

Aurore d'idées

Du bien-être à la santé



14, rue du Paty – 61200 Argentan
02.33.67.27.69

GRATUIT

Edito

Définition

Façon courte et explicite de présenter la réalisation et le contenu d'un magazine .

Ce premier numéro de « **Aurore d'idées** » réalisé par un groupe en formation aux CEMEA vous invite par nos différents choix de thèmes, de rencontres et d'ateliers, à vous promener dans le monde de la santé et du bien-être qui nous fait si souvent défaut.

Nous espérons que cette promenade vous sera bénéfique et plaisante, pour que d'éventuels numéros suivants continuent à vous apporter le plaisir de nous relire.

Solidarité, Manger Son Quartier, balade à Vimoutiers, Repas Équilibré sont les thèmes choisis par l'ensemble de l'équipe de stagiaires devenus rédacteurs le temps d'une formation.



Pourquoi a t-on choisi ces thèmes ?

Nous interrogeant sur la solidarité, nous avons souhaité réaliser une enquête afin de connaître l'opinion des personnes du territoire.

La balade à, et autour de Vimoutiers a été organisée par deux stagiaires. Après nous avons pu nous aérer et découvrir ainsi de nouveaux lieux. Cette journée de bien-être, nous avons souhaité vous la faire partager.

Manger Son Quartier, événement qui a permis aux gens de se rencontrer, nous a incité à raconter ce moment festif.

Notre dernier choix, autour du Repas Équilibré, nous a inspiré une rencontre avec une professionnelle, et, l'idée de proposer une recette que nous avons testé.

André

La solidarité

Manger Son Quartier

Balade à VIMOUTIERS

Repas équilibré

Rubriques supplémentaires

Qu'est-ce que la solidarité ?

C'est une vaste question !
Question que nous nous sommes posés !



SOLIDARITÉ

Notre définition

Action menée par le biais d'un don matériel, d'argent, ou de soi, afin d'améliorer le quotidien d'autrui.



Et vous qu'en pensez vous ?

Pour le savoir, nous avons effectué un sondage
Sur 100 personnes, partagées entre Argentan et Vimoutiers

34% C'est l'entraide, le partage, soutenir

14% Don alimentaire/ Faire un don (Financier/Matériel/ Sang)

12% Être tous unis

10% Aider une personne en difficulté

8% Faire du bénévolat

6% Des personnes interrogées n'ont pas répondu à la question

3% Protection des droit sociaux

3% Prendre des nouvelles des autres

2% Aider les personnes handicapées

2% Reconnaître le besoin des autres

2% Respecter le bien des autres

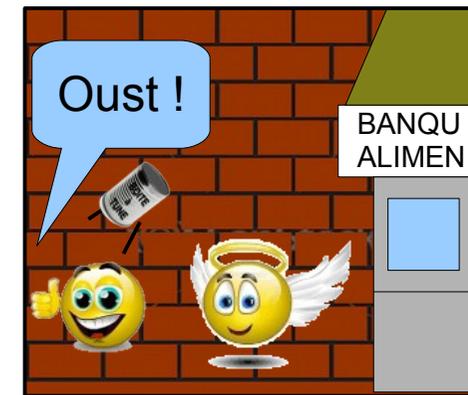
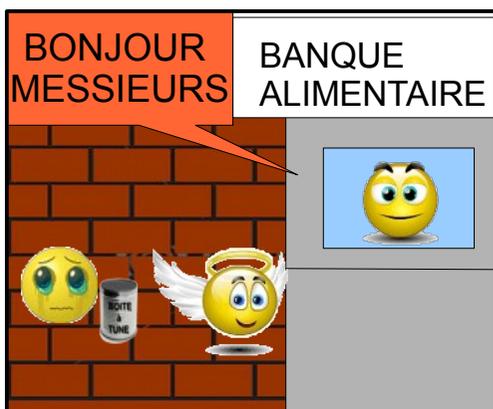
1% Ça ne veut plus rien dire

1% Être à l'écoute des autres

1% Héberger les personnes qui sont dans la rue

1% « Comment aider les autres quand je suis obligé de me faire aider moi-même »

La solidarité au quotidien,
pour vous c'est quoi ?



