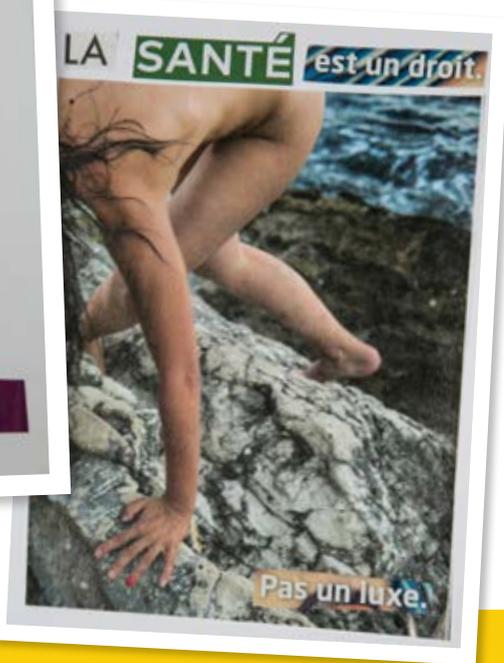


# AVOIR LA PÊCHE

corps  
Accord

?

# corps Accord



Réduire les inégalités sociales de santé dans la région bruxelloise est un défi majeur. Certaines communes et certaines populations sont fortement impactées au niveau des déterminants de la santé. « Corps-Accord ? », notre projet de promotion à la santé subsidié par la CoCof permet aux participants en situation d'illettrisme ou d'analphabétisme de participer à un cycle d'animations pour être « auteur » d'un projet santé.

Il est question de travailler collectivement, positivement et transversalement la santé au départ des besoins exprimés. Il va sans dire qu'il est important de donner la place à l'« auteur » à ses représentations, ses choix, son consentement, tout en tenant particulièrement compte du fait de ce qui est socialement prescrit, conseillé, politiquement correct, économiquement possible. Il s'agit de questionner la société : promouvoir le bien-être, l'alimentation et l'activité physique et favoriser la construction d'actions collectives. Le tout avec l'objectif de réduire les inégalités sociales en santé.

Deux acteurs émanant de secteurs différents ayant mis sur leurs complémentaires sont à l'initiative de « Corps-Accord ? ». D'une part, le CIDJ, qui en tant que fédération de centres d'information jeunesse généraliste, spécialisée en création d'outils pédagogiques, a un rôle à jouer pour « informer » sur la santé. Et, d'autre part, Prémisse asbl, qui est actif dans l'aide socio-juridique spécialisé en santé et qui développe des activités pour répondre aux besoins de santé.

La présente publication émane du travail accompli en partenariat avec le Centre Alpha d'Anderlecht. Le groupe « Corps-Accord » est le rassemblement de 2 groupes. L'auteur est donc un collectif de 19 participants venant d'Algérie, d'Angola, du Cameroun, du Congo RDC, de la Côte d'Ivoire, de Guinée Bissau, de la Guinée-Conakry, du Maroc, du Rwanda et du Niger.

Claire Fockedeey

# Un projet... Notre projet

Nous avons réalisé l'outil que vous tenez entre les mains lors d'un travail de 6 mois à raison d'un atelier d'1/2 journée par semaine. Ce projet nous a permis de développer nos compétences: en santé, en informatique, en cuisine, en lecture, écriture, en calcul, en photo... Nous sommes « auteur » de ce livre et un peu plus de notre santé.

Parler, lire, écrire, comprendre est important. C'est un livre/outils avec des idées importantes que l'on a envie de partager avec d'autres. Comprendre la santé, trouver des pistes pour se sentir mieux et partager nos désirs pour la suite.

*Le groupe Corps Accord Anderlecht*



## Table des matières

### PARTIE 1

#### LA SANTÉ ? ET NOS REVENDICATIONS

La santé, c'est...	6
Les difficultés rencontrées	10
Nos actions.	12
Nos demandes et propositions	13

### PARTIE 2

#### RECETTES ET REMARQUES

### PARTIE 3

#### RECHERCHES ET REPÈRES

Abdominaux	32
Code-barres	34
Digestion	36
Eau / Café / Thé	37
Education	38
Fruits et légumes de saison	40
Label	41
Pyramide alimentaire	42
Régime	43
Sel	44
Sucre	45
Les supers aliments	46

## CONCLUSION

# PARTIE 1

## LA SANTÉ ? ET NOS REVENDICATIONS

### Si la santé était un objet, ce serait...

« **Une voiture** parce qu'il est important de l'entretenir. Il est indispensable de mettre de l'essence pour qu'elle puisse voyager, bouger, rencontrer d'autres. Il faut aller régulièrement chez le mécanicien. La qualité des routes est aussi importante. Et la santé comme la voiture coûte cher ! »

**Julie**



« La santé c'est comme **une gomme**, tant qu'il n'y a pas de problème, on ne rend pas compte qu'on l'a. On dirait que la vie c'est une maladie. Quand on est malade, on doit avoir une gomme, agir comme on nous l'impose. »

**Biba**

« **Une maison** car il faut la nettoyer, l'aérer souvent sinon il y a des mauvaises odeurs, de l'humidité, des cafars, des souris, qui vont abîmer la maison. La maison est rassurante, c'est un espace pour vivre. »

**Mariama**

« **Un parapluie** car il nous protège contre la pluie ça nous évite d'être trempé et de tomber malade après. »

**Bari**



« **Un smartphone** car il nous est devenu indispensable. On l'utilise pour téléphoner, envoyer des messages, pour écouter de la musique, pour prendre les photos, pour s'orienter, pour regarder les informations et films. Il nous facilite la vie et évite le stress. C'est comme la santé. »

**Fatimata**

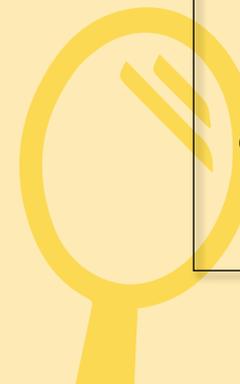


« **Une casserole** car elle est indispensable dans notre vie quotidienne. Pour avoir une bonne santé il faut manger et pour manger il faut passer par la cuisson qui se fait dans la casserole. »

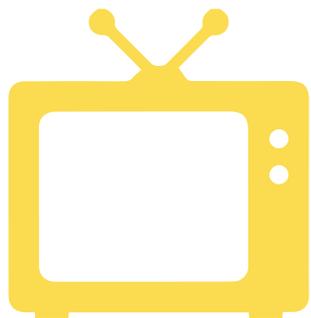
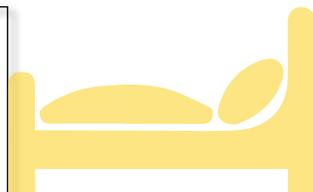
**Pasteur**

« **Un miroir** parce qu'il nous permet de nous regarder, de voir comment on est le matin. Il permet aux hommes de se raser et aux femmes de se maquiller. Il est indispensable dans notre vie quotidienne. On s'en sert à la maison, dans les cabines d'essayage, dans les salons de coiffure, dans la voiture il nous permet de voir derrière nous et à côté afin d'éviter les dangers sur la route. »

