



Sites Utiles

www.mangerbouger.fr

www.santenpdc.org

www.produits-laitiers.com

www.carrefourdesolidarites.org

Evénements à venir de Septembre 2010 à Janvier 2011

- **Le 19 Septembre 2010**

Dunkerque en survêt'

www.ville-dunkerque.fr

- **Du 24 au 27 Septembre 2010**

Anusara Yoge

www.namasteyoga.fr

- **Les 26 et 27 Septembre 2010**

Week-end du sport en famille

www.sante.gouv.fr

- **Le 10 Octobre 2010**

Marathon de Dunkerque

www.marathon-dunkerque.com

- **Du 10 au 18 Octobre 2010**

Semaine du goût

www.legout.com

- **Du 12 au 18 Octobre 2010**

Semaine mondiale de l'allaitement maternel

www.coordination-allaitement.org

NUMÉRO

4

Septembre 2010

Syn'ergique

Dans ce numéro

Les produits laitiers P.1

Carrefour des solidarités P.2

Les bons plans P.3

Les rendez-vous du semestre P.4

Les produits laitiers sous toutes leurs formes !

Le lait

Source de vie, le lait a toujours accompagné l'humanité tout au long de son histoire. Et ce précieux liquide, vivant donc fragile, est aujourd'hui un produit de grande consommation : constamment sous contrôle, il effectue un parcours sans faute !

Le beurre

Depuis 4 500 ans, le beurre a conquis la plupart des civilisations. Complice du goût, la cuisine actuelle le courtise aujourd'hui avec plus de légèreté et d'inventivité. Blanc, jaune, tendre, onctueux, aromatisé, salé... le beurre est surtout un révélateur de saveurs ! Facile à vivre, il réjouit les gourmands.

Le fromage

Avec plus de 1 000 fromages différents, il n'est pas surprenant que la France soit désignée comme le pays des fromages. Nature du lait, procédés de fabrication, multiplicité des terroirs, des grasses prairies du Pays d'Auge aux pâturages alpins, la diversité étonne, elle fascine même. Les Français aiment le fromage pour son goût et ses origines naturelles.

La crème

Ecrémer, pasteuriser, ensemercer, voilà des mots bien barbares pour cette note de volupté : fraîche, crue, pasteurisée, légère, fouetté... une vraie mélodie savoureuse ! La crème est la touche blanche et satinée, fraîche et onctueuse de nos plats, nos sauces ou nos desserts. Elle fait partie de notre patrimoine culinaire.

Les yaourts

Lait Ribot, kéfir, koumiss, la recette très ancienne du lait fermenté fut longtemps un secret. Mais tout finit par se savoir, heureusement. En 1923 le yaourt fait son entrée dans le dictionnaire, et depuis les années 50, il n'arrête pas de faire des petits.

Les desserts lactés

La tradition familiale des recettes à base de lait a été astucieusement exploitée par les fabricants. Les desserts lactés sont apparus dans les rayons frais de nos magasins dans les années 50. Depuis, ils ne cessent de ce développer.

L'article :

Objectif : 3 ou 4 produits laitiers par jour.

Mais pourquoi 3 produits laitiers par jour ?

Parce que les produits laitiers sont les aliments les plus riches en calcium, sous une forme facilement assimilable par l'organisme. En effet, le calcium est indispensable à la santé des os : il leur apporte solidité et rigidité.

Car contrairement aux idées reçues, les os sont vivants : ils se renouvellent en permanence. D'où la nécessité de leur apporter du calcium tout au long de la vie : pendant la croissance (lorsque le capital osseux se constitue), à l'âge adulte (pour l'entretenir) et plus tard dans la vie (pour limiter la perte osseuse liée à l'âge).

Consommer suffisamment de calcium, donc de produits laitiers, est une des mesures essentielles pour limiter le risque d'ostéoporose et de fractures.

En France, les produits laitiers représentent 60% des apports en calcium de la population.

La baisse de la consommation de produits laitiers concerne l'ensemble des Français, quel que soit l'âge et le sexe. C'est préoccupant quand on sait que les apports suffisants en calcium participent à la prévention de l'ostéoporose, responsable de plus de 130 000 fractures par an.



2, rue saint Gilles
59140 DUNKERQUE
TEL / 03.28.66.34.73
www.mps-dunkerque.fr



Rencontre avec
Mme Isabelle DAMIANI,
Coordinatrice du
Carrefour des Solidarités

Pouvez-vous nous
présenter votre association?