Après avoir frappé une nouvelle fois, l'ange de la solidarité s'éloigna, laissant le mendiant repartir tout heureux d'avoir retrouvé sa dignité d'homme.

Fanfan et Michaël

Quelques contacts utiles

Épicerie sociale : 12 Rue Jean Wolff, 61200 ARGENTAN
02.33.39.37.97

Mairie de Vimoutiers (banque alimentaire) : Place de Mackau
02.33.39.80.60

Resto du cœur : Rue Courmoutiers , 61200 ARGENTAN
02 .33.39.46.44 ou 09.62.16.20.61

Secours populaire : Rue François Mitterrand, 61120 VIMOUTIERS
02.33.36.65.43
17 rue Maurice Ravel, 61200 ARGENTAN
02.33.67.44.90

Événement

Manger Son Quartier

Manger Son Quartier est un événement qui s'est passé au quartier de SAINT-MICHEL à ARGENTAN le 7 juillet 2012. La préparation a duré deux mois et demi. Cette opération a déjà été réalisée à LA HAVANE (CUBA) en 2008, à SAINT-NAZAIRE en 2009, à NANTES en 2010, et, à METZ en



2011. Organisé par les jardins dans la ville, l'Université du Goût et la Maison du Citoyen, c'est l'artiste JEPOY (pâtissier plasticien) qui a sillonné le quartier pour le découvrir, et, a invité les habitants à participer. Il a pris un peu de son temps pour répondre à nos questions.

Comment l'idée vous est venue d'organiser Manger Son Quartier ?

L'idée m'est venue d'une réflexion pour un projet artistique à Cuba sur le goût au sein du Laboratoire Artistique de San Agustin. C'était une action qui devait être participative.

Le goût m'a porté sur la nourriture. Élément premier de notre construction intérieure et extérieure. Une équation entre l'espace de vie (corps, habitat, bien-être) et l'espace pour produire cette nourriture.

Cette réflexion m'a amené à me questionner sur la notion de « quartier » au fil de l'histoire, sa définition. Le tout devait donner une action ludique où chacun peut exprimer sa culture et son histoire. J'ai fait une analogie entre l'architecture et notre corps, en liant la nourriture comme un échange, un flux d'informations et de communication.

Manger Son Quartier doit amener une réflexion entre les ressources que nous avons à disposition et nos besoins, pour garder un équilibre et une harmonie entre les hommes, sur un même socle d'égalité, sur le besoin de bien se nourrir et de partager.

Pourquoi avez-vous décidé de faire cet événement sur Argentan ?

Manger Son Quartier est une action artistique et participative, donc populaire. J'ai pris contact avec l'Université Populaire du Goût d'Argentan, par l'intermédiaire de Michel ONFRAY, pour présenter mon projet, qui est proche de l'idée de l'UPA. Puis, j'ai rencontré l'équipe de l'UPA. Et nous avons décidé de réaliser une action Manger Son Quartier sur Argentan.

Pourquoi avoir choisi le quartier St Michel ?

Ce n'est pas moi qui ai fait ce choix, c'est l'UPA.

Quelles sont les associations qui ont participé ?

Les associations qui ont participé sont : L'association De Ci De Là, la Maison du Citoyen avec la Vallée des Mêmes, Animados, l'association Ensemble, toutes les écoles et le lycée Mézeray, la médiathèque, les maisons de retraite de la vallée d'Auge et Val d'Orne, la circo sanitaire et sociale, les commerçants, les établissements publics, les Jardins dans la Ville, l'UPA....



Est-ce que les habitants du quartier St Michel ont participé ?

Oui, plus de 300 habitants du quartier ont participé à ce projet, par le biais de différents ateliers

Par quels moyens les personnes ont été informées pour participer au projet ?

Des réunions publiques ont été réalisées, des articles dans la presse locale et municipale, et par la télévision France3, rencontres en direct dans la rue lors de mes balades dans le quartier, affichage dans les halls d'immeubles et commerçants, du bouche à oreilles, participation à des animations organisées par les associations, distribution dans les boîtes aux lettres de flyers....

Comment avez-vous réparti les tâches ?

Cette action fait appel à du volontariat, c'est donc en fonction de la disponibilité des gens et de ce qu'ils souhaitent faire, que les tâches ont été réparties. Puisque dans ce mouvement de Manger Son Quartier il est question de donner ou redonner confiance aux gens et de mettre leur expérience en valeur pour favoriser un partage.