**Okach**



« **Un lit** car il nous permet de dormir, de se reposer après une longue journée de travail. Après un bon sommeil on se sent en forme le matin. » **Kadidiatou**



« **Une télévision** car elle permet de s'informer, de suivre tout ce qui se passe dans le monde, de regarder un film, de suivre les débats, elle aide aussi à se détendre. On a besoin de bonnes informations. » **Thérèse**

« **Une voiture** parce qu'il faut mettre du carburant, de l'huile, de l'eau et aller régulièrement chez le mécanicien pour que la voiture roule bien. Elle permet de découvrir le monde, les autres. »

**Fouziya**

« **Une baguette magique** parce qu'elle va me donner tout ce que je veux. Être toujours en forme sans maladie sans souffrance. J'aimerais que ma baguette magique fasse régner la paix et le bonheur dans le monde entier. » **Belita**

« **Un frigo** parce qu'il est très indispensable pour notre santé. Il est indispensable dans notre vie quotidienne. Il garde nos aliments au frais et il empêche la nourriture de se gâter. Il doit être nettoyé, rangé, rempli, géré.... Il préserve de problèmes mais il coûte. » **Salamata**



Personne dans notre groupe ne se dit « avoir la santé ».

Le stress, les migraines, le surpoids, les maux d'estomac, les insomnies, le dos... et le temps d'attente dans les différentes institutions et (...). Toutes les choses qui nous empêchent de vivre en santé.

Peut-être comme vous aussi ?

# Les difficultés rencontrées ?

« Nous vivons dans un monde stressant. Le stress est présent pour nous tous. Entre la famille, la recherche de travail ou le travail, le CPAS, les preuves de tout... ça nous mange ! »

« Si nous avons des amis, de la famille sans trop de conflits et des activités positives... nous nous sentons mieux. Mais ce n'est pas facile : Quand on ne maîtrise pas bien le français, que nos moyens sont limités, que les activités sont chères ou pas accessibles. Le plus important c'est partager la même langue. »



« Si nous ne comprenons pas bien ce qui se passe dans notre corps et le parler médical. Mais qu'en plus, il y a beaucoup d'idées contradictoires. Comment peut-on faire ? Nous aimerions comprendre le fonctionnement de notre corps et de trouver des informations pour nous aider dans le quotidien. »

« Le temps d'attente et les mots utilisés dans le monde médical. Les différences entre les maisons médicales : il n'est pas facile de s'y retrouver. »

« Nous ne comprenons pas pourquoi le monde politique autorise la présence de pesticides ? Pourquoi il organise des inégalités aussi importantes ? Pourquoi autoriser autant de publicités partout ? Pourquoi certains quartiers sont sales et peu entretenus et pas d'autres ? »

« L'environnement est pollué : gaz d'échappement et autres mais aussi le bruit très présent. »

« Nous avons des cultures différentes. Il n'est pas facile de s'ouvrir à d'autres cultures. Nous ne connaissons pas les habitudes des autres. Qu'est-ce qui est fait pour nous aider à partager, à rencontrer les autres ? »



# Nos actions

Voici quelques pistes d'action que nous pouvons mettre en place pour notre santé.



## Consommation /alimentation

- Acheter des produits non transformés (fruits / légumes / œuf / farine...).
- Acheter sans emballage ou avec le moins d'emballage possible.
- Utiliser des sacs réutilisables en tissus.
- Etre à l'écoute de son corps et ne pas manger trop.
- Une fois par semaine tenter une nouvelle recette.
- Acheter des aliments de saison, si possible chez le producteur.
- Boire de l'eau (du robinet).

## Activité physique

- Marcher chaque jour.
- Prendre le temps de sortir de chez soi, s'aérer.
- Bien s'asseoir... Vous pouvez aller voir « abdo ».

## Bien-être

- Chanter et/ou danser.
- Respirer.
- Imaginer des possibles, rêver.
- Choisir et ne pas se laisser imposer tout.

## Social

- Avoir des amis.
- S'exprimer sur ce que l'on vit : on est fou ! On est pas seul à vivre ce que nous vivons !

# Nos demandes et propositions

## Infos/Maison médicale/hôpital

- Avoir l'occasion de recevoir des informations de qualité concernant la santé, l'alimentation, l'activité sportive, le bien-être, le corps. Les informations sont nombreuses mais contradictoires et souvent incompréhensibles... « Je suis mal. Je vais chez le médecin. J'attends longtemps. Il me dit que j'ai une céphalée » et ne m'explique rien. Je vais chez un autre médecin pour demander ce que je dois faire avec ma maladie « céphalée ». Il dit mais c'est un mal de tête. J'ai beaucoup de stress mais c'est pas correct de parler pour qu'on comprenne pas ».
- Recevoir de l'aide en urgence quand c'est nécessaire.
- Prendre nos plaintes au sérieux sans les minimiser.

# Nous aimerions des changements dans la société

## Activité physique et autres

- Avoir accès à des activités physiques de qualité pour les femmes, pour les familles.
- Avoir des petits circuits balisés dans nos quartiers pour favoriser l'autonomie, des défis « activités physiques », la rencontre et des exercices proposés (des boucles de 1 à km, par exemple). Une ligne de couleur sur le trottoir pour ne pas se perdre, et avoir des repères.
- Avoir accès à des activités de réflexion, de construction ensemble pour éviter d'endormir notre cerveau.
- Des activités proposées dans chaque quartier pour pouvoir connaître ses voisins.
- Des espaces pour s'exprimer.

## Syndicat

- Avoir des syndicats qui travaillent à améliorer nos conditions de travail qui se dégradent.
- Mettre fin aux « mauvais » contrats (statuts précaires).
- Ne pas être un numéro dans une case.
- Proposer un accompagnement et pas toujours des formations. Avant il n'y avait pas de formation. Un exemple : maintenant on doit s'inscrire en formation même pour du nettoyage.

## Logement

- Manque de logements sociaux, revoir le système de points : « Avoir 20 points pour avoir accès à un logement mais on ne gagne qu'un point par an. Mais on aura plus les mêmes besoins dans 10 ans. » ; « J'aurai quitté mes parents ». Même dans des situations d'urgence, il n'y a pas de solution.
- Les loyers sont très chers et pas toujours de qualité. En plus il y a des logements vides.
- Il y a des problèmes de salubrité : présence de cafards ou de simples vitrages.
- Réguler les prix des logements.

## Environnement

- Avoir un parc dans chaque quartier et le préserver.
- Planter des arbres fruitiers (pommes, poires, prunes) des petits arbustes fruitiers (framboisiers, cassis...) dans les parcs et le long des routes.
- Avoir des espaces sports/ muscu / parcours santé assez proche et accessible aux femmes aussi. Les hommes prennent la place.
- Diminuer les pesticides et autres produits polluants utilisés.
- Trouver des solutions pour favoriser le respect des lieux publics (crottes, déchets divers, cigarettes).
- Créer des potagers et des composts de quartier

## Mobilité

- Augmenter l'offre de transports en commun.
- Pouvoir utiliser les trains sur la zone de Bruxelles avec l'abonnement STIB.