Le carrefour des solidarités est né d'une volonté inter-associative à Dunkerque en 1995. Ce réseau regroupe 27 associations investies dans le champ de l'action sociale ainsi que 10 centres communaux d'action sociale intervenant auprès des personnes en grande difficulté sur le territoire de l'agglomération dunkerquoise.

Quelles sont vos actions?

L'association agit de différentes manières : accueil et orientation, mise en place chaque année de rendez-vous citoyens, coordination d'actions à travers l'animation de commissions de travail thématiques (aide alimentaire, urgence, migrants...) réunissant techniciens et bénévoles, rédaction de son journal mensuel, information sur les dispositifs d'accompagnement social, mise en place de modules de formation, ateliers d'échange et de découverte, traitement et analyse des données recueillies à partir du dossier commun d'inscription à l'aide alimentaire utilisé par six associations de l'agglomération distribuant cette aide, organisation de temps d'échange et de travail. Toutes ces activités ainsi que les membres de l'association sont présentés sur notre site internet.

Comment a été vécue cette formation par vos partenaires ?

Celle-ci fut intéressante, surtout la partie lecture des étiquettes et la valeurs nutritionnelle des produits. Toutefois certains participants aimeraient approfondir et rentrer plus dans les détails de l'équilibre alimentaire pour mieux orienter les personnes à faible revenu notamment dans le cadre de leurs actions.

Zoom sur une
action :



« Form'Action »

Dans le cadre de ses actions de promotion de la santé, la Maison de la Promotion de la Santé en collaboration avec le Carrefour des Solidarités et Interfel/Aprifel a proposé une session de formation sur le thème de la « Santé et de la Précarité ».

Cette formation destinée aux bénévoles, usagers et professionnels de l'agglomération dunkerquoise, sous forme de 4 ateliers, a abordé divers aspects de l'alimentation.

Les 12 participants ont pu alors échanger sur l'importance d'une alimentation équilibrée même avec un budget limité ainsi que l'achat de fruits et de légumes à petit prix.

Des informations ont été délivrées sur le stockage et la conservation de leurs produits, ils ont pu aussi réaliser une liste de courses à prix restreint afin de cuisiner un repas élaboré ensemble.

Ainsi d'Avril à Juin 2010, chacun a apporté au groupe ses connaissances et ses interrogations afin de partager et de répondre aux attentes de tous.

Un vrai moment de partage de savoirs et d'idées !

A Découvrir ...

Matériel Pédagogique



Découvrir le goût avec les produits laitiers

Vingt-six leçons pour développer à partir du goût, un vaste champ de connaissances : sciences, technologies, histoire, géographie, instruction civique, respect dû aux différences individuelles et culturelles.

Ce colis pédagogique comprend :

1 guide pour l'instituteur (72 pages d'informations sur la physiologie, la géographie et l'histoire du goût et idées pouvant être développées ou mises en application en classe) ;

« A la découverte du goût », brochure pour les élèves (24 pages d'information et de jeux) ;

1 grand poster 120X160, « la France du goût et des produits laitiers » (marqueurs gustatifs régionaux, animaux, sites architecturaux, paysages).

Livret enfant du CIDIL



Virgil et Lait-Ontine

Livret destiné aux plus jeunes contenant :
Un petit conte écrit pour expliquer aux enfants l'origine du lait et des produits laitiers ainsi que quelques jeux simples.

GROS PLAN

« Place à la
consommation
responsable »

Les 4 et 5 Septembre de 9h à 21h à la Braderie de Lille (devant le café Citoyen, 7 place du vieux marché aux chevaux) vous attends un lieu d'information autour du thème « consommer autrement » ainsi que des échanges de pratiques et rencontres entre associations et public.

Sans oublier, l'envie de se retrouver pour un moment agréable et animé!

Qu'est-ce que c'est ?

* Un espace pour le Commerce équitable, les produits biologiques et locaux, l'information citoyenne ;

* Un moyen de faire connaître des activités à un public nouveau ;

* Permettre au public de repérer les acteurs du commerce équitable, bio et responsable en général de la région ;

* Créer du lien entre les professionnels du secteur et le grand public.

Mais aussi, offrir de bons produits au public !