

Le bon mélange

L'histoire



Anna et ses jeunes camarades doivent faire leur devoir qui consiste à interviewer les clients d'un grand magasin, d'une épicerie et du marché sur leurs choix alimentaires. Ils apprennent ensemble ce que c'est qu'un régime et un style de vie sains. Ensuite, Anna met en œuvre ce qu'elle a appris pendant son dîner en famille.

Objectifs de l'histoire

Après avoir lu l'histoire, le lecteur pourra :

- ◆ Reconnaître et expliquer pourquoi il est important de jouir d'une quantité suffisante d'une variété d'aliments de bonne qualité pour être sains et bien nourris.
- ◆ Comprendre que l'éducation et l'information nous permettent de connaître nos besoins nutritionnels et de faire les meilleurs choix alimentaires.
- ◆ Indiquer des mesures que les individus, les familles, la communauté et le gouvernement peuvent prendre pour améliorer les régimes alimentaires, les choix nutritionnels et les styles de vie des personnes.



Messages clé de l'histoire

Pour être sains et bien nourris, il nous faut une quantité suffisante d'une variété d'aliments sûrs, variés et de bonne qualité, qui répondent à nos besoins nutritionnels. Nous devons aussi savoir comment faire les meilleurs choix alimentaires.

- ❖ Le droit à une alimentation adéquate signifie que la nourriture doit être disponible en quantité, qualité et variété suffisantes pour répondre aux besoins nutritionnels des individus. Les aliments doivent non seulement être sûrs et sans substances nuisibles, mais aussi acceptables dans une culture donnée.
- ❖ Les individus doivent disposer de renseignements et de compétences pour comprendre ce qu'ils mangent et ce qu'ils ont besoin de manger et pouvoir ainsi faire les meilleurs choix alimentaires pour être en bonne santé et bien nourris.
- ❖ Par l'éducation alimentaire et nutritionnelle, l'information et les étiquettes sur la nourriture, il faudrait prendre des mesures pour promouvoir des régimes équilibrés, des habitudes alimentaires saines et une préparation adéquate des aliments.

Voir « En savoir davantage sur le droit à l'alimentation » à la fin de ce guide.



Données sur la nutrition

- ✓ La nourriture nous offre l'énergie et les éléments nutritifs dont notre organisme a besoin pour se développer et se régénérer, pour l'activité physique et la résistance aux maladies.
- ✓ Un régime sain et équilibré devrait fournir les quantités adéquates de tous les éléments nutritifs : glucides, protéines, graisses, vitamines, minéraux et eau.
- ✓ Les glucides sont la source principale d'énergie pour la population mondiale. Des aliments riches en glucides sont : riz, maïs, blé et autres céréales, pommes de terre, patates douces et manioc, légumineuses, fruits, légumes et sucres.
- ✓ Les protéines sont nécessaires pour former les muscles, le sang, la peau, les os et d'autres organes et tissus. De bonnes sources de protéines sont : viande, volaille, poisson, haricots, pois, arachides, lait, fromages, yaourts et œufs.
- ✓ Les graisses s'utilisent comme source d'énergie et servent pour assimiler certaines vitamines. Les graisses fournissent aussi des éléments constitutifs des cellules et des hormones. Les aliments riches en graisses sont : huiles, beurre, ghee (beurre clarifié) et autres produits laitiers, fruits à coque, poisson et quelques types de viande.
- ✓ Les vitamines et minéraux sont nécessaires en petites quantités, mais ils sont indispensables pour faire fonctionner l'organisme et préserver la santé.
- ✓ L'eau constitue les liquides des cellules et du corps. Elle sert aussi aux réactions chimiques et à produire l'urine qui transporte les déchets hors de l'organisme.

Débat

Demandez aux lecteurs de réfléchir sur l'histoire et d'en discuter. Avez le débat sur les points pourvus dans « Et alors, qu'en pensez-vous ? » à la page 55 et dans « Quelques infos sur mon pays » à la page 46 du livre de bandes dessinées.

Avez-vous considéré...

- ✧ Pourquoi des personnes ont suffisamment d'aliments sains et de bonne qualité parmi lesquels choisir, tandis que d'autres n'ont pas ce choix ?
- ✧ Pourquoi Anna a changé d'avis sur les aliments qu'elle doit manger ?
- ✧ Quel est le régime sain et bon pour vous ?

Est-ce juste que...

- ✧ Les producteurs d'aliments soient responsables de produire des aliments sains, sans risques pour les consommateurs ?
- ✧ Le gouvernement s'assure que nous recevons des informations correctes sur les aliments et les régimes sains ?

Nous pouvons tous nous engager

- ✧ Lisa, Anna, Marco et Luca ont interviewé les gens sur ce qu'ils achètent et mangent. Pourquoi ne faites-vous pas de même ?



«...et exhorter les jeunes, plus enclins que les adultes à se lancer dans l'action, à jouer un rôle qui pourrait être décisif dans l'élimination de cette tragique réalité [de la faim et de la malnutrition]»