Quand avez-vous commencé à faire la maquette ?

La maquette a commencé à se faire dès le premier jour de mon arrivée, puisqu'il fallait faire un inventaire du quartier, des espaces verts et bâtis, de penser son futur. Il y a eu de nombreux paramètres à enregistrer et à classer sur le cadastre, pour que le jour de la maquette on n'ait plus qu'à assembler. La maquette comestible a débuté 3 semaines avant, par la fabrication de certains éléments. Sinon le tout s'est assemblé le même jour... comme un happening.



Seriez-vous prêt à le refaire pour un autre quartier d'Argentan ou sur Vimoutiers, par exemple ?

Pourquoi pas ? À définir.

Êtes-vous content du résultat ?

Oui, car il n'y a pas eu de gaspillage et je crois avoir ressenti de la part des habitants, une joie et une envie de faire des choses ensemble. C'est toute la philosophie de Manger Son Quartier.



La visite de Vimoutiers

M'aérer, me promener, découvrir, profiter du temps que j'ai, quoi de mieux pour me sentir bien ?

J'ai pu faire profiter au groupe de ce *bien-être* en organisant une balade dans Vimoutiers.

Pour ce faire, j'ai recueilli des informations dans divers endroits (mairie, musée, médiathèque...).

A travers les documents fournis par ces structures, j'ai essayé de ressortir une légende qui correspondrait le mieux aux lieux et monuments que Laurenza JAY (jeune photographe) a eu le plaisir d'immortaliser pour moi.



Prieuré, couvent des Bénédictines



Le chaudron de la libération



Marie Harel, statue décapitée en 1944



RATISFAITE



Église Notre Dame de Vimoutiers



Marie Harel, fondatrice du camembert



Le moulin à eau de Vimoutiers



L'orgue Cavallé COLL



Les vitraux de l'église

Après, j'ai rencontré M. HEINRICH qui connaît bien l'histoire de VIMOUTIERS. Je lui ai demandé s'il voulait bien être notre guide. Il accepta volontiers.

Nous avons mis au point un trajet qui débiterait du vieux couvent, en passant par le moulin à eau (que nous à fait visiter M. BRETEAU le propriétaire des lieux).

Après nous avons continué la visite par le chaudron, la statue sans tête de Marie Harel, la vache « Ratisfaite », la nouvelle statue de Marie Harel, puis l'église « Notre Dame » et ses vitraux.

A l'intérieur nous avons rencontré M. MAZAUD et M. LEBEDEL habitants de Vimoutiers qui nous ont parlé du magnifique orgue « Cavallé-Coll ».

Cette balade a duré 2h30, pour un trajet de 2 km.

Fanfan

Promenade autour de Vimoutiers

Itinéraire :

Quand vous êtes à Vimoutiers, prendre la direction de Livarot.

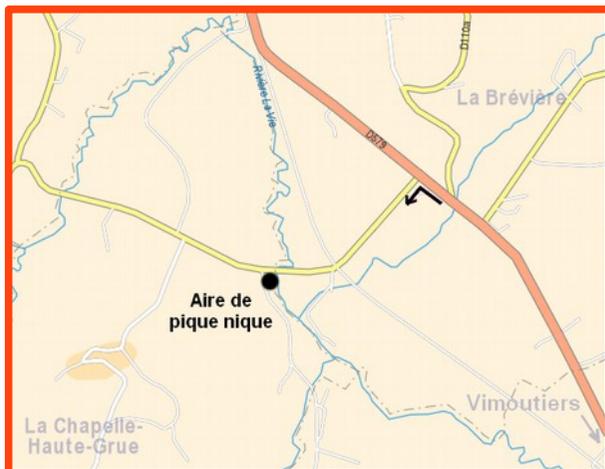


Sur un ordinateur, j'ai réalisé une plaquette pour les visiteurs afin qu'ils aient un petit souvenir de cette balade.

Découvrir

Journée à Vimoutiers

Arrivée à la Brévière (5kms de Vimoutiers), à la sortie de la commune, prendre à gauche, direction la Chapelle Haute-Grue. Continuez environ 700m et arrêtez vous juste après le pont, sur la gauche. Vous êtes arrivé à l'aire de pique-nique.