## Commune / CPAS / Politique

- S'occuper des sans-abris.
- Diminuer le prix des aliments bio pour les rendre accessibles à tout le monde.
- Diminuer / retirer les publicités qui sont trop présentes.
- Organiser une vraie intégration pour les étrangers.
- Faire en sorte qu'il y ait du respect dans la rue et partout.
- Augmenter les bas revenus et le revenu d'intégration (RIS).
- Respecter les cultures de chacun.

# PARTIE 2

## RECETTES ET REMARQUES

### Pourquoi des recettes ? Pourquoi faire de la cuisine ?

« Nous avons envie de faire de la cuisine, de découvrir de nouvelles recettes, de partager nos habitudes et trouver des pistes pour aller mieux.

Ce projet nous permet de ne pas rester dans nos habitudes et de s'ouvrir à d'autres cultures culinaires... mais aussi réfléchir aux ingrédients, à l'équilibre entre les aliments...  
Ce n'est pas facile. »

« La première recette : il n'y a pas de recette pour la santé » Chacun peut se positionner, chercher, tester, choisir...

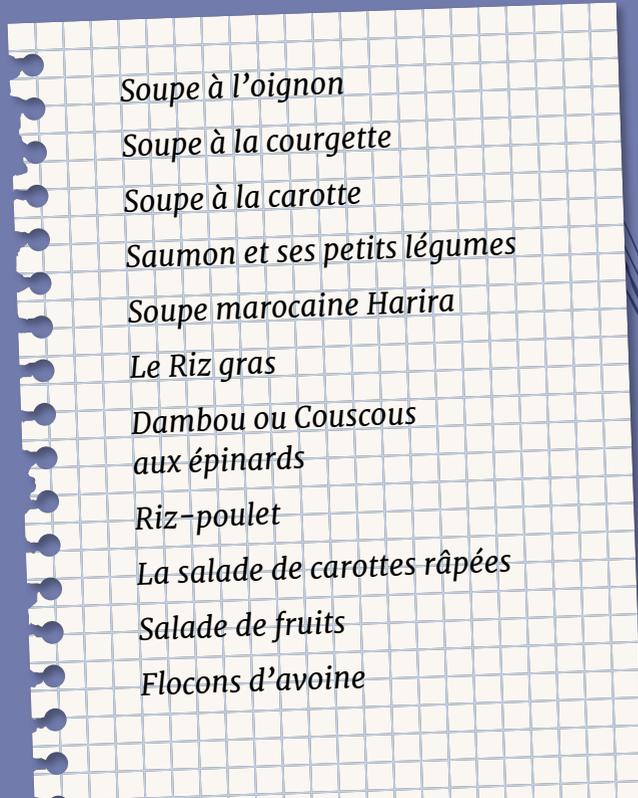
Faire de la cuisine et manger : C'est intime et délicat !  
S'ouvrir sur de nouvelles cultures culinaires n'est pas facile.



« Chez moi, on mange avec les doigts avec des morceaux de pain, technique et hygiène dans le plat commun. Avec respect et partage. On ne met pas du ketchup. On mange simplement. »

### Pour nous, une bonne recette c'est...

- Un plat facile à préparer; qui peut se manger cru ou cuit.
- Riche en vitamines et pauvre en graisses.
- Une salade où il y a tout; on peut la faire vite, on peut la prendre comme régime; bonne pour tout le monde; elle ne contient pas de gras; elle est colorée.
- Un plat bon pour notre corps.
- Avoir des aliments de bonne qualité et bien préparés.
- Varier les aliments.
- Au départ de produits frais...



Soupe à l'oignon  
Soupe à la courgette  
Soupe à la carotte  
Saumon et ses petits légumes  
Soupe marocaine Harira  
Le Riz gras  
Dambou ou Couscous aux épinards  
Riz-poulet  
La salade de carottes râpées  
Salade de fruits  
Flocons d'avoine



...à table !

# Soupe à l'oignon

## Ingrédients

- 1 kg d'oignons
- 1 cube de bouillon/cuillère de poudre + 1 litre d'eau
- 20 g de matière grasse (une bonne cuillère à soupe)
- 1 gousse d'ail et 1 feuille de laurier
- Sel et Poivre

## Truc et astuce :

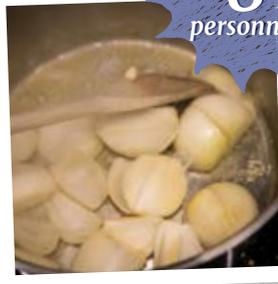
*Pour éviter de pleurer quand on coupe les oignons : faire tremper les oignons dans de l'eau froide ou les passer sous un filet d'eau avant de les couper et utiliser un couteau qui coupe bien.*

*C'est surprenant comme l'odeur a changé et est moins désagréable.*

## Préparation

- Éplucher et couper les oignons.
- Faire cuire les oignons 10 minutes avec un peu de matière grasse en évitant qu'ils brunissent (ils deviennent presque transparents).
- Ajouter le bouillon de volaille et l'eau.
- Ajouter le thym, le laurier et la gousse d'ail.
- Laisser frémir pendant environ 40 minutes.
- Mixer.
- Saler et poivrer en fin de cuisson.
- Servir et déguster avec du fromage rapé. C'est excellent !

**Remarque :** C'est la base de beaucoup de soupe !



Pour  
8  
personnes

# Soupe à la courgette

## Préparation

- Éplucher et couper les oignons.
- Faire cuire les oignons (ils deviennent presque transparents) avec un peu de matière grasse en évitant qu'ils brunissent).
- Éplucher les courgettes et couper les en morceaux.
- Ajouter les morceaux de courgettes, l'eau et le cube de bouillon.
- Ajouter le thym, le laurier et la gousse d'ail.
- Laisser frémir pendant environ 40 minutes.
- Mixer le tout.
- Saler légèrement et poivrez en fin de cuisson.

## Servir et déguster

*« Je n'avais jamais osé goûter des soupes comme ça mais c'est bon ! »*

*« On dirait une crème sans graisse... C'est très sympa ! »*

## Ingrédients

- 2 ou 3 oignons
- 1 ou 2 courgettes
- 1 cube de bouillon + 1 litre d'eau
- 20 g de matière grasse (une bonne cuillère à soupe)
- 1 gousse d'ail
- Sel et Poivre

Pour  
8  
personnes

*« On a mangé une bonne soupe aux courgettes lors de notre première séance de cuisine. Que des bonnes choses pour la santé mais on ne peut pas manger que ça... il faut varier ».*

# Soupe à la carotte

## Ingrédients

2 ou 3 oignons  
1kg de carottes  
1 cube de bouillon +  
1 litre d'eau  
20 g de matière grasse  
(une bonne cuillère à soupe)  
1 gousse d'ail  
1 morceau de gingembre  
Sel et Poivre  
20 cl de lait de coco (1 verre)



Une recette  
proposée par  
Zohra

## Préparation

- Eplucher et couper les oignons.
- Faire cuire les oignons (ils deviennent presque transparents) avec un peu de matière grasse en évitant qu'ils brunissent.
- Eplucher les carottes et les couper en rondelles
- Ajouter les morceaux de carottes, l'eau et le cube de bouillon.
- Ajouter le gingembre épluché et coupé en petit morceaux et la gousse d'ail.
- Laisser frémir pendant environ 40 minutes.
- Mixer le tout
- Ajouter du lait de coco (si vous le désirez)
- Saler légèrement et poivrer en fin de cuisson.