Rita Levi Montalcini, Prix Nobel de médecine

L'arc-en-ciel de l'alimentation



But

Comprendre ce qu'est un régime sain et équilibré



Durée

45 minutes

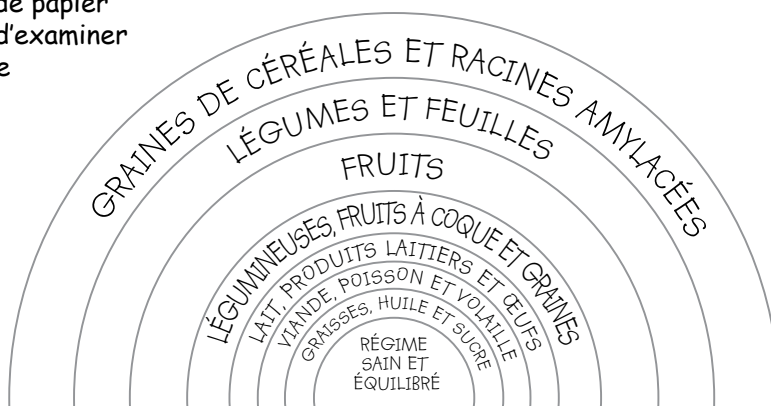


Matériel

Deux grandes feuilles de papier, feutres

Réalisation

1. Les participants se tiennent en cercle. Un d'eux va au milieu, indique un autre joueur et hurle une couleur (« Rouge ! »). Le joueur appelé doit dire le nom d'un aliment dont la couleur est rouge (« Tomates ») avant que l'autre ne compte jusqu'à dix. Si le joueur n'arrive pas à dire un aliment, les deux échangent leur place.
2. Demandez à un volontaire d'écrire tous les aliments mentionnés. Terminez le jeu lorsque vous avez une liste d'environ 20-30 aliments.
3. Copiez l'arc-en-ciel sur une grande feuille de papier ou un tableau. Demandez aux participants d'examiner la liste d'aliments et de les écrire à la place qui leur revient dans l'arc-en-ciel.
4. Expliquez que l'arc-en-ciel représente un régime sain et qu'il faudrait prendre la bonne combinaison d'aliments pour grandir en bonne santé. Notre assiette devrait ressembler à un arc-en-ciel !
5. Encouragez les participants à découvrir si votre pays a adopté des directives de l'alimentation et ce que celles-ci prévoient.



Puzzle de mots



But

Comprendre l'importance de l'information pour faire des choix alimentaires sains



Durée

45 minutes



Matériel

Papier, crayons ou feutres, ciseaux

Réalisation

1. Copiez les messages sur la nutrition ci-dessous sur une feuille de papier, chacun avec une couleur différente. Laissez de la place entre les mots.
2. Découpez les messages en mots ou en combinaisons de mots. Repliez les papiers et cachez-les dans le terrain de jeu. Comptez les papiers que vous cachez et communiquez au groupe le numéro total des papiers à retrouver.
3. Divisez le groupe en équipes qui devront trouver les papiers cachés, les réunir par couleur et lire les messages. Une équipe peut demander à une autre quelques papiers, si elle n'a pas tous les mots qui forment un message.
4. Chaque équipe devrait lire à haute voix les messages de la nutrition qu'elle a réussi à reconstruire.

Réflexion

A-t-il été facile de comprendre les messages sans avoir tous les mots ?

Est-il possible de faire des choix alimentaires sains sans une information complète ?

Où peut-on trouver des informations complètes sur les aliments et la nutrition ?

Messages sur la nutrition

Une alimentation adéquate est indispensable à une vie saine et active.

Nous avons besoin d'aliments différents pour grandir en bonne santé.

Un régime sain et équilibré prévoit une variété d'aliments.

Un régime équilibré fournit la quantité adéquate d'énergie et d'autres éléments nutritifs.

Les enfants qui mangent bien d'habitude se développent bien.

Une nourriture adéquate aide à combattre les infections et les maladies.

Des mères bien nourries ont plus de chances d'avoir des enfants sains.

La conservation, préparation et cuisson des aliments ont des conséquences sur leur valeur nutritionnelle.

Une bonne nourriture dépend aussi d'aliments propres et sûrs à manger.

Nous devons équilibrer ce que nous mangeons avec l'énergie que nous utilisons.

Les personnes actives ont besoin de manger davantage par rapport à celles qui le sont moins.

L'activité physique régulière et un régime équilibré nous aident à être en forme et en bonne santé.

Rechercher un équilibre

But



Comprendre la nécessité de trouver un équilibre entre l'activité physique et la nourriture

Durée



45 minutes

Matériel



Cailloux, haricots ou n'importe quels petits objets ; une roche ; une planche plane et rectangulaire ; papier, stylos

Réalisation

- Commencez par une brève expérience. Vous aurez besoin d'improviser une balance. Placez une planche plane et rectangulaire (en bois, plastique ou carton) sur une roche ou similaire. Demandez au groupe de suivre attentivement ce qui se passe. Mettez la même quantité de cailloux (haricots, eau, sable ou terre) de chaque côté, de façon à équilibrer la balance. Ensuite enlevez quelques cailloux d'un côté de la balance afin de la déséquilibrer. Remettez les cailloux à leur place, ce qui permettra à la balance de retrouver son équilibre.
- Expliquez au groupe que cette expérience montre la nécessité de trouver un équilibre entre notre nourriture et notre activité physique.
- Expliquez ensuite que des activités différentes requièrent diverses quantités d'énergie. Nous avons besoin de plus d'énergie pour une activité physique intense et moins pour une activité physique modérée. L'énergie dont nous avons besoin dépend aussi du temps nécessaire à l'activité.
- Donnez à chaque participant un bout de papier replié où vous aurez écrit une des activités physiques ci-dessous. Chacun devra se rendre au milieu du cercle et la jouer ou la mimer, sans parler. Le reste du groupe devra la deviner et dire s'il s'agit d'une activité physique légère, modérée ou énergique.
- Expliquez que nous devons trouver un équilibre entre ce que nous mangeons et l'énergie que nous utilisons.

Activités légères : marcher lentement, faire la cuisine, faire son ménage, planter des fleurs, faire des courses, du « stretching », râtelier les feuilles, balayer.

Activités modérées : marcher vite, laver la voiture, frotter les planchers, laver les vitres, sarcler, jouer à la balle, danser, sauter à la corde, faire du vélo.

Activités énergiques : chercher de l'eau, chercher du bois, planter les semences, biner, casser du bois, courir ou faire du jogging, nager, faire des longues distances ou des montées en vélo, déplacer ou pousser des meubles, faire des compétitions sportives.

Références



Division de la nutrition et protection des consommateurs de la FAO

« Cool Food »

Conseil Européen de l'Information sur l'Alimentation

www.fao.org/ag/agn

www.coolfoodplanet.org/fr/home.htm

www.eufic.org

De l'eau, de l'eau partout

L'histoire



À son arrivée en Jordanie venant de l'Australie, Emily découvre l'importance de l'eau pour l'alimentation et la vie. Avec sa camarade Fatima, elle visite un camp de réfugiés et une ferme et comprend ainsi l'importance de l'eau potable pour les personnes, l'agriculture et l'industrie.

