

## Catalogue et tarif des publications 2023

L'Adéic-LR publie une lettre électronique mensuelle gratuite<sup>1</sup> « Les Feuilles de Chou ». Elle est complétée par des dossiers approfondis traitant de la vie quotidienne les « Tapuscrits ». Elle met à disposition des outils pédagogiques comme le kit Célestin, une exposition sur l'histoire de nos légumes et une plateforme web proposant une aide à la réalisation de projets sur l'éducation à l'alimentation. Des documents pédagogiques, les « Tournemains » leur apportent un complément.

### Les Tapuscrits

Les Tapuscrits proposent des savoirs et des savoir-faire de la vie quotidienne, afin de développer des habitudes de consommation bonnes pour la santé, la sécurité ou le budget familial, ainsi que des comportements respectueux de l'environnement.

**N°1 - Écogestes au bureau.** Consommer moins d'énergie, bien choisir l'encre et le papier pour imprimer sans polluer ni nuire à la biodiversité. Et comment se séparer de son ancien matériel.

**N°2 - Bien-être au bureau.** Préserver notre dos, notre vue et notre environnement en utilisant l'ordinateur.

**N°3 - Les repas tirés du sac.** Respecter une alimentation saine et variée et les règles d'hygiène lors de voyages avec des repas « tirés du sac ».

**N°4 - Notre communication par courrier électronique :** Des conseils pour rendre sa communication par messages électroniques plus performante.

**N°5 - Bien gérer ses courriers électroniques.** Ne pas se laisser déborder, trier et ranger ses mails, mais aussi prendre conscience de leur coût énergétique.

**N°6 - La farine.** Tout savoir sur la farine, les farines, leur composition et l'intolérance au gluten.

**N°7 - Mieux comprendre ses factures d'énergie.** Pourquoi le coût de l'énergie est-il très variable ? Quelle est la part des taxes sur votre facture ?

**N°8 - Faire baisser ses factures d'énergie.** Choisir l'énergie la plus économique et choisir son fournisseur.



<sup>1</sup> Les Feuilles de Chou sont envoyées sur demande à [publications@adeic-lr.fr](mailto:publications@adeic-lr.fr) Toutes nos publications sont protégées par un copyright. Les Tournemains et les Tapuscrits sont réservés aux adhérents de l'Adéic-LR (voir tarif en page 4).

**N°9 - Les ondes radio.** L'usage des radiofréquences dans notre vie quotidienne. Quelles sont les principales sources d'exposition aux ondes et comment s'en protéger ?

**N°10 - Cartables et sécurité sur le chemin de l'école.** L'ergonomie du cartable et l'impact sur le dos. Faut-il porter ou tirer ? L'usage du cartable à pied, à vélo, en car. Quels critères d'achat ?

**N°11 – Le riz.** Les différents riz et leurs valeurs nutritives. Comment est-il produit et comment le cuisiner au mieux ?

## Les Tournemains

Les Tournemains sont des fiches pédagogiques. Ils ont pour objectif de sensibiliser les enfants à des habitudes de consommation bonnes pour la santé ou la sécurité, aux comportements respectueux de l'environnement ou aux démarches citoyennes. Il ne s'agit pas de leçons, mais d'activités concrètes à faire en classe ou en famille. Toutes les activités proposées ont déjà été réalisées et évaluées par l'équipe de l'Adéc en Languedoc-Roussillon.

Les Tournemains présentent les objectifs, le niveau des élèves, le matériel et les produits nécessaires, le déroulement de l'activité et quelques propositions de suivi. Certains de ces Tournemains, conçus par Jean-Marie Chouleur, ont été labellisés par le Plan National pour l'Alimentation « Bien manger, c'est l'affaire de tous ».

**adéc** Languedoc-Roussillon n°4 - juin 2014  
**LES TOURNEMAINS**

**LE BAR À FRUITS**

Conception et recettes : Dominique Dumais, Résead, Jean-Marie Chouleur, Adéc

**Objectifs.**

- Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort.
- Boire et de manger des fruits, avant, pendant, après une compétition.
- À tout âge, nous devons manger des fruits pour se maintenir en bonne forme physique.
- Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé.

**Niveau :** tous niveaux scolaires et adultes

**Principes**

Organisation d'un bar à fruits à l'occasion d'une manifestation allant sport et santé. Les fruits et les boissons proposés doivent être riches en vitamines et sels minéraux et s'accorder avec le thème de la manifestation.

**Intervention de l'Adéc**

À la demande d'écoles, de collèges, d'associations partenaires ou de réseaux associatifs, ce type d'intervention s'adresse le plus souvent à un grand nombre de participants (entre 100 et 500 participants).

**Dernières initiatives réalisées :**

- Cross annuel du Collège Léo Languié à la Grand Combe (30) avec les élèves de CM2 des écoles de la périphérie de la ville de la Grand Combe soit 500 jeunes, avec la participation des parents.
- Rallye Puzoson, Journée Sportsanté de l'École primaire Paul Langevin (Aix), 300 soit 200 personnes avec la participation des parents.