## Servir et déguster

# Saumon et ses petits légumes



## Ingrédients

1 cuillère à soupe  
de matière grasse  
1 oignon  
500 gr d'épinards  
1 chou-fleur  
500 gr de pâtes  
(si possible complètes)  
800 gr de filet de saumon  
1 gousse d'ail  
1 cube de bouillon  
légumes ou poisson  
Sel et Poivre  
1/2 litre d'eau

## Préparation

- Eplucher et couper l'oignon en petits morceaux.
- Dans une grande poêle, faire cuire l'oignon avec un peu de matière grasse, ajouter le saumon.
- Ensuite ajouter les petites fleurs de chou-fleur découpées, la gousse d'ail écrasée, les pâtes, le cube de poisson et l'eau.
- Mélanger de temps en temps et ajouter de l'eau si nécessaire en petites doses.
- Couper les épinards en petites lanières et les ajouter quand les pâtes sont presque cuites.
- Saler légèrement et poivrer en fin de cuisson.
- Servir et déguster avec si vous le désirez un peu de parmesan.

«Je trouve intéressant de faire tout dans une casserole.»

«C'est possible de faire à manger simplement et facilement ici!»

# Soupe marocaine Harira

Pour  
**8**  
personnes

Une recette proposée  
par Rachida

## Ingrédients

250g de viande d'agneau  
ou de veau ou de poulet  
1 gros oignon  
1 peu de matière grasse  
100g de lentilles  
1 bouquet de coriandre  
(50g à peu près)  
1 bouquet de persil  
(50g à peu près)  
1 branche de céleri  
300g de tomates bien  
juteuses  
ou 4 grosses tomates  
2 cuillères à soupe de  
farine  
1 cuillère à café  
de gingembre  
1 cube de bouillon  
de volaille  
100g de pâte langues  
d'oiseaux (1 poignée de  
vermicelles)  
100g de pois chiche  
trempés la veille  
Sel, poivre noir au goût  
1 pincée de safran  
(ou curcuma)

Cette soupe est une spécialité marocaine partagée pendant le ramadan et en autre temps aussi. Elle se déguste avec des dattes en nombre impairs. Au Maroc, on mange plutôt des soupes lourdes (plus calorique) avec de la farine, des pois chiches...

Ce n'est pas nécessaire pour notre équilibre alimentaire.

Moi je préfère mettre le persil et la coriandre en fin de cuisson pour avoir plus de vitamines.

Un plat qui symbolise la famille  
Une soupe repas, un plat tout en un !

## Préparation

- Hacher l'oignon, le persil, la coriandre et le céleri.
- Mixer les tomates.
- Dans une casserole, faire revenir la viande en petits dés, ajouter les oignons, le persil, coriandre et céleri et laisser suer quelques minutes.
- Ajouter les épices (sel, poivre, gingembre, safran ou curcuma, ainsi que le cube de volaille, faire revenir. Ajouter les pois chiche trempés la veille ! si en conserve les ajouter en fin de cuisson.
- Verser 2L d'eau, laisser cuire 30 min.
- Ajouter les lentilles et les tomates mixées, et laisser cuire à couvert pendant 20 min.
- Délayer la farine dans un bol d'eau, et faire de même pour le concentré de tomate, verser le mélange dans la marmite tout en remuant durant 10 min. Ajouter les vermicelles en pluie.
- Laisser cuire 15 min à découvert en remuant régulièrement ou jusqu'à ce que le riz et les vermicelles cuisent.

## Servir et déguster

### Truc et astuce :

Pour éplucher les tomates, le plus simple est de les mettre dans un bain d'eau très chaude et elles s'épluchent alors plus facilement.



# Le Riz gras

Une recette proposée  
par Fatimata  
Recette du Sénégal

« Au Sénégal on utilise de l'huile de palme et on en met beaucoup. C'est mieux de varier les huiles et d'en mettre un peu.

On peut en mettre beaucoup moins qu'au Sénégal... Le nom pourrait changer. »

## Préparation

- Mettre de l'huile dans la casserole sur le feu.
- Frire le poisson.
- Retirer le poisson et mettre tous les légumes coupés dans la marmite.
- Laisser cuire à petit feu.
- Ajouter l'ail et le poivre.
- Piler le mélange.
- Laver le riz et faire cuire avec de l'eau au micro-onde 5 minutes.
- Retirer les légumes du jus et mettre le riz dans le jus de cuisson.
- Laisser cuire 10 minutes.
- Servir dans un grand plat.

## Ingrédients

Riz  
6 filets de poisson  
1 chou blanc  
3 ou 4 carottes  
2 navets  
2 patates douces  
1 aubergine,  
1 piment  
2 ou 3 oignons  
6 tomates ou 500 ml de tomate  
Huile de maïs  
Sel et Poivre

Pour  
6  
personnes

# Dambou ou Couscous aux épinards

Pour  
6  
personnes

Une recette proposée  
par Biba

## Ingrédients

250 g de semoule de couscous  
150 g d'épinards frais  
ou surgelés  
1 oignon  
1 cuillère à soupe d'huile  
d'olive  
1 cube de bouillon  
1 piment vert  
sel  
1 verre d'eau bouillante

## Préparation

- Mettre les épinards dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes.
- Mettre le piment vert entier dans l'eau bouillante, juste pour qu'il donne son parfum à la préparation sans le piquant.
- Faire bouillir de l'eau.
- Verser la semoule de couscous dans un grand bol et ajouter le sel, mélanger.
- Verser 30 g d'huile d'olive et mélanger avec l'idée que chaque grain de semoule doit avoir été frotté d'huile.
- Verser alors l'eau bouillante et mélanger une fois et laisser reposer pour que le grain gonfle bien.
- Égoutter les épinards et bien les presser contre un tamis pour retirer l'eau.
- Émincer finement l'oignon et le faire revenir à feu moyen en remuant souvent jusqu'à ce qu'il devienne bien tendre.
- Écraser un cube de bouillon et verser cette poudre sur l'oignon qui a bien fondu et mélanger.
- Puis verser les épinards « secs » et bien mélanger le tout.
- Mélanger la semoule avec les épinards.
- Réchauffer soit à la vapeur, soit dans une poêle.