Objectifs de l'histoire

Après avoir lu l'histoire, le lecteur pourra :

- ◆ Indiquer les causes et les conséquences du manque d'eau potable dans l'histoire et dans sa propre communauté.
- ◆ Expliquer pourquoi l'eau propre et saine est essentielle et pourquoi les sources d'eau devraient être protégées et assurées à tous, de façon équitable et durable.
- ◆ Reconnaître qu'il faut trouver un équilibre entre les usages différents de l'eau qui se font dans l'agriculture, l'industrie et les ménages et la nécessité de protéger l'environnement.
- ◆ Indiquer des mesures que les individus, les familles, la communauté et le gouvernement peuvent prendre pour améliorer l'accès à l'eau potable dans une communauté.



Messages clé de l'histoire

L'eau propre et saine est indispensable à la vie et à santé.
Les ressources hydriques doivent être protégées et assurées à tous, de façon équitable et durable.

- ❖ Les ressources hydriques doivent s'utiliser de façon équitable et durable, afin d'équilibrer la nécessité de préserver ou de conserver l'environnement avec les besoins en eau des ménages, de l'agriculture et de l'industrie.
- ❖ Il faudrait prendre des mesures pour assurer que les sources d'eau ne soient pas polluées.

Voir « En savoir davantage sur le droit à l'alimentation » à la fin de ce guide.

Données hydriques



- ✓ Rien sur la terre ne peut survivre sans eau. 70 pour cent de la planète est recouvert d'eau, dont seulement 2,5 pour cent est potable, le reste est de l'eau de mer.
- ✓ Au niveau mondial, la part qui revient à l'agriculture dans l'utilisation de l'eau disponible est 70 pour cent, celle de l'industrie 22 pour cent et celle des ménages environ 8 pour cent.
- ✓ Une personne a besoin de 2 à 4 litres d'eau potable par jour. Cependant, il faut de 2.000 à 5.000 litres d'eau pour produire la nourriture quotidienne d'un individu.
- ✓ Un sixième de la population mondiale (1,2 milliards de personnes) n'a pas d'eau potable et deux cinquièmes (2,4 milliards de personnes) n'ont pas de toilettes.
- ✓ Chaque année, deux millions d'enfants meurent à cause de maladies provoquées par l'eau sale ou le manque de toilettes.
- ✓ Chaque jour, aux femmes et jeunes filles de nombreuses régions rurales il faut des heures pour aller chercher de l'eau.
- ✓ L'Objectif du Millénaire N. 7 vise à réduire de moitié le pourcentage de la population sans accès à l'eau potable d'ici 2015.

Débat

Demandez aux lecteurs de réfléchir sur l'histoire et d'en discuter. Avez le débat sur les points pourvus dans « Et alors, qu'en pensez-vous ? » à la page 65 et dans « Quelques infos sur mon pays » à la page 56 du livre de bandes dessinées.



Avez-vous considéré...

- ✧ Comment la vie quotidienne change lorsqu'il y a peu d'eau potable ?
- ✧ En quoi la vie de Mahmoud est différente si on la compare à celle de Fatima et d'Emily ?
- ✧ Ce qu'entendait le père de Mahmoud lorsqu'il a dit que pour que les choses changent, il faut que chacun utilise l'eau sagement ?

Est-ce juste que...

- ✧ Les communautés pauvres n'aient pas assez d'eau potable ?
- ✧ Qu'il y ait des gens et des industries qui gaspillent et polluent l'eau ?

Nous pouvons tous nous engager

- ✧ Préparez un plan d'utilisation de l'eau pour votre famille ou votre école et mettez-le en œuvre.

6 Le droit à l'eau consiste en un approvisionnement suffisant, physiquement accessible et à un coût abordable, d'une eau salubre et de qualité acceptable pour les usages personnels et domestiques de chacun. 9 Comité des droits sociaux, économiques et culturelles des Nations Unies

Goutte à goutte



But

Savoir comment utiliser l'eau soigneusement tout au long de son cycle



Durée

60 minutes



Matériel

Des exemplaires du schéma du cycle de l'eau, stylos ou crayons, une balle, une roche ou un bâton

Réalisation

1. Divisez les participants en équipes et donnez à chacune un exemplaire du schéma du cycle de l'eau. Faisant référence au schéma, l'équipe devra discuter sur l'origine et la circulation de l'eau et ensuite essayer de remplir le schéma avec les mots qui se trouvent dans la case.
2. Lorsque les équipes ont toutes terminé de remplir le schéma, demandez-leur de partager les résultats. Débattre-en et corrigez les schémas selon les réponses données ci-dessous.
3. Expliquez ensuite aux participants qu'ils vont créer une histoire sur l'aventure d'une goutte de pluie. Demandez-leur de s'asseoir en cercle et de prendre la balle ou un bâton. Commencez par raconter : « Voici l'histoire d'une goutte de pluie (ou d'un flocon de neige) ». Et ensuite passez la balle à un participant qui devrait essayer d'ajouter une phrase pour continuer l'histoire. Après avoir donné à tous la possibilité d'offrir leur contribution à l'histoire, terminez-la.
4. Demandez aux participants de se réunir en équipes et donnez-leur la liste ci-dessous. Faisant référence au schéma rempli, les groupes devront discuter et décider comment chacune des mesures indiquées peut améliorer les ressources hydriques le long de tout le cycle de l'eau.

Utilisez l'eau soigneusement

Arrosez les cultures et les jardins le matin ou le soir.
 Amassez la terre autour des plantes afin d'y concentrer l'eau de pluie.
 Plantez des cultures requérant moins d'eau.
 Arrosez directement les racines des plantes.
 Protégez du soleil la terre qui se trouve autour des racines des plantes et des arbres.
 Conservez l'eau de pluie et la neige.
 Réutilisez l'eau.
 Retenez l'eau de pluie à la base des arbres.
 Créez des terrasses dans vos champs et cultures.
 Creusez des puits.

