



Sites Utiles

www.mangerbouger.fr

www.inpes.fr

www.ireps.npdc.fnes.fr

www.ville-dunkerque.fr

www.e-sante.fr

www.santenpdc.org

Événements à venir de Novembre 2011 à Mai 2012

• Du 13 au 21 Novembre 2011

Semaine de la Solidarité

www.lasemaine.org

• Le 14 Novembre 2011

Journée mondiale du diabète

www.who.int

• Du 16 au 22 Novembre 2011

Semaine Mouv'eat

www.mouveat.com

• Le 20 Novembre 2011

Journée internationale des droits de l'enfant

www.droitsenfant.com

• Du 20 au 28 Novembre 2011

Semaine européenne de la réduction des déchets

www.reduisonsnosdechets.fr

• Les 2,3 et 4 Décembre 2011

CAP sur la santé

www.mps-dunkerque.fr

• Le 10 Décembre 2011

Journée des droits de l'homme

www.un.org

• Le 8 Janvier 2012

Journée nationale du dépistage de l'obésité infantile

www.afpa.org



2, rue Saint Gilles
59140 DUNKERQUE
TEL : 03.28.66.34.73
www.mps-dunkerque.fr



NUMÉRO

11

Novembre 2011

Syn'ergique



Dans ce numéro

Le BioP.1

Rencontre avec ... P.2

Les bons plans P.3

Les rendez-vous du semestre P.4

En pratique

Côté Légumes

Légumes à privilégier en version bio :

Poivrons	Céleris
Haricots verts	Épinards
Pommes de terre	Laitues
Concombres	Courges
Citrouilles	

Légumes moins contaminés :

Brocolis	Choux
Choux-fleurs	Tomates
Champignons	Oignons
Asperges	Petits pois
Aubergines	Radis
Avocats	

Côté Fruits

Fruits à privilégier en version bio :

Pommes	Poires
Pêches	Fraises
Nectarines	Cerises
Framboises	Raisin

Fruits moins contaminés :

Bananes	Ananas
Mandarines	Melons
Pamplemousses	Prunes
Pastèques	Myrtilles
Kiwis	Papayes
Mangues	

L'article :

Manger bio en toute simplicité !

Le bio, c'est tendance. Aux Jardins de Cocagne de Leffrinckoucke, l'agriculture biologique, on la pratique depuis plus de dix ans. C'est vraiment sain, et ça s'inscrit dans une démarche solidaire.

Sur les deux sites de Leffrinckoucke et de Gravelines, les jardiniers (des personnes en contrat d'insertion) cultivent onze hectares de terre sans engrais chimiques, ni pesticides. L'agriculture bio, ils la maîtrisent sur le bout des doigts. Logique, ce sont eux qui bêchent, plantent, récoltent, trient. Et remplissent, chaque semaine, 490 paniers de légumes. Pour qui ? Pour tous ceux qui partagent la même philosophie et désirent manger des produits goûteux, cultivés près de chez eux, tout simplement. Dans les paniers des Jardins de Cocagne, des choux, des épinards, des pommes de terre, des carottes, des poireaux ... en tout 55 produits différents pour retrouver tout un tas de saveurs oubliées. Un seul petit inconvénient, pour certains, le fait qu'on ne choisisse pas ses légumes. Chaque semaine, c'est la découverte. Et si on manque d'idées pour cuisiner? Pas de panique, des recettes sont glissées dans chaque panier. Et pour ceux qui hésiteraient encore, dernière info : les légumes sont livrés dans des points de dépôt à proximité des lieux de travail.

Malheureusement, de nombreuses familles, fautes de moyens ou pour d'autres raisons n'y ont pas recours. C'est pourquoi a été mit en place l'opération « 30 000 paniers solidaires » : un programme national expérimental sur 3 ans pour permettre à 200 familles aux faibles revenus d'accéder aux paniers bio de cocagne. Le principe : proposer à des familles défavorisées l'abonnement au panier bio à 4€ au lieu de 12€ soit 30% du prix de vente. L'autre partie du coût étant pris en charge par des partenaires publics ou privés.

Manger sain, quand on vous donne un coup de pouce, ce n'est vraiment pas compliqué.

Zoom sur une action :

«CAP sur la Santé»



Les 2, 3 et 4 Décembre 2011 au Kursaal de Dunkerque venez découvrir l'exposition « A table ! ».

Manger est un des grands plaisirs de la vie. Bien manger, c'est aussi construire sa santé. Toutes les études scientifiques montrent le rôle essentiel de l'alimentation sur notre santé. De très nombreuses maladies sont dues à des déséquilibres alimentaires. Bien manger, ce n'est pourtant pas si compliqué : il suffit de privilégier certains aliments et d'en limiter d'autres.