Ce lieu entouré d'arbres, possède un espace permettant de jouer à la pétanque.

Pour profiter de la balade sur l'ancienne voie de chemin de fer, remontez à pied vers le pont, et, à environ 100m tournez :

- à gauche pour vous rendre jusqu'au parcours santé ;
- à droite pour une simple promenade pour s'aérer l'esprit (possibilité de rejoindre Vimoutiers, à pied)



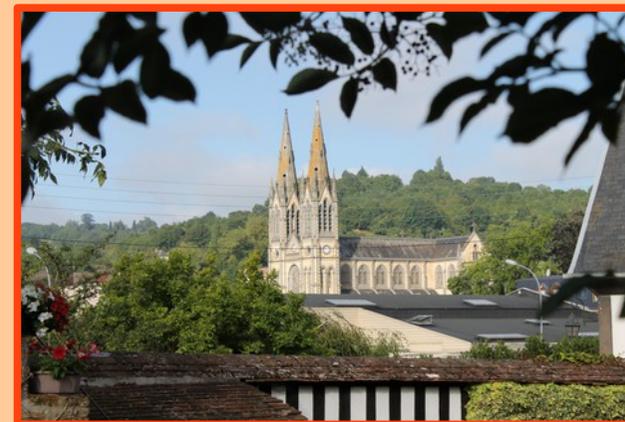
Daniel

Notre journée

Dans le cadre de la formation, il nous a été demandé de mettre en place, chacun, un échange de savoir. Fanfan a choisi le bien-être en faisant visiter la ville de Vimoutiers. Daniel qui, pour sa part, apprécie les promenades, a organisé une balade aux alentours de Vimoutiers.

Au final, a été organisée une journée entière sur Vimoutiers, avec visite de la ville, pique-nique, balade et pour clore tout cela, une partie de pétanque.

Quoi de plus sympathique que de se promener dans une ville et découvrir son histoire ! Quoi de plus agréable que de s'aérer en faisant une balade avec un pique-nique !



C'est pourquoi nous avons souhaité vous faire partager cette belle journée dans notre magazine.

Certains d'entre nous ont pu découvrir les monuments de cette ville et leur histoire. Cela a été très agréable d'être guidés par M. HEINRISH (passionné d'histoire) qui nous a raconté les différentes périodes de la ville, ponctuées de légendes.

M. BRETEAU a pris le relais en nous expliquant le fonctionnement et l'histoire du moulin à eau dont il est propriétaire. Ce monsieur de 82 ans a rendu des personnes admiratives par son extrême précision.

La matinée s'est terminée avec la découverte du grand orgue « Cavaille Coll ». M. MAZAUD nous a accueilli dans l'église, avant de nous rediriger vers M. LEBEDEL qui nous a fait écouter les sons impressionnants que peut dégager ce fabuleux instrument.

Nous avons pu ensuite être émerveillés en découvrant le cœur et le mécanisme de cet orgue gigantesque.



Un grand merci à nos guides pour leur gentillesse.

Après un petit déplacement de 5 km en voiture, nous avons pu pique-niquer dans un endroit calme et sympa, non loin d'un cours d'eau.



Après un petit repos à l'ombre des arbres, nous avons profité du paysage, cette fois guidés par les pas de Daniel.

Bien que sympathique, cette marche sous un soleil de plomb nous a incité à retourner à l'ombre des arbres, pour profiter d'une partie de pétanque. Cela a clôturé un grand moment de détente, même si pour certains ce jeu a été marqué par une défaite .



Il s'agissait d'une journée de découvertes, de rencontres, de rires, de plaisirs, de quoi se sentir bien en fait.