Maintenez l'eau propre

Couvrez les puits.
 Construisez les toilettes et les latrines loin des sources d'eau.
 Tenez les déchets domestiques et animaux loin des sources d'eau potable.
 Évitez la pollution des rivières et des ruisseaux.
 Veillez à la propreté des récipients pour l'eau.
 Faites en sorte que les substances polluantes et les déchets ne pénètrent pas dans le sous-sol.

Réponses: A. Océan B. Évaporation C. Condensation D. Nuage E. Transpiration F. Soleil
 G. Pluie H. Neige I. Précipitation J. Infiltration K. Nappe d'eau L. Eau de surface M. Ruissellement

Éléments principaux du cycle de l'eau :

Évaporation : le soleil réchauffe l'eau des rivières et des océans et la transforme en vapeur.

Transpiration : l'eau exhalée par les feuilles des plantes rentre dans l'atmosphère.

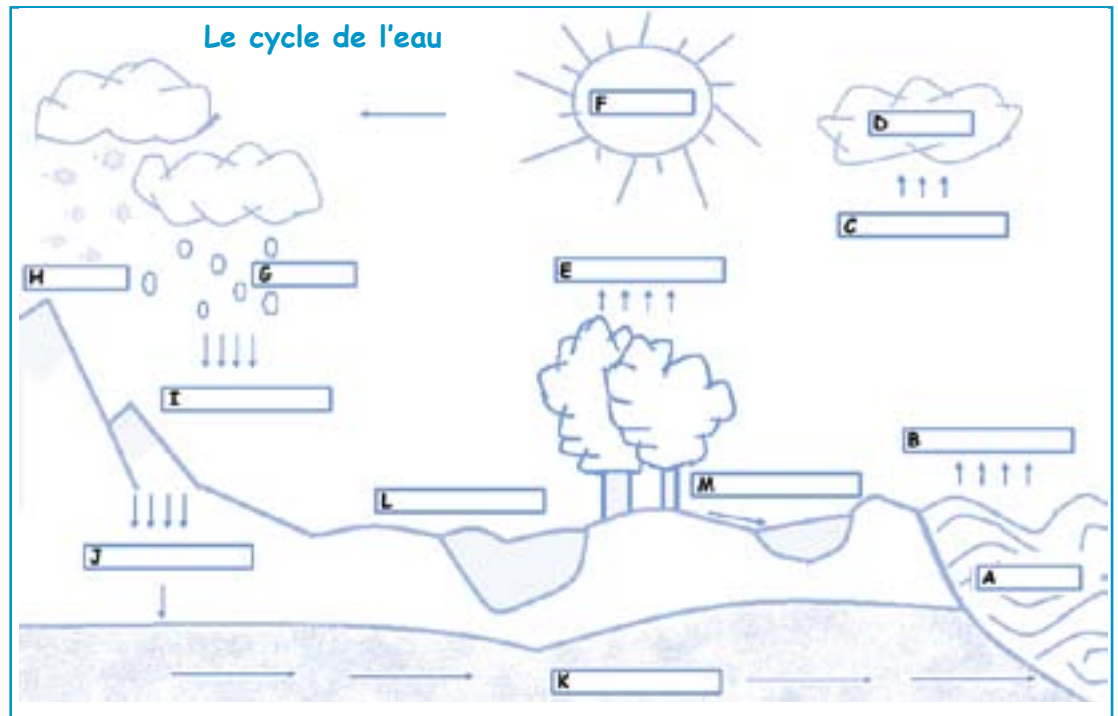
Condensation : la vapeur de l'air se refroidit, créant des gouttelettes d'eau qui forment les nuages.

Précipitation : les nuages s'alourdissent et l'eau qu'ils contiennent retombe sur la terre sous forme de pluie ou de neige.

Infiltration : lorsque l'eau tombe sur la terre, elle pénètre dans les nappes du sous-sol. Les plantes l'absorbent et les animaux la boivent.

Quand l'eau s'écoule sur le sol vers les océans, les lacs et les rivières on l'appelle ruissellement. Lorsque l'eau retourne aux océans, aux lacs et aux rivières, elle redevient eau de surface et son cycle recommence.

Soleil
Évaporation
Eau de surface
Pluie
Condensation
Ruissellement
Transpiration
Neige
Précipitation
Nuage
Nappe d'eau
Infiltration
Océan



Rivaliser pour l'eau

But

Apprendre ce que c'est que de rivaliser pour l'eau

Durée

45 minutes

Matériel

3 exemplaires de la lettre, papier et stylos

Réalisation

1. Divisez les participants en trois équipes : un groupe communautaire, une association de paysans et une association d'entreprises locales. Expliquez qu'ils vivent tous dans une ville qui souffre d'une sécheresse très dure. Chaque groupe a décidé d'écrire une lettre aux autorités locales pour leur expliquer leur situation.
2. Donnez aux groupes des exemplaires de la lettre ci dessous et demandez-leur de la compléter par la description de leurs problèmes et de leurs besoins.
3. Lisez les lettres, comparez-les et discutez-en. Essayez de composer les besoins et les nécessités incompatibles.

À l'attention des autorités locales.

Nous vous écrivons pour vous demander de prendre des mesures pour nous assurer suffisamment d'eau. Après trois mois de sécheresse, notre ville connaît un manque d'eau important. Il n'y a pas assez d'eau pour les besoins de tous et les personnes sont en train de se disputer au sujet de son utilisation.

Le peu d'eau disponible n'est pas utilisée de façon équitable.

Nous souhaitons vous informer de la situation à laquelle nous devons faire face...