**Servir chaud avec le piment à côté pour ceux qui aiment.**

# Riz poulet

## Ingrédients

Un peu de matière grasse  
(une bonne cuillère)

1 oignon

500 gr de blanc de poulet

250 g de riz

1 gousse d'ail

1 cube de bouillon légumes

Sel et Poivre

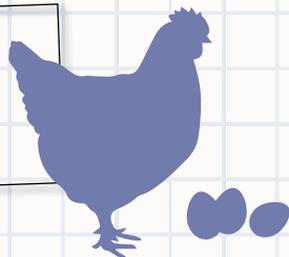


## Préparation

- Eplucher et couper l'oignon en petits morceaux.
- Dans une casserole, faire cuire l'oignon avec un peu de matière grasse, laisser cuire 5 minutes.
- Mettre le riz (rincé) et ajouter l'eau.
- Couper les blancs de poulet en petits morceaux, enrober les de curry.
- Avec un peu de matière grasse, ajouter les morceaux de poulet, la gousse d'ail écrasée.
- Mélanger de temps en temps et ajouter un peu d'eau si nécessaires en petites doses.
- Saler légèrement et poivrer en fin de cuisson.
- Surveiller le riz.
- Déguster avec une salade.



« Est-ce que la poule est arrivée avant l'oeuf ? Ou est-ce que l'oeuf est arrivé avant la poule ? C'est sans fin... comme d'autres problèmes. » **Bari**



# La salade de carottes râpées

Pour  
**12**  
personnes

## Ingrédients

Carottes : 500 gr

Oranges : 3

Curcuma frais : 1

Sel

Poivre

Coriandre ou persil



## Préparation

- Laver et éplucher les carottes.
- Râper les carottes.
- Laver, éplucher et râper le curcuma.
- Laver, éplucher et découper les oranges.
- Presser une orange.
- Mélanger le jus avec tous les ingrédients.
- Assaisonner avec du sel du poivre et de la coriandre.

# Salade de fruits

Une recette proposée  
par Bari

## Ingrédients

3 pommes  
3 oranges  
2 bananes  
4 kiwis  
1 citron

Pour  
**6**  
personnes

## Préparation

- Préparer un plateau de fruits prêts à manger.
- Eplucher les kiwis et couper-les en morceaux.
- Eplucher les pommes et couper-les en morceaux. Soit vous les mangez rapidement soit ajouter un peu de jus de citron pour qu'ils ne brunissent pas.
- Eplucher les oranges, retirer la partie blanche et une partie de la peau si possible. Couper-les quartiers en 2 ou en 3.
- Retirer la pelure de la banane et couper-la en rondelle, si vous voulez qu'elle reste belle, vous pouvez aussi y ajouter un peu de jus de citron.
- Déguster.

## Variantes

Nous pouvons aussi tout mélanger « salade de fruits ».

Nous pouvons aussi ajouter quelque graines de lin et feuilles de menthe coupées.

Nous pouvons aussi ajouter quelques gouttes de fleurs d'oranger.

Rem : Le plein de vitamines / facile à faire et agréable à manger.



# Flocons d'avoine

Pour  
**6**  
personnes

## Ingrédients

2 tasses de flocons d'avoine  
3 tasses de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé ou moitié eau/lait  
1 zeste de citron ou des fraises/autres fruits ou du sucre



## Préparation

### Soit dans une petite casserole

- Mettre le lait (ou eau + lait) et les flocons d'avoine.
- Laisser cuire à petits bouillons.
- Ajouter le zeste de citron ou les fruits ou le sucre.
- Servir dans une tasse et déguster.

### Soit au micro-onde (pour 1 tasse)

- Remplir un peu moins que la moitié de flocon d'avoine.
- Ajouter le lait pour bien couvrir les flocons d'avoine.
- Mettre au micro-ondes « fortes » 1 minute.
- Mélanger et ajouter le sucre ou le zeste de citron.
- Remettre au micro-ondes 30 secondes ou une minute.
- Mélanger et manger.

# PARTIE 3

## RECHERCHES ET REPÈRES

### *Nous nous posons beaucoup de questions...*

*Quel est le bon poids ? Il y en a qui font tout pour être grosse ? Dans certaines cultures être en surpoids est signe de beauté et de richesse...*

*Est-ce que le thé ou le café compte comme de l'eau dans la pyramide alimentaire ?*

*Comment classer les aliments dans la pyramide alimentaire ?*

*Quels sont les bons aliments ?*

*Comment faire pour travailler les muscles du ventre ?*

*Que faire pour éviter les maux de dos ? Comment aller aux toilettes ? Pourquoi on est parfois constipé ?*

Nous avons cherché des pistes de réponses pour agir sur notre santé.

Nous partageons avec vous quelques questions/réponses que nous avons abordées. Celles-ci sont classées par ordre alphabétique.



# Abdominaux et périnée

Certains d'entre nous ont un ventre un peu développé. Pourquoi ? Comment faire pour être plus mince au niveau du ventre ?

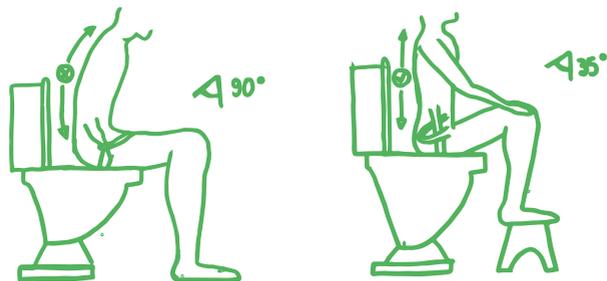
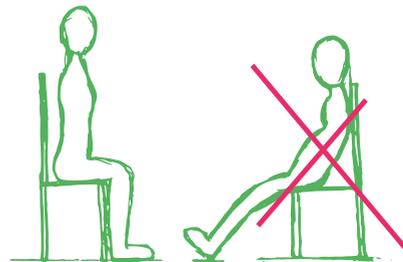
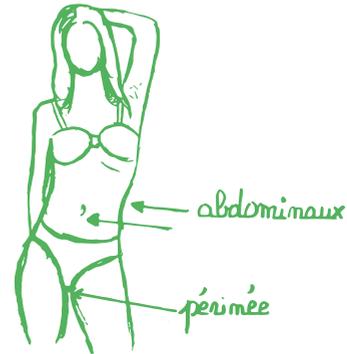
**Faire des abdominaux ? C'est difficile !**

Et en protégeant mon périnée pour éviter l'incontinence.

**Comment faire des bons abdominaux ?**

D'abord bien s'asseoir sur les os du bassin et se faire grand (s'étirer) : là je fais déjà des abdominaux et je protège ma vessie. Si je m'affale dans un fauteuil, je mets de la pression sur mes organes et je risque l'incontinence.