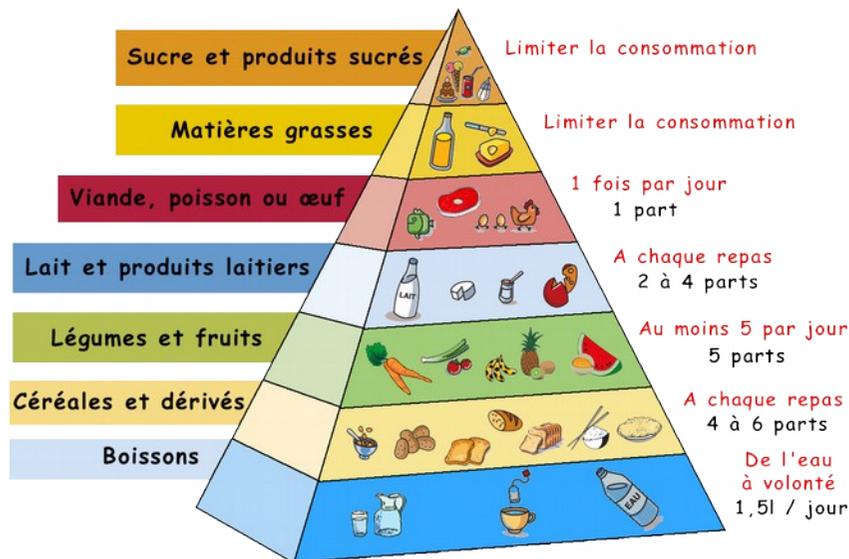
Nous avons voulu parler de l'alimentation, thème de société. Pour cela, nous avons interviewé Mme ROUSSEL, diététicienne à l'hôpital d'Argentan. Elle a ainsi pu répondre aux questions que l'on se posait.

Un repas équilibré c'est quoi ?

Ne parler que de repas équilibré c'est compliqué, parce que l'équilibre alimentaire ça se fait en une journée, voire même une semaine.

L'équilibre dans la journée, c'est par exemple : le midi vous avez mangé des féculents, le soir essayez avoir des légumes.

Un repas équilibré, c'est avoir tous les groupes d'aliments dans le même repas : il y a 6 groupes d'aliments (fruits et légumes; pains, céréales pommes de terre et légumes secs ; lait et produits laitiers ; viandes et volailles, produits de la pêche et œufs ; matières grasses ajoutées ; produits sucrés).



Quelles sont les difficultés qu'on peut rencontrer ?

Ça dépend de chacun. On peut manger équilibré, mais grignoter entre les repas, par exemple.

Quels sont les bienfaits si on mange équilibré ?

Il y a des bienfaits forcément physiques, donc déjà pour éviter le sur-poids. On va avoir tout ce qu'il faut, au minimum les vitamines des minéraux.

Est-ce que c'est plus cher de manger équilibré ?

Non, ça dépend des fruits et des légumes, qui des fois, posent problème. Mais on peut essayer de trouver les fruits de saison, des légumes en conserve. Normalement ce n'est pas plus cher de manger équilibré.

Quels sont les produits ou aliments à éviter ?

Il n'y a pas forcément des choses à éviter, on peut manger de tout correctement en petite quantité si cela reste raisonnable et équilibré. Reste à éviter les produits trop sucrés et les produits trop gras.



Quels sont les produits ou aliments à conseiller ?

C'est très personnel, ça dépend de chacun. Après, il n'y en a pas à conseiller, ils sont tous bons. L'équilibre alimentaire, c'est manger de tout !

Est-ce que c'est déconseillé de manger au fast-food ?

Déconseillé oui, interdit non. Si vous y mangez 1 ou 2 fois par mois, ça reste raisonnable, et à côté de ça, si vous mangez équilibré, ce n'est pas déconseillé.

Les produits light ou allégés, est-ce que c'est bon pour la santé ?

C'est tout un débat. Allégé en matière grasse, personnellement je ne suis pas pour. Après les produits light y a le sujet de l'ASPARTAM qui est un grand débat en ce moment, à savoir si c'est bon ou pas pour la santé. Il n'y a pas d'études réelles qui ont montré que ça serait néfaste en petite quantité. Si vous mangez équilibré, vous n'avez pas besoin de ces produits là.

Quand on allège d'un côté, on est obligé d'augmenter de l'autre pour avoir un goût raisonnable, surtout si on parle de biscuits.

Si on mange équilibré, est-ce qu'on peut éviter des problèmes de santé ?

Oui, les problèmes cardiovasculaires et le diabète.

Le sur-poids peut provoquer des problèmes d'articulation. Sinon, il n'y a pas de soucis particuliers liés au micro-onde.

Est-ce que les produits de marque sont meilleurs pour la santé que ceux du discount ?