Références

Le tour de l'eau de la FAO

« UN-Water »

Centre International de l'Eau et de l'Assainissement

« WaterAid »

« Water Quiz »

www.fao.org/ag/agl/aglw/WaterTour

www.unwater.org

www.fr.irc.nl

www.wateraid.org/en_francais

www.un.org/cyberschoolbus/waterquiz

Personne ne reste en arrière

L'histoire



Tina et Jane veulent aller à l'école comme leur frère Joseph, mais elles doivent aider au foyer. Grâce à l'élevage de volaille de leur mère et à un nouveau puits, elles parviennent finalement à rentrer à l'école où elles apprennent des notions importantes, qu'elles partagent avec les autres.

Objectifs de l'histoire

Après avoir lu l'histoire, le lecteur pourra :

- ◆ Discuter sur le fait que les jeunes filles et les femmes ont les mêmes droits et devraient jouir des mêmes avantages et opportunités que les garçons et les hommes.
- ◆ Expliquer pourquoi une nutrition adéquate ainsi que les soins médicaux sont importants pour les malades du VIH/SIDA.
- ◆ Indiquer des mesures que les individus, les familles, la communauté et le gouvernement peuvent prendre pour aider à résoudre les problèmes auxquels doivent faire face les jeunes filles, les femmes et autres groupes vulnérables pour se procurer de la nourriture adéquate.



Messages clé de l'histoire

Les jeunes filles et les femmes ont les mêmes droits et devraient jouir pleinement des mêmes avantages et opportunités. Une attention spéciale devrait être consacrée aux problèmes d'accès à l'alimentation auxquels doivent faire face les femmes, les groupes vulnérables et défavorisés, y compris les malades du VIH/SIDA.

- ❖ Il faut adresser les besoins alimentaires et nutritionnels spécifiques des malades du VIH/SIDA ou des victimes d'autres maladies.
- ❖ Il faut assurer que les jeunes filles et les femmes jouissent pleinement des mêmes droits, avantages et opportunités, y compris l'éducation, l'accès aux ressources productives telles que le crédit, la terre, l'eau et la technologie, ainsi que le droit d'hériter et posséder des terres et d'autres propriétés.

Voir « En savoir davantage sur le droit à l'alimentation » à la fin de ce guide.



Données sur les femmes

- ✓ Dans le monde, sept affamés sur dix sont des femmes et des jeunes filles.
- ✓ Les femmes produisent la plupart de la nourriture de la planète. En Afrique, 80 pour cent des paysans sont des femmes; en Asie il s'agit de 60 pour cent. Les femmes sèment, récoltent et préparent la nourriture.
- ✓ Dans le monde, deux-tiers des illettrés adultes sont des femmes.
- ✓ Le taux d'emploi des femmes est les deux-tiers de celui des hommes.
- ✓ La moitié des séropositifs du monde sont des femmes. En Afrique, où la pandémie est plus grave, les jeunes femmes ont trois fois plus de chances de s'infecter par rapport aux jeunes garçons.
- ✓ L'Afrique compte 11 millions d'enfants restés orphelins à cause du SIDA, dont la plupart n'ont jamais pu apprendre de leurs mères comment cultiver et préparer la nourriture.
- ✓ À la lumière du rôle clé des femmes et de leurs responsabilités dans l'alimentation, les soins et la production des aliments pour la famille, leurs droits sont fondamentaux pour assurer le droit à l'alimentation.
- ✓ L'Objectif du Millénaire N. 3 vise à promouvoir l'égalité des sexes et l'autonomisation des femmes.

Débat

Demandez aux lecteurs de réfléchir sur l'histoire et d'en discuter. Ayez le débat sur les points pourvus dans « Et alors, qu'en pensez-vous ? » à la page 75 et dans « Quelques infos sur mon pays » à la page 66 du livre de bandes dessinées.

Avez-vous considéré...

- ✧ De quelle façon le projet de la mère de Tina et Jane a changé la vie de toute la famille ?
- ✧ Comment le fait d'aller à l'école peut aider Tina et Jane à s'assurer un avenir meilleur ?

Est-ce juste que...

- ✧ Les femmes aient moins de possibilités que les hommes d'aller à l'école, de posséder des terres, d'hériter des propriétés et d'emprunter de l'argent ?
- ✧ Certaines filles soient obligées de vendre leur corps, afin de survivre, risquant ainsi d'être victimes de l'VIH/SIDA ?
- ✧ Les personnes atteintes du VIH/SIDA soient discriminées ?

Nous pouvons tous nous engager

- ✧ Trouvez des personnes du voisinage qui ont besoin de votre aide et de votre soutien. Faites ce que vous pouvez pour les aider.



« ... l'exploration spatiale; les communications par satellite; les transplantations cardiaques. Aujourd'hui, nous avons réussi à faire ce qui, pour les générations précédentes, était tout simplement inimaginable. Cependant, hélas! dans ce même monde, des millions de personnes n'ont toujours pas de quoi manger à leur faim. Or, cela n'est pas inévitable. »

Miriam Makeba, chanteuse africaine

Agir



But

Indiquer des mesures pour aider à résoudre les problèmes d'accès à la nourriture auxquels doivent faire face les filles et les femmes



Durée

20 minutes



Matériel

Feuilles de papier, stylos, une craie ou un bâton pour tracer sur le sol

Réalisation

1. Divisez le groupe en trois équipes : « Famille », « École » et « Autorités locales ». Donnez à chaque équipe le papier et les stylos nécessaires.
2. Avec une craie ou un bâton, tracez trois grands cercles sur le sol - un pour chaque équipe - ainsi qu'une ligne de départ à environ 20 pas des cercles.
3. Demandez aux équipes de se réunir à la ligne de départ et de discuter quelles mesures elles-mêmes en tant que famille, école et autorités locales peuvent prendre pour aider les filles et les femmes à résoudre leurs problèmes d'accès à la nourriture.
4. À votre signal (battement de mains, sifflet ou cri), les équipes devront écrire le plus grand nombre de mesures à prendre, selon leurs rôles et chacune sur un bout de papier séparé. À ce moment-là, une personne courra vers le cercle et y déposera son papier. L'équipe avec le plus grand nombre d'idées gagne.
5. À votre signal, arrêtez le jeu, ramassez et comptez les feuilles de chaque équipe.