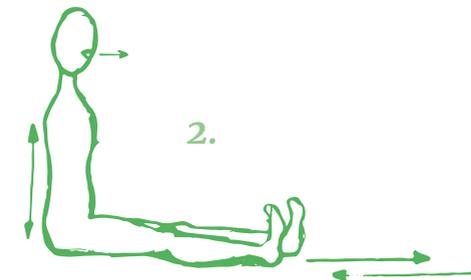
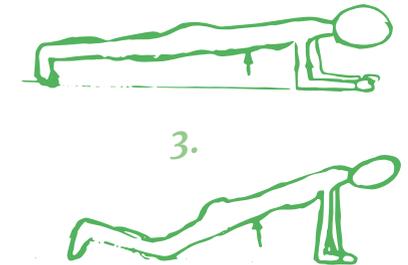
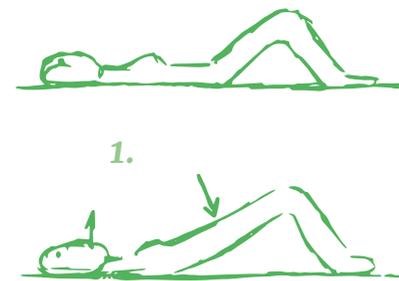
Quand je vais uriner, je me laisse aller. Je ne tente pas d'aller vite et de pousser. Quand je vais à selles, je peux prendre une position pour faciliter le passage du rectum qui est plié. Essayer



Autre conseil pour aller aux toilettes : ne pas attendre trop longtemps quand je dois y aller.

**Exercices abdominaux**

1. Couché sur le dos, tête posée par terre, je lève le bassin en soufflant et en rentrant le ventre.
2. Je suis assis par terre les jambes tendues, le dos bien étiré et grâce à mes fesses, j'avance et je recule.
3. Je peux aussi faire des gainages... rester en position soit sur les genoux avec un angle obtus et sur les mains, soit en position pompier.



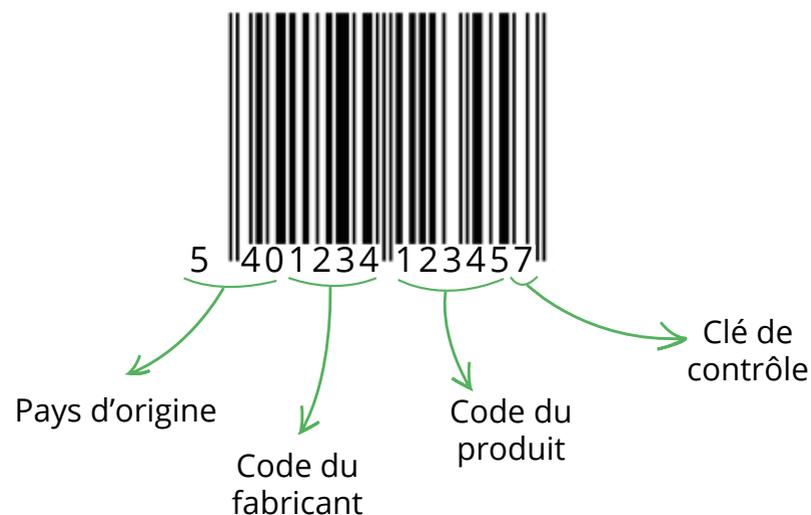
# Code-barres et date de péremption

## Sur l'emballage

Regardons la **date de péremption**. C'est la date à laquelle le produit ne peut plus être vendu. La qualité du produit n'est plus garantie.

**Et le code-barres?** Un code-barres ne se résume pas à une simple succession de chiffres et de lignes. Son but premier est de renseigner sur l'origine du produit. Il n'y a pas d'indication du prix du produit dans le code-barres.

Il existe également divers types de code barres mais le plus utilisé est le code EAN (European Article Numbering) à 13 ou à 8 chiffres, inventé en 1970 par Georges Laurer, ingénieur chez IBM.



## Voici une liste des principaux codes de pays

Certains codes-barres débutent par le chiffre 2. Ce sont des codes-barres pour les produits au poids et à la coupe (fruits et légumes, poisson, viande, fromage), ils sont temporaires et internes à la société qui emballera la barquette.

Si les produits viennent de loin... cela veut dire que ça coûte en transport et que ça pollue; les réglementations ne sont pas les mêmes, les saisons et récoltes ne sont pas forcément respectées; quelle garantie sur les produits et la manière de cultiver?

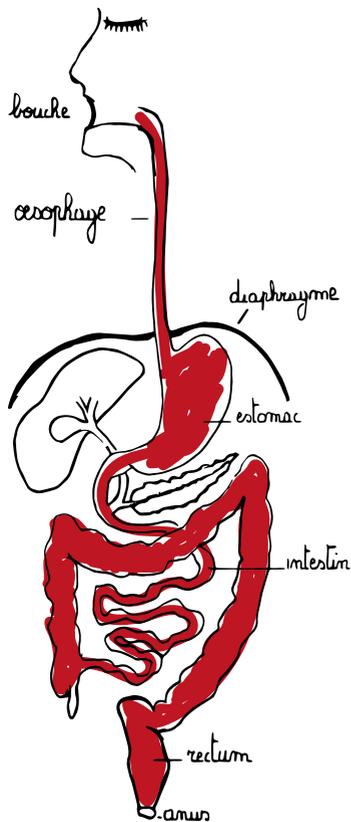
000 à 019	USA
300 à 379	France
380	Bulgarie
383	Croatie
400 à 440	Allemagne
500 à 509	Grande-Bretagne
520	Grèce
<b>540 à 549</b>	<b>Belgique-Luxembourg</b>
560	Portugal
590	Pologne
594	Roumanie
611	Maroc
613	Algérie
690 à 695	Chine
729	Israël
800 à 839	Italie
840 à 849	Espagne

# Digestion

## Le système digestif et les expériences

Les aliments passent par les organes représentés en rouge.

Les intestins peuvent être comparés à un filet à légumes ou à un sachet de thé.



« Ah ! Les intestins sont super importants ! »

« Waouh ! c'est fou l'importance des intestins. Ils nourrissent notre corps. »

# Eau / Café / Thé

## Boire de l'eau ou...

Il n'est pas nécessaire d'acheter de l'eau en bouteille pour avoir une eau de qualité.

En Belgique, l'eau du robinet est très bonne à boire. Elle est bien surveillée. D'autant que des polluants peuvent aussi se retrouver dans de l'eau en bouteille (mais toujours dans le respect des normes, comme l'eau du robinet).

**L'eau du robinet coûte 40 à 500 fois moins qu'en bouteille.** Boire de l'eau du robinet permet d'économiser environ 180 € par an et par personne. Et de limiter la consommation de plastique.

## Café = Thé ?

Le café et le thé contiennent une même molécule appelée caféine ou théine. Ce composant a un effet stimulant et un peu diurétique (donne envie de faire pipi).

La caféine provenant du thé a un effet dans le corps plus doux et plus progressif que celle provenant du café.

Une **tisane** est une boisson obtenue par la rencontre d'une partie de plante : fleurs, feuilles, tiges, racines, ... dans de l'eau chaude ou froide.