Il n'y a pas d'études qui ont prouvé ça, après c'est peut-être au niveau du goût. Au niveau nutritionnel, ça peut être plus sucré que certaines marques.



Pour la santé quand on travaille et qu'on a peu de temps le midi pour manger, est-ce possible de manger équilibré ?

On peut manger équilibré : manger rapidement une salade ou même les sandwiches peuvent être équilibrés si dedans c'est pas à outrance mayonnaise, beurre. On peut faire des sandwiches complets équilibrés. Il ne faut pas manger cela tous les midis : en s'organisant, on peut manger équilibré, même en n'ayant pas beaucoup de temps.

Qu'est-ce qui se cache derrière les produits bio ?

Il ne se cache rien, c'est l'agriculture qui change. Il y a moins de pesticides, au niveau nutritionnel il n'y a rien qui change pour la santé. D'ailleurs, c'est sûrement meilleur d'utiliser des produits bio...

Est-ce que boire du café est bon pour la santé ?

Boire du café en petite quantité ça va aller, à grosse quantité ce n'est pas bon pour le cœur.

Entrée : Panel du jardin

Ingrédients : Sauce au yaourt pour 4 personnes

- 2 yaourts
- Persil, ciboulette
- 1 échalote
- 1 cuil. à soupe de vinaigre
- 1 cuil. à soupe d'huile, du sel

Ingrédients : Crudités

- 2 tomates
- 4 carottes
- 250 g de betteraves rouges
- 1 pot d'asperge blanche
- 2 concombres



Préparation :

Coupez les tomates en deux, faites des rondelles de chaque moitié, le concombre en rondelle, les betteraves en petits cubes. Disposez les carottes râpées au centre. Garnir avec les betteraves, les demi-tomates, les concombres et les asperges. Pour faire la sauce au yaourt, mélangez tous les ingrédients ensemble dans un petit saladier. Mettez la sauce sur les crudités.



Plat : Saumon et ses légumes à la sauce aneth

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 carottes
- 1 brocoli
- 4 pavés de saumon
- 2 échalotes
- 10 g de beurre
- 25 cl de crème liquide
- 1 cuil. à soupe d'aneth
- 2 cuil. à café de jus de citron
- Sel et poivre
- riz basmati



Cuisson au court bouillon au four

Préparation :

Épluchez les carottes et détaillez-les en tagliatelles avec un couteau économe. Détachez les fleurettes d'une tête de brocoli.

2 types de cuisson possibles (pour le saumon) :

- Déposez les pavés de saumon dans un plat parsemez de persil et de ciboulette, et, quelques gouttes d'huile d'olive avant de mettre au four pendant 25 mn au thermostat 170 °c. Ajoutez au $\frac{3}{4}$ de la cuisson du jus de citron ;

- les mettre à cuire dans un bouillon avec le fumet de poisson pendant 15 mn à 160°C, ensuite à 100°C pendant 5 mn.

Les légumes sont cuits dans une casserole d'eau bouillante. Les légumes doivent rester fermes. Émincez les échalotes et faites-les revenir dans le beurre. Versez le fumet de poissons et la crème. Laissez réduire et épaissir.

Ajoutez l'aneth ainsi que le jus de citron, poivrez.

Faire cuire le riz 12 à 15 min dans l'eau bouillante et salez.

Disposez le saumon ainsi que les légumes et le riz dans les assiettes, nappez les de sauce. Salez et poivrez si besoin. Servez sans attendre.



Cuisson au four sans le bouillon

Dessert : Poires Belle-Hélène

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 poires William
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 125 g de chocolat dessert



Préparation :

Pelez les poires. Faites bouillir 1 litre d'eau et 50 g de sucre, mettre à feu doux après avoir mis les poires pendant 10 min.

Cassez le chocolat en morceaux dans une casserole et faites-le fondre avec le sirop de poire et la crème fraîche. Portez à ébullition. Présentez dans les assiettes les poires coupées en deux. Mettez la sauce chocolat chaude dans une petite saucière, chacun pourra se servir et arroser à volonté.



Réalisant ce magazine, nous avons souhaité permettre à nos lecteurs de mieux connaître les CEMEA d'Argentan. Nous avons donc interviewé Laurent PELLETIER, responsable du secteur Social des CEMEA de Basse-Normandie.