Réflexion

Est-ce possible que vos familles, école et autorités locales mettent en œuvre ces mesures ? Comment pourraient-elles collaborer pour ce faire ?

Journée mondiale du SIDA



But

Faire prendre conscience du VIH/SIDA



Durée

3 rencontres



Matériel

Pancartes pour promouvoir l'événement




Réalisation

1. Rassemblez des données et des informations sur le SIDA dans votre pays ou dans d'autres nations.
2. En groupe, révisez et discutez comment utiliser ces informations pour préparer un événement pour la Journée mondiale du SIDA. Vous pourriez organiser un débat de sensibilisation au problème, un concert, une exposition de dessins, une pièce de théâtre ou n'importe quel autre événement.
3. Organisez et préparez-le.
4. Promouvez-le d'avance encourageant un grand nombre de personnes à y participer.

Conseil

La Journée mondiale du SIDA se célèbre chaque année le premier décembre. Pour d'autres informations sur comment organiser des événements et des projets, voir page 51.

Cette terre est à nous !

 <p>But</p> <p>Montrer que le droit à l'alimentation des veuves et des orphelins doit être protégé</p>	 <p>Durée</p> <p>90 minutes</p>	 <p>Matériel</p> <p>Matériels pour préparer des marionnettes et une « scène » adéquate ; vieilles chaussettes, étoffe, sacs en papier, papier en couleur, baguettes, colle ou ruban adhésif, feutres ou crayons.</p>
--	---	--

Réalisation

1. Prévenez le groupe qu'il va entendre le début d'une histoire avec les personnages suivants :

- ◆ Betty, une jeune fille de 15 ans.
- ◆ Rose, la mère de Betty.
- ◆ Les oncles de Betty.

2. Demandez au groupe de s'asseoir, fermer les yeux et essayer d'imaginer ce qu'il écoute.

Lisez le scénario ci-dessous :

« Voici l'histoire de Betty, une jeune fille de 15 ans. Un jour son père, qui était malade, meurt à l'hôpital. Betty court à la campagne pour sauver les chèvres de la famille avant que ses oncles ne viennent ôter la terre et les animaux à sa mère Rose et à elle-même. Les traditions du pays de Betty, en effet, permettent aux membres masculins de la famille d'enlever la terre et les troupeaux aux veuves et aux orphelins.

Lorsque les parents de son mari arrivent, Rose leur dit que la volonté de son époux était qu'elle et Betty gardent la terre et les animaux pour se nourrir et survivre, mais les parents menacent de brûler la maison de Rose si elle s'oppose à leur démarche. Que peuvent faire Betty et sa mère pour faire respecter leurs droits ? À qui peuvent-elles s'adresser pour demander secours ? Que peut-on faire au niveau de la communauté ? ».

3. Divisez les participants en équipes de 6-8 personnes, qui devront discuter ce que Betty et Rose devraient faire pour protéger leurs droits et trouver comment terminer l'histoire des marionnettes.
4. Préparez les marionnettes, une scène improvisée et jouez le spectacle. Vous pouvez aussi dessiner les visages des personnages sur vos doigts et les utiliser en marionnettes.
5. Présentez ce spectacle à d'autres enfants et adultes.

Le VIH/SIDA, la nutrition et la sécurité alimentaire

Le VIH/SIDA a des conséquences sur la nutrition et la sécurité alimentaire des individus. Cette maladie réduit la capacité des personnes et des familles de se nourrir et de se soigner et elle rend plus difficile pour les communautés d'offrir les services de base et d'aider ceux qui en ont besoin. Le VIH/SIDA atteint d'habitude les membres les plus productifs de la famille, frappant leurs capacités de travailler, de se procurer de la nourriture et de s'occuper de la famille, ce qui peut entraîner la malnutrition, accélérant ainsi la progression du SIDA. La maladie peut contribuer en elle-même à la malnutrition, car elle réduit l'appétit, entrave l'assimilation des éléments nutritifs et met à l'épreuve l'état nutritionnel de l'organisme. Il est indispensable que les malades du VIH/SIDA prennent une nourriture saine et équilibrée. Un bon régime, en effet, prévient la perte de poids et aide à garder sa santé plus longtemps.



Références

Sécurité alimentaire et VIH/SIDA
 « Living well with HIV/AIDS »
 Programme commun des Nations Unies sur le VIH/SIDA
 « Youth AIDS Coalition »
 « WomenWatch » des Nations Unies
 « UN and Status of Women »

www.fao.org/hiv aids
www.fao.org/documents
www.unaids.org
www.youthaidscoalition.org
www.un.org/womenwatch
www.un.org/Conferences/Women

L'histoire



La vie n'est pas facile après la guerre. Le mari de Mariama est mort et celui de Adama a perdu une jambe. À l'aide d'un soutien et de la formation nécessaire, elles prennent la relève dans les travaux agricoles afin de se procurer de la nourriture pour leurs enfants et reconstruire leur vie.

Objectifs de l'histoire

Après avoir lu l'histoire, le lecteur pourra :

- ◆ Décrire les différentes conséquences de la guerre sur l'accès à la nourriture des personnes.
- ◆ Mentionner des situations données où les individus doivent recevoir de l'aide alimentaire et expliquer de quels autres types d'aide ils peuvent avoir besoin.
- ◆ Indiquer des mesures que les individus, les familles, la communauté et le gouvernement peuvent prendre pour aider les personnes à reconstruire leur vie après une catastrophe.



Messages clé de l'histoire

Ceux qui se trouvent dans des situations d'urgence ou bien qui sont en train de se remettre d'une catastrophe - telle qu'une guerre ou bien un désastre naturel - n'ont souvent pas d'accès à une alimentation adéquate et doivent ainsi recevoir de la nourriture. Ils ont aussi besoin d'un soutien, de soins et de formation supplémentaires, pour accroître leur revenu et reconstruire leur vie.