Cette exposition de 10 panneaux dédiée à un large public sera animée le vendredi pour le public scolaire et en accès libre le samedi et le dimanche.

Rencontre avec :

Mlle Joelle Duboc,
Responsable de la Restauration
Scolaire de la Ville de Dunkerque.



Q : En quelques chiffres la restauration scolaire sur le dunkerquois c'est?

2200 enfants accueillis chaque jour dans les 23 restaurants scolaires, pendant le temps scolaire.
200 enfants pendant les petites vacances. 400 enfants pendant la période estivale.
60 agents de restauration.
1 cuisine municipale de liaison chaude et 1 prestataire en liaison froide.

Q : Depuis quand les produits bio on fait leur entrée dans les restaurant scolaires et pourquoi?

La ville de Dunkerque a fait de la santé et de la qualité de vie de l'enfant deux priorités de sa politique éducative. Aussi dans le cadre des repas proposés aux enfants, il a été décidé, non seulement d'afficher un menu bio par mois mais également d'introduire les produits bio depuis 2008.

Q : Comment cela a été mit en place?

Les produits ont été introduits progressivement dans la composition de menus : En 2008, maintien du repas mensuel bio et en plus, il est servi aux enfants, tous les jours, du pain issu de l'agriculture biologique. En 2009, toutes les compotes servies sont bio, puis en 2010, c'est au tour des produits laitiers (yaourt, fromage blanc...)
Depuis 2 ans, des animations, en partenariat avec la Maison de l'Environnement et des repas « bio » sont mis en place, à l'occasion du printemps bio, manifestation nationale qui se déroule au mois de Juin.
Les référents animateurs, positionnés dans chaque école sur le temps de la pause méridienne, ont été sensibilisés à cette démarche, par le biais d'une formation spécifique d'une journée.

A Découvrir ...

Littérature jeunesse

«L'Alimentation»



Oméga 3, OGM, E 220... Sais-tu vraiment ce que tu manges?

Découvre le parcours des aliments, du laboratoire à ton assiette, décode les étiquette des emballages, fabrique des colorants naturels, invente un jeu de l'oie écologique, mène des enquêtes...

Ce guide te propose une foule d'astuces pour devenir un consommateur exigeant, respectueux de l'environnement, et toujours bien dans son assiette.

LES ORGANISMES RESSOURCES

• Les jardins de Cocagne

Les Jardins de Cocagne sont des Jardins biologiques collectifs à vocation d'insertion sociale et professionnelle, créés à partir d'associations loi 1901, à but non lucratif.

AFEJI Jardins de Cocagne « Les Hauts de Flandre »

752 route de Furnes 59495 Leffrinckoucke

Tél. : 03.28.69.25.13

E-mail : afeji.jardinecocagne@nordnet.fr

• Adlinord

L'association Assiette durable Littoral Nord, plus communément appelée Adlinord, vise en effet à promouvoir cette méthode de culture alternative et à mettre en garde contre les excès de l'agriculture moderne

88 rue du Boernhol 59210 COUDEKERQUE-BRANCHE

Tél. : 03 28 61 80 78

E-mail : adlinord@hotmail.fr

GROS PLAN

« Actions éducatives en Santé-Environnement : des repères pour agir »

Les 17 et 24 novembre,
1er et 15 décembre 2011

Objectif général :

- Faire en sorte que les acteurs de terrain mettent en place davantage d'actions faisant le lien entre "Santé" et "Environnement".
- Renforcer les compétences des acteurs à développer des actions éducatives en "Santé-Environnement".

Objectif pédagogique :

- Prendre conscience des représentations en matière de "Santé-Environnement".
- Appréhender les impacts de ces représentations sur les pratiques professionnelles.
- Avoir conscience qu'une action « Santé Environnement » s'inscrit dans une démarche globale de projet.
- Connaître la notion de « Santé environnementale ».
- Connaître les valeurs et principes éthiques de l'Education pour la santé (environnementale).
- Connaître différentes approches éducatives en « Santé-Environnement ».
- Identifier les différentes approches et leviers utilisés pour parler « Santé Environnement ».
- Se sentir en capacité d'exploiter des outils et supports d'animation en « Santé-Environnement » facilitant la participation active du public.
- Identifier des réseaux et partenariats locaux.

Pour plus d'information :
http://ireps.npd.fnes.fr/formation/formation_detail.php?ref=89