C'est quoi les CEMEA ?

Les CEMEA veut dire Centres d'Entraînement aux Méthodes d'Education Actives. Cette association existe depuis 1937, possède un réseau national et international. Elle a été créée par des pédagogues qui étaient intéressés pour apporter d'autres méthodes ou pratiques d'animation et d'apprentissage. Il s'agit d'une association d'éducation populaire, reconnue d'utilité publique.

Elle était, tout d'abord, orientée sur des stages d'animation, puis son activité s'est élargie sur d'autres domaines. Un élément important à retenir est que les CEMEA ont fait le choix d'utiliser la formation comme outil d'émancipation des personnes et de transformation sociale. Nous sommes un organisme de formation.

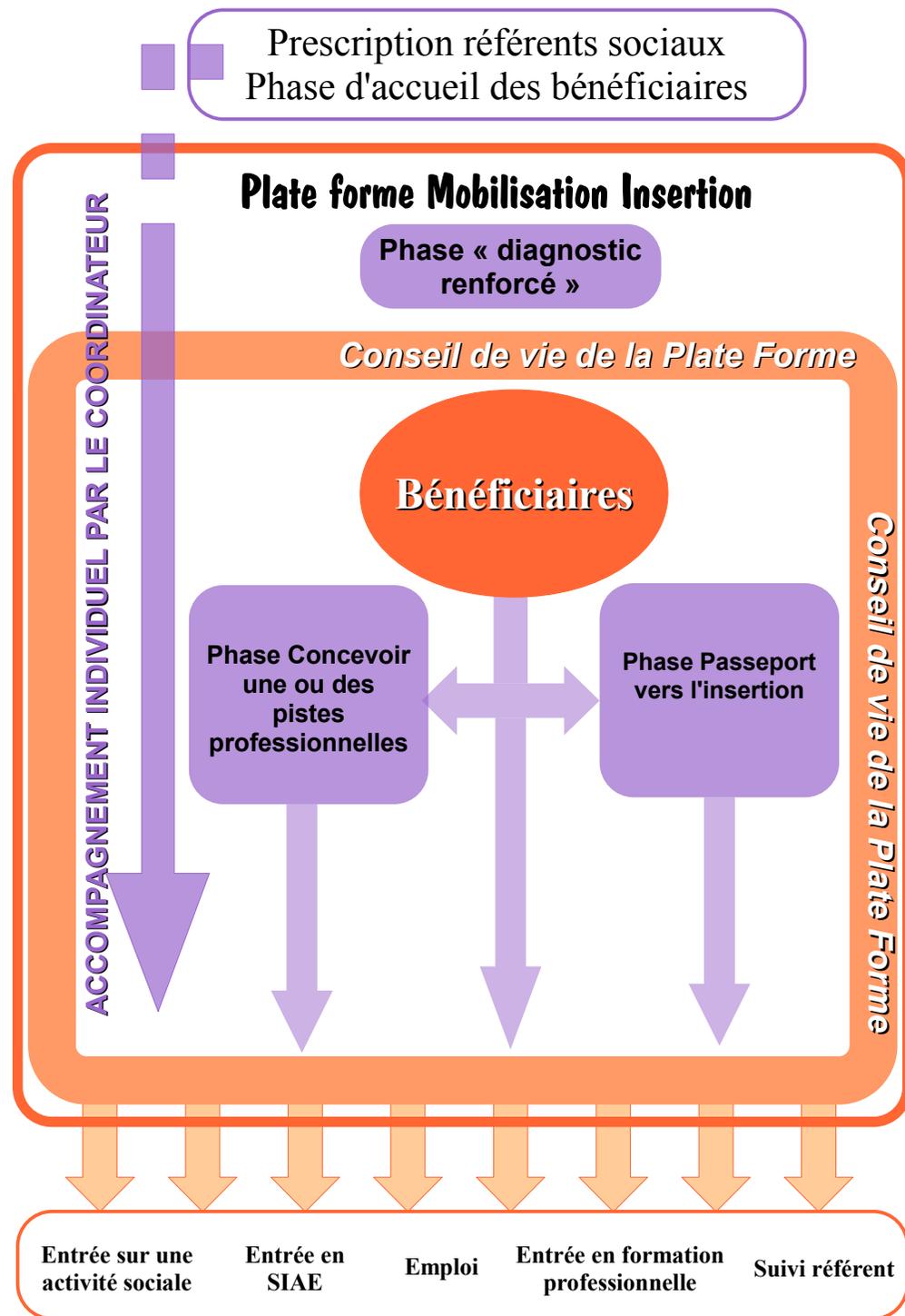
Quelles sont les formations que proposent les CEMEA ?