- ❖ Les victimes des situations d'urgence devraient être aidées à se remettre, appuyant leurs efforts pour se procurer de la nourriture et leur donnant l'opportunité d'améliorer leurs ressources économiques et leur vie.
- ❖ Les groupes les plus vulnérables, tels que les orphelins, les malades, les personnes âgées, les handicapés, ont besoin d'un soutien, de soins et de formation supplémentaires pour reconstruire leur vie. Quelques-uns d'entre eux risquent de ne jamais devenir indépendants.

Voir « En savoir davantage sur le droit à l'alimentation » à la fin de ce guide.

Données sur les situations d'urgence



- ✓ Des millions de personnes sont victimes de catastrophes naturelles ou provoquées par l'homme : sécheresse, inondations, tremblements de terre, ouragans, incendies, invasions d'insectes et guerres.
- ✓ Chaque année, il y a de 30 à 40 pays en situation de crise, qui ont besoin d'une aide extérieure pour faire face à des problèmes importants de manque de sécurité alimentaire.
- ✓ La guerre décennale en Sierra Leone a fait quelques 50.000 morts, a rendu nécessaire la réhabilitation d'environ 70.000 anciens soldats et de milliers de mutilés. La perte d'un bras ou d'une jambe comporte que les individus n'arrivent plus à se nourrir ni à pourvoir à l'alimentation de leurs familles.
- ✓ La guerre viole le droit à l'alimentation. Dans les pays déchirés par les conflits, l'agriculture est abandonnée et les quelques aliments produits ne suffisent pas à nourrir la population. Le bétail est volé pour alimenter les combattants, ce qui réduit la quantité nécessaire à reconstruire les troupeaux des paysans. Les cultures sont incendiées, ce qui détruit non seulement la nourriture mais aussi la terre et la semence pour la saison suivante.

Débat

Demandez aux lecteurs de réfléchir sur l'histoire et d'en discuter. Avez le débat sur les points pourvus dans « Et alors, qu'en pensez-vous ? » à la page 85 et dans « Quelques infos sur mon pays » à la page 76 du livre de bandes dessinées.

Avez-vous considéré...

- ✧ Ce qui est arrivé aux fermiers et à leurs familles pendant la guerre ?
- ✧ Pourquoi c'était une bonne idée d'ouvrir une « École pratique d'agriculture » au village ?
- ✧ Ce qui aide les gens à se redresser après une guerre ?

Est-ce juste que...

- ✧ Qu'on donne des aliments gratuits aux gens dans des circonstances critiques ?
- ✧ Ceux qui ont été frappés par une guerre devraient recevoir un soutien, des soins et de la formation supplémentaires, pour reconstruire leur vie ?

Nous pouvons tous nous engager

- ✧ Vous pouvez vous renseigner sur les situations d'urgence et discuter comment réagir chez vous, avec vos amis, vos voisins, ainsi qu'à l'école.



“ Avec une plus grande décision, je renouvelle ma promesse de m'engager à faire tout ce qui est possible pour assurer qu'aucun habitant de la Sierra Leone ne se couche le ventre creux. ”

Ahmad Tejan Kabbah, Président de la Sierra Leone

Avion des secours d'urgence



But

Comprendre que les personnes dans des circonstances critiques ont besoin d'une aide immédiate pour survivre et d'un soutien supplémentaire pour reconstruire leur vie



Durée

30 minutes



Matériel

Papier, deux exemplaires de la liste de « Secours d'urgence », stylos ou crayons

Réalisation

- Divisez les participants en deux groupes. Dites au premier groupe : « Imaginez-vous d'être des membres d'une organisation humanitaire. Un tremblement de terre très fort a eu lieu en Xland et vous êtes en train de distribuer des secours d'urgence à la population locale. Vous avez recueilli beaucoup de matériel qui pourrait être utile mais l'avion est trop petit pour tout transporter. Votre groupe a la tâche de choisir 10 articles de la liste ci-dessous à charger dans l'avion ».
- Dites au deuxième groupe : « Imaginez-vous d'être les survivants d'un tremblement de terre terrible qui a eu lieu dans votre village ou ville. Vous avez la possibilité de demander de l'aide pour vos nécessités de base. On prépare un avion avec les secours qui vous sont indispensables, mais il est trop petit pour tout délivrer. La tâche de votre groupe est de choisir 10 articles de la liste ci-dessous à charger dans l'avion ».

Secours d'urgence

Aliments en boîte	Dentifrice	Lampes à kérosène	Riz	Stylos et crayons
Carburant	Eau potable	Livres scolaires	Savon	Sucre
Chaussures	Farine	Médicaments	Sel	Tentes
Couvertures	Jouets	Outils agricoles	Semences	Vêtements

- Donnez aux groupes 10-15 minutes pour ce faire, ensuite comparez les listes et discutez les choix.

Réflexion

Quels sont les nécessités immédiates des victimes des catastrophes ?
Après une urgence, de quoi ont besoin les personnes pour reconstruire leur vie ?

Envoyé spécial



But

Décrire les conséquences de la guerre et des catastrophes naturelles sur l'accès à l'alimentation



Durée

45 minutes



Matériel

Grandes feuilles de papier et feutres ; information sur les guerres et les catastrophes naturelles

Réalisation

- Divisez les participants en groupes. Dites-leur qu'ils sont des journalistes de radio ou de télévision qui doivent préparer un reportage sur les conséquences de la guerre et des catastrophes naturelles. Ils devront essayer de rassembler des informations sur au moins une nation ou région frappée par un conflit ou une catastrophe naturelle récente (cyclone, tornade, tsunami, tremblement de terre, sécheresse, etc.). Ils peuvent parler avec les autorités locales, les représentants du gouvernement, des organisations humanitaires et de secours d'urgence, de l'ONU ou bien consulter aussi des journaux ou des magazines.
- Chaque groupe devrait préparer un reportage basé sur les informations recueillies, pour expliquer au public les conséquences des conflits ou des catastrophes naturelles sur la capacité des personnes de cultiver ou d'acheter leur nourriture.
- Chaque groupe devrait choisir un « présentateur » qui annonce le reportage et qui en tire les conclusions, faisant ses remarques sur les questions ci-dessous :
 - ◆ Y a-t-il des régions particulières où les guerres et les catastrophes naturelles surviennent le plus souvent ?
 - ◆ Quelles conséquences les guerres et les catastrophes naturelles ont-elles sur l'accès des personnes à la nourriture ?
- Le reste du groupe devrait présenter le reportage en jouant des scènes, utilisant des moyens audio-visuels, de la musique ou des chansons. Encouragez-le à être créatif : il s'agit là d'un show télévisé ou radiophonique !