Adéc Languedoc Roussillon - 4 rue Jean Bouin 34000 Mmes - www.adec.fr - publications@adec.fr - 07 52 76 30 48

**N°1 - Quatre goûters d'hiver.** Encourager les enfants à manger des fruits en les impliquant dans la préparation de quatre différents goûters qu'ils partagent et dégustent avec leurs parents. [Cycles 2 et 3]

**N°2 - La soupe d'hiver.** Réaliser une soupe aux châtaignes (produit local et de saison) avec les élèves pour une occasion festive avec des invités. [Tous cycles]

**N°3 - Le petit marché.** Les jeunes élèves, devenant acteurs, ont libre choix pour faire leur marché. [Cycle 1]

**N°4 - Le bar à fruits.** A l'occasion d'une compétition sportive, l'Adéc-LR propose une autre façon de faire le plein d'énergie et de se rafraichir : la consommation de fruits et de jus de fruits frais. [À partir du cycle 4]

**N°5 - La main à la pâte.** Chaque élève apprend à confectionner une miche de pain, découvrant ainsi que cet aliment de base dans notre alimentation est simple à fabriquer. [Cycles 1 et 2]

**N°6 - La sécurité domestique avec Célestin.** L'Adéc a créé un outil afin de sensibiliser les enfants aux risques qui les entourent dans leur vie quotidienne et plus particulièrement dans la maison. *Voir plus loin le Kit pédagogique Célestin* [Cycles 1 à 3]

**N°7 - Le potage de printemps.** Les jeunes élèves découvrent les légumes du printemps en cuisinant leur premier potage. [Cycles 1 à 3]

**N°8 - Le petit-déjeuner pain-confiture.** Un petit déjeuner plein de saveurs nouvelles avec une variété de pains et de confitures. [Collèges]

**N°9 - Du lait au beurre.** Découverte des diverses origines laitières, des traitements et des conditionnements du lait, de ses qualités nutritionnelles. Avec, en pratique, la fabrication du beurre. [Tous cycles]

**N°10 - L'art des légumes.** Une approche artistique des légumes par la photographie et la reconnaissance de leur qualité gustative. À réaliser à l'école, au collège ou en famille. [Cycles 2 et 3]

**N°11 – Risques alimentaires : une formule « express » de sensibilisation.** Une courte animation sous forme d'association de mots et de débat pour réfléchir en groupe à nos comportements alimentaires. [Cycle 4 et classes de seconde]

**N°12 - Merienda ! Un goûter espagnol.** Des recettes, en espagnol et en français, faciles à réaliser par les élèves et à travailler avec le professeur d'espagnol, des recettes plus délicates à tester à la maison, une présentation des traditions culinaires espagnoles avec leurs contextes historique et géographique et des expressions populaires espagnoles à partir d'éléments comestibles [Cycle 4, EPI].

## L'outil « L'alimentation, un bon menu pour des EPI appétissants »

À destination des professeurs des collèges mettant en œuvre les enseignements pratiques interdisciplinaires (EPI), cet outil soutenu par la Direction régionale de l'Agriculture et de l'Alimentation (DRAAF-Occitanie) vise à aider les enseignants qui sont parfois démunis pour aborder la thématique de l'alimentation dans le cadre d'activités interdisciplinaires.



Notre outil permet de traiter les divers aspects de l'alimentation (économiques, sociaux, culturels, artistiques, scientifiques) sur un mode attractif, toujours convivial tout en éduquant les jeunes à la consommation. Il apporte des informations et des documents téléchargeables sur la mise en place de diverses activités : présentation, cahier des charges, carnet de bord de l'élève et évaluations.

L'outil est accessible gratuitement sur notre site [www.adeic-lr.fr](http://www.adeic-lr.fr)

## Prêts d'outils pédagogiques

### Le Kit pédagogique Célestin



Le **Kit Célestin** est un matériel pédagogique d'éducation à la sécurité domestique visant à prévenir les accidents de la vie courante. Il est composé d'un CD-Rom, d'un DVD et d'un triptyque en carton. À partir de 9 thèmes, le CD laisse à chaque enseignant la possibilité d'adapter son contenu aux enfants à partir d'un livret pédagogique de 107 pages. Le DVD comporte 23 dessins animés de trois minutes sur les différents dangers de la maison. Le triptyque (71 x 75 cm) représente la maison et le jardin des personnages des dessins animés. (Tous cycles)

## Une exposition - L'histoire de nos légumes

Cette exposition s'adresse aux élèves des cycles 3 et 4 des écoles primaires et des collèges. Comprendre la perte de la biodiversité (SVT), l'histoire des modes de production agricole et de conservation des aliments (Histoire-géographie), Éducation à la consommation et à la santé. L'exposition comporte 8 panneaux cartonnés au format A2.



Les huit panneaux de l'Histoire de nos légumes

## Nos tarifs 2023

Toutes les publications et les prêts de kit pédagogique ou d'exposition sont gratuits pour les adhérents et les abonnés<sup>2</sup>. Le prêt de matériel et les interventions sont effectués sur la base d'un devis et/ou d'une convention.

### Tarifs des adhésions et des abonnements<sup>3</sup>

- Adhésions individuelles : 15€/an (envoi par courrier électronique) 26€/an par courrier postal
- Abonnements CDI ou autres organismes : 30 €/an (envoi par courrier électronique)

### Prêt de matériel

- Prêt de matériel gratuit. Prévoir 8,5€ de frais d'acheminement par la Poste si nécessaire, 35€ en Chronopost.

### Tarif des interventions (conférences, animations)

- Forfait de 36 € + temps de présence dans l'établissement sur la base d'un taux horaire de 18 €
- Frais déplacements : **0,60 €/km** (Base kilométrique et péage : via Michelin) + les frais de péage et/ou de parking.

<sup>2</sup> Tous les tarifs sont TTC

<sup>3</sup> Pour s'abonner ou adhérer : Association de Défense, d'Éducation et d'Information des consommateurs du Languedoc-Roussillon – 4 rue Jean Bouin. 30000 Nîmes. [adeic-lr@adeic-lr.fr](mailto:adeic-lr@adeic-lr.fr)  
Ou visiter le site [www.adeic-lr.fr](http://www.adeic-lr.fr)