Les CEMEA de Basse-Normandie interviennent sur différents champs d'activité : l'animation volontaire et professionnelle, la culture, l'école, les politiques éducatives locales, et, le social.

Les CEMEA sont arrivés sur Argentan en 1997, par le biais du secteur Social (appelé Insertion à l'époque). L'activité principale, aujourd'hui, reste les formations du champ social, mais nous essayons de développer d'autres activités sur le territoire de l'Orne (exemple : le BAFA).

Les formations menées actuellement, sur le territoire d'Argentan-Vimoutiers, sont des ELAN's (Espace Local d'Activités Novatrices), la Plate Forme Mobilisation Insertion (dont la « Phase 2 » fait partie), et, l'Appui Collectif à l'Insertion.

Il faut savoir que chaque formation n'a pas les mêmes objectifs, ni les mêmes publics.



Pour la Plateforme Mobilisation Insertion, doit-on être inscrit à Pôle Emploi pour venir au CEMEA ? Est-elle réservée seulement aux bénéficiaires du RSA ?

Les prescriptions ne dépendent pas de Pôle Emploi. Ce sont les référents sociaux, dans leur travail d'accompagnement des personnes au RSA, qui peuvent proposer d'intégrer ce dispositif. Il est pour cela important que les personnes soient d'accords et puissent sentir un besoin. Il leur est alors proposé de venir sur une information collective, afin de mieux comprendre l'ensemble de l'action, ainsi que les différents modules qui la constituent.

Que peut-on faire après une phase 2 ?

La Plate Forme se décompose ainsi : d'une Phase 1 « Diagnostic renforcé », d'une phase « Passeport vers l'Insertion » et d'une phase 3 « Concevoir une ou des Pistes Professionnelles ». Ensuite, si toutes les personnes réalisent la phase 1 obligatoirement, il faut bien comprendre que chaque personne ne vit pas obligatoirement toutes les phases, et, qu'il n'y a pas d'ordre ou d'étape chronologique. Le parcours de chacun est individualisé (avec un accompagnement individuel tout au long, avec le coordinateur des parcours), et, évolue en fonction de ses besoins.

Donc pour répondre à votre question, à la suite d'une phase 2, différentes pistes sont possibles :

poursuivre l'accompagnement individuel, avec le coordinateur des parcours ; vivre la phase 3 ; entrer en formation professionnelle ; se diriger vers de la recherche d'emploi directe ; arrêter son parcours sur le dispositif ; mettre en place des démarches nécessaires à la résolution de problématiques personnelles ; mener des activités sociales, etc.

Daniel et Gérard

Le Saviez-vous ?

Ce texte est là pour montrer que notre cerveau ne tardait pas à excatennet ce que viot notre oiel mias que infuléncé par son aqucis il reocnniat globaelmnet les mtos sans se perocucper de l'odrre des letters.

Daniel



Ami... Sib... Corbett...
S... L... P.

Remerciements

Le groupe des stagiaires des CEMEA tiennent particulièrement à remercier toutes les personnes qui nous ont aidés à réaliser ce magazine.

Merci à Mme ROUSSELLE, diététicienne pour l'interview du repas équilibré, la Maison Du Citoyen pour le prêt de la cuisine et du matériel, M. JEPOY pour son interview concernant l'événement « Manger son Quartier ».

Pour la visite de VIMOUTIERS nous avons été bien reçus par M. BRETEAU (dans son moulin), M. HEINRICH (pour l'histoire de VIMOUTIERS), M. MAZAUD (pour l'église et l'orgue), M. LEBEDEL qui a joué de l'orgue pour nous, et, Melle JAY pour ses belles photos.

Pour finir M. PELLETIER qui nous a parlé des CEMEA.

Le groupe