## Améliorer le goût de l'eau

L'odeur de **chlore** vous dérange ? Il suffit de verser l'eau dans une **carafe** et d'attendre une petite heure avant de la consommer. Le chlore est volatil et s'évapore rapidement. On peut aussi y ajouter quelques gouttes de **citron**.



# Education

## Réflexions sur l'éducation



« L'éducation que l'on a reçue influence notre santé, notre rôle dans la société.

Mes parents n'ont pas fait d'études mais ils font tous les deux la cuisine, le ménage, des activités...

Ils m'ont ouverte sur le monde, sur le respect des autres. Je vois des gens qui sont fermés sur leurs habitudes.

Les femmes font la cuisine, le ménage, s'occupent des enfants... Ce n'est pas pour moi. L'éducation c'est important. Les femmes ont réagi pour équilibrer ce qu'il faut faire. C'est important c'est dans notre tête qu'il faut changer et continuer. »

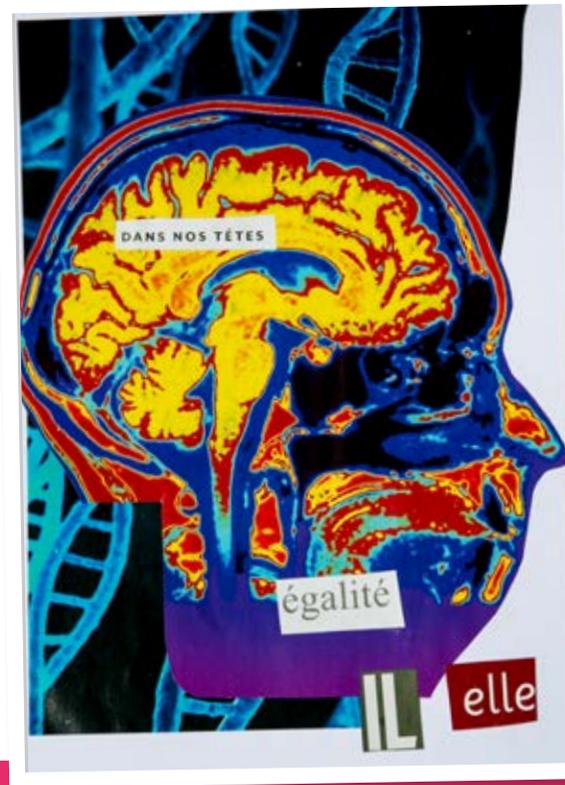
**Fouziya**

« En Afrique, les hommes ne peuvent pas faire la cuisine. Quand je suis arrivé en Belgique, je me suis débrouillé. J'ai appris. Je n'avais pas le choix. Mais avec le temps, on a parfois tendance à reproduire ce qui se faisait là-bas. » **Boubacar**

« C'est vrai qu'en Afrique, il y a des hommes qui participent à la cuisine, au ménage. Soit ils ont observé les blancs, soit ils ont voyagé et ils ont découvert une place partagée pour les hommes et les femmes. »

« C'est dommage de donner une éducation pour les filles et une autre pour les garçons. On devrait pouvoir tout partager et tous être libres et ne pas apprendre à cuisiner pour se marier. On nous raconte des histoires. » **Salamata**

« La famille et parfois le quartier ont des pouvoirs très forts... On ne peut rien dire sans que tout le monde soit au courant. On risque d'être exclu : entre la réputation, la méchanceté. Il n'y a pas beaucoup d'espaces comme ici où on peut dire ce que l'on pense, ce que l'on vit. » **Propos partagés**



# Fruits et légumes de saison

Les fruits et les légumes ont chacun leur saison...

Pour plus de goût, plus de qualité, moins cher et moins de pollution.

Qu'est-ce qui pousse en Belgique ?



## Mois

## Fruits

## Légumes

Janvier Février Mars	Poire	Chou vert, chou rouge, chicon, salade de blé, céleri rave, radis, cressonnette
Avril Mai Juin	Rhubarbe, fraise	Chou fleur, épinard, concombre, bette, poivron jaune
Juillet Août Septembre	Fraise, cerise, framboise, groseille, melon, mure, mirabelle, pêche, myrtille, nectarine, raisin	Poivron rouge, cresson, fenouil, courgette, brocoli, tomate, roquette, aubergine, jeune carotte, maïs, champignon, poireau, céleri vert, céleri blanc
Octobre Novembre Décembre	Raisin, poire, pomme	Cerfeuil, panais, potiron, patate douce, chicon, navet, céleri rave, radis noir, chou de Bruxelles, pourpier d'hiver, persil tubéreux

# Labels

Le **label bio de l'Union Européenne** est une garantie que le produit respecte les règles de l'Union européenne sur l'agriculture biologique, fondé sur l'interdiction des engrais et pesticides de synthèse.

Depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2010, l'UE introduit un nouveau logo biologique de couleur verte appelé Eurofeuille.



**Eurofeuille**  
Label bio de l'Union Européenne



Label Français



Label Belge



Label Hollandais

Certains labels vont plus loin que les réglementations européennes. C'est notamment le cas de Biogarantie en Belgique, qui interdit par exemple la présence de sels nitrités dans ses produits, pourtant autorisée par la réglementation européenne, ou encore d'EKO aux Pays-Bas.

# Pyramide alimentaire



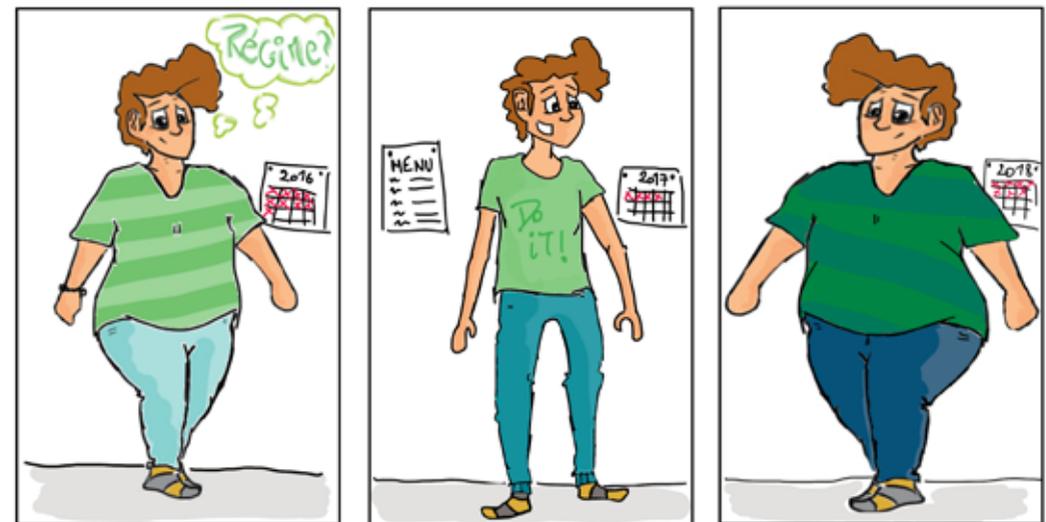
# Régime

« Nous aimerions nous sentir bien, ne pas être trop gros.

