagers** testés sur eux. Il faut alors traquer la gélatine, la lanoline, et ainsi de suite.

Et si on arrête de consommer de la viande ?

C'est une bonne résolution pour les animaux, néanmoins, il est nécessaire de **se fixer des objectifs dans le temps**. En premier lieu, réduire sa consommation de viande, en achetant de la viande de qualité (la bête est élevée/abattue dans de bonnes conditions), ainsi on fait une action importante. Arrêter de consommer de la viande est un choix sérieux, il faut y réfléchir !

Progressivement, on **réduit les quantités**, on commence à contre-balancer avec **d'autres sources de protéines**, les légumineuses comme les lentilles, les pois chiches (avec des falafels et du houmous, par exemple). Côté féculents, le quinoa et le riz sont également riches en protéines. Être organisé est la clé de ce nouveau mode de vie.

Pour citer le numéro précédent : « Il est aussi possible de **s'autoriser quelques entorses**. À long terme, on peut perdre de la motivation, cela est compréhensible et humain. Inutile de se torturer, les efforts réalisés précédemment ont porté fruit, ce sera toujours cela de gagner. Il est juste important de ne pas retourner à ses anciennes habitudes. Il serait dommage de gâcher tout le chemin parcouru. »

Dans ces conditions, arrêter de manger de la viande n'est pas si difficile, on finit même par devenir un vrai cordon bleu !

BRICOLAGE

ORIGAMI



Tu aimes les découpages et les pliages ? L'art de l'origami est fait pour toi !



On entend souvent parler de ça, sans pour autant tenter de réaliser ces petites créations. Il suffit juste d'avoir un bout de papier carré. Attention, il faut qu'il soit carré pour faciliter le

pliage, sinon cela devient un véritable casse-tête. Il y a une multitude de modèles à réaliser, du marque-page à la fameuse grue qui porte bonheur.

Ce n'est pas si difficile, il faut juste être patient !

On se détend et on commence, certains élèves sont plus expérimentés que d'autres donc ils s'attaquent à des modèles qu'ils ne connaissent pas comme la petite boîte de rangement. Pour les amateurs, on essaye les modèles les plus simples. La fleur de lys est très jolie. On passe en moyenne 5 à 10 minutes sur un modèle en fonction de sa difficulté. Dans tous les cas, on est calme ! On adore ! À la fin du numéro, quelques modèles sont disponibles.

EN CUISINE

CARROT CAKE VEGAN

Une résolution à prendre en 2020 : on adore les desserts, les légumes un peu moins ? Pas de panique, on a le carrot cake qui fait passer inaperçue la carotte. Voilà la recette, vegan en plus !

Ingrédients :

- 200 g de carottes râpées
- 200 g de farine
- 120 g de compote de pommes
- 80 g de sucre de canne
- 150 ml de lait d'amande
- 50 g d'huile de coco désodorisée
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude



Préparation :

- 1) Préchauffez votre four à 180°C.
- 2) **Pelez et râpez** les carottes.
- 3) Dans un saladier, mélangez le **sucre, le lait d'amande ainsi que l'huile de coco** désodorisée préalablement fondue.
- 4) Ajoutez ensuite la **compote de pomme** et la **cannelle** en poudre.
- 5) Incorporez ensuite petit à petit la **farine** ainsi que la **bicarbonate**. Versez les carottes râpées dans la préparation et bien mélanger le tout.
- 6) Huilez votre plat à gâteau et versez la préparation.
- 7) Enfournez pendant 55 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, il ne doit pas y avoir de pâte sur la lame.

CINÉCOLO

APRÈS DEMAIN

UN FILM DE CYRIL DION ET LAURE NOUALHAT



Synopsis :

Deux ans après le succès phénoménal du documentaire Demain, Cyril Dion revient sur les initiatives que le documentaire a inspirées. Il embarque avec lui son amie Laure Noualhat, enquêtrice de renom sur les fronts de l'écologie et très sceptique sur la capacité des micro-initiatives à avoir un réel impact face au dérèglement climatique.



100% C'est super de voir la suite du film « Demain », on peut voir l'impact sur les gens !



100% Il y a eu pas mal d'initiatives après le film et partout !

Origami

Fleur de lys :



Grue traditionnelle :