Un village recommence



But

Comprendre les conséquences des situations d'urgence dans la vie des personnes



Durée

30 minutes



Matériel

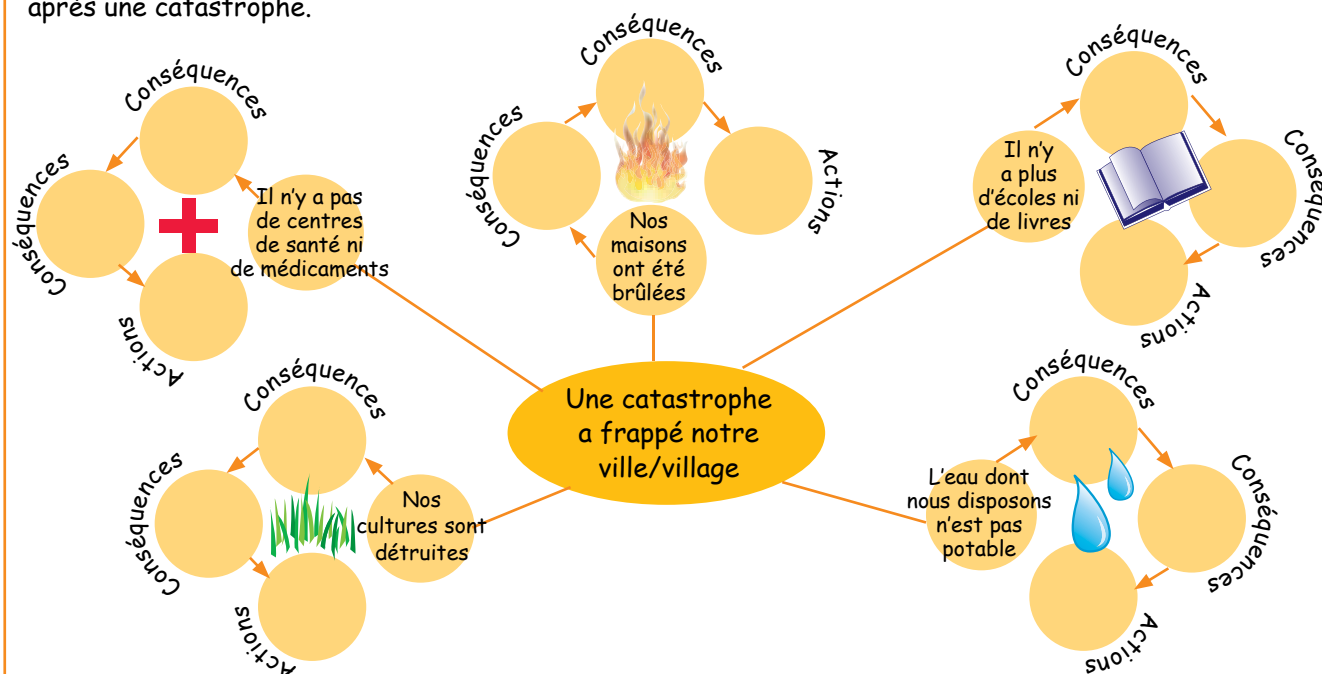
1 grande feuille de papier, feutres pour chaque groupe

Réalisation

- Utilisez l'image ci-dessous pour préparer un schéma concernant une situation d'urgence. Au milieu d'une grande feuille de papier, écrivez : « Une catastrophe a frappé notre ville/village ».
- Demandez au groupe de choisir une situation d'urgence telle que : guerre, sécheresse, inondation, tremblement de terre, etc.
- Demandez au groupe d'écrire sur un côté du schéma les conséquences les plus importantes de la situation d'urgence. Il pourra choisir parmi les exemples ci-dessous, mais encouragez-le à exprimer ses propres idées : *Notre maison est détruite. Notre ferme est brûlée. On nous a volé le bétail. Il n'y a plus de médecins ni d'infirmières. Il n'y a plus d'écoles. Il n'y a plus de marché. Les pistes sont en ruine. Notre eau n'est ni suffisante ni propre.* Il peut y ajouter toutes les conséquences et actions qui viennent à l'esprit.
- Discutez et remplissez le schéma avec les problèmes que les conséquences posent aux familles qui vivent là-bas. Par exemple : *Nous ne pouvons pas cultiver les champs. Nous n'avons pas d'aliments à acheter ou à vendre. Nous n'avons pas d'outils ni de bétail pour cultiver. Nous n'avons plus de semences. Nous avons faim. Nous ne gagnons pas d'argent. Les personnes tombent malades à cause de l'eau. Les gens sont trop faibles pour reconstruire, à cause du manque de nourriture et d'eau.*
- Dites au groupe qu'il peut choisir entre un ou bien deux types d'aide pour reconstruire sa vie. Demandez aux participants de les indiquer dans l'autre côté du schéma réservé à « l'action » et ajoutez-les effets positifs pour les familles du village.

Conseil

Après avoir rempli le schéma, le groupe peut créer et jouer un récit sur une famille qui reconstruit sa vie après une catastrophe.



Références



Programme Alimentaire Mondial
« Food Force »
Sierra Leone
« Darfur is dying »
AMGE Le droit de vivre en paix

www.wfp.org/french
www.food-force.com
www.sierra-leone.org
www.darfurisdying.com
www.wagggsworld.org/fr/home