Mais si les régimes fonctionnaient on le saurait. Avec beaucoup de privation et de changement on y arrive mais dès que l'on arrête, on reprend et on grossit encore plus.

La publicité et les messages nous culpabilisent, font parfois dépenser beaucoup d'argent et ne nous rendent pas bien.

Nous allons tenter de bouger chaque jour et de manger des aliments transformés par nous-mêmes. »



# Sel - Na Cl - Sodium



Le sel a sa place au sein d'une saine alimentation, mais nous en consommons souvent de trop.

Nous avons besoin de petites quantités de sel pour fonctionner sainement, afin d'équilibrer les liquides dans le corps.

Certains sont sensibles au sodium qui se trouve dans le sel. Cela signifie que le « trop » de sel consommé par ces personnes peut faire augmenter la quantité de sang en circulation dans leurs artères et faire augmenter leur pression artérielle. Ceci augmente le risque de maladie du cœur et d'AVC (accident vasculaire cérébral).

En règle générale, les organismes de santé publique recommandent de consommer quotidiennement entre 3 et 6g de sel. On y est vite.

**Des conseils pour réduire sa consommation de sel...** Préparez autant de repas que possible vous-même.

*Voici quelques trucs pour vous aider à réduire le sel ajouté et superflu :*

- *Consommer moins d'aliments préparés ou transformés.*
- *Consommer moins de céréales préparées ou choisir celles avec – de 0,5 g de sel.*
- *Consommer davantage de légumes et fruits frais ou congelés.*
- *Réduire la quantité de sel que vous ajoutez lorsque vous cuisinez ou dans votre assiette.*
- *Essayer d'autres assaisonnements comme l'ail, le jus de citron et les fines herbes fraîches ou séchées.*

# Sucre/ Glucides

Les sodas, le chocolat, les bonbons contiennent beaucoup de sucre. Mais il y a des produits où les sucres « se cachent ».

- **Les jus de fruits** : le jus de fruit n'est pas mieux que les sodas, il y a beaucoup de sucre, compter 5 à 6 morceaux par verre.
- **Ketchup** : selon la marque, votre bouteille peut contenir 45 morceaux de sucre.
- **Soupe, café soluble, sauce en poudre** : le sucre y est bien présent.
- **Les fruits séchés** : les fruits séchés sont la version concentrée des fruits frais, aussi en terme de sucre. Certains produits ont en plus du sucre ajouté.

Il existe des sucres doux et non raffinés.

- **Le miel**, dont le sucre est facilement absorbé par le corps. Le miel donne de l'énergie
- **Le sirop de dattes** : les dattes sont mixées puis pressées et filtrées. Les dattes sont des fruits riches en fibres. Ce sirop n'en contient presque plus.
- **Le sucre de palme** : délicieux dans les pâtisseries et les préparations chaudes mais aussi dans le thé et le café. Il contient plus de minéraux que le sucre blanc.
- **Le sucre roux de canne** : il contient plus de minéraux que le sucre blanc.



# Les super aliments

**Délicieux et pleins de saveurs pour la santé !**

Les **myrtilles** ont des pigments utiles pour la mémoire, la tension artérielle et les yeux.

Le **thé vert** donne un coup de fouet au métabolisme, réduit le stress et la fatigue et aide à prévenir les caries.

Le **chocolat noir** contient du magnésium et stimule la production d'endorphine, de dopamine et sérotonine qui contribue au bien-être. Plus le chocolat contient de cacao et mieux c'est. Mais attention, il contient aussi du sucre et de la graisse.



Les **flocons d'avoine** ont des fibres spéciales qui absorbent l'humidité dans les intestins et emportent le cholestérol, les acides gras sur leur passage en vue de les éliminer.

Le **curcuma** possède des propriétés anti inflammatoires et protège contre la maladie d'Alzheimer.

Le **gingembre** stimule la digestion, la circulation sanguine et la concentration. De plus, il rafraîchit l'haleine.



## AVOIR LA PÊCHE



*Nous avons choisi le titre de notre livre : Avoir la pêche ?? avec 2 points d'interrogation. Nous avons beaucoup de questions. Nous voulons les mettre en forme de coeur parce qu'il y avait du coeur, un esprit positif.*

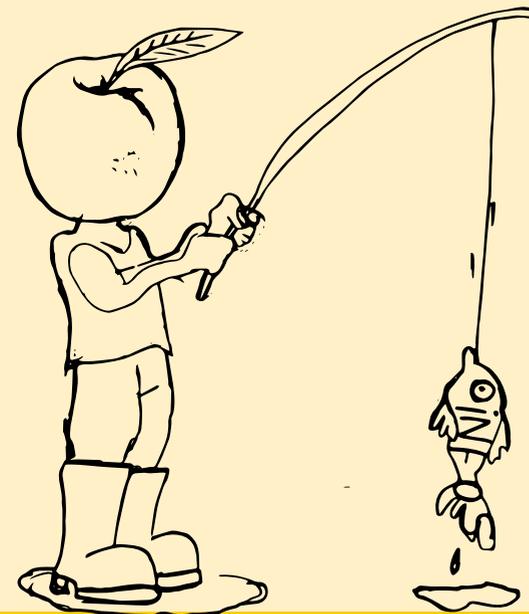
*Avoir la pêche ! Est une expression pour dire être en forme ! Avoir la santé ! C'était un peu l'objectif de notre projet.*

*On a vu que les fruits et les légumes sont important et qu'il vaut mieux transformer nous mêmes les aliments. La pêche est un fruit agréable et sucré qui pousse en Belgique.*

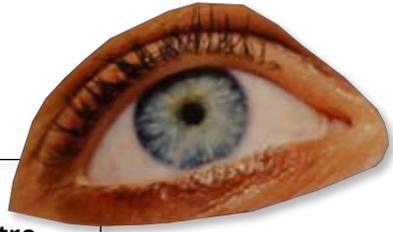
*La pêche c'est aussi pêcher du poisson. Pour manger !*

*Nous avons été à la pêche aux informations.*

*Et nous voulions vous faire réfléchir et ne pas vous donner l'information sur la couverture.*



# corps - Accord ?



**Réalisé par les apprenants du Centre Alpha d'Anderlecht de Lire et écrire Bruxelles**

*Kadiatou, Mariama, El Ouafi, Patience, Zohra, Biba, Samba, Salamata, Mamadou, Fatimata, Kadidiatou, Okach, Mariam, Belita, Rachida, Pasteur, Fouziya, Thérèse, Julie*

**Les formatrices des 2 groupes :**  
*Béatrice Nduwarugira, Françoise Randa*

**Responsable animation santé :**  
*Claire Fockedej, pour le CIDJ*

**Illustratrice :**  
*Emi Scheyvaerts*

**Mise en page :**  
*Delphine Delattre pour Inform'Action asbl*

## Les partenaires



## Avec le soutien de...

