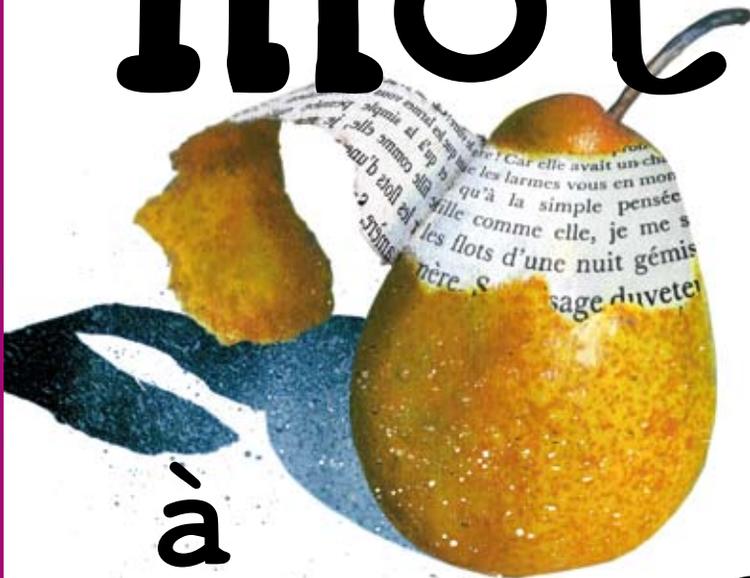


les
carnets
de santé
Reseda

mots



à

croquer

Ateliers d'écriture
sur le thème « Alimentation et bien-être »

Enseignement agricole 2008

mots à croquer

Avec le soutien de la
Direction Générale de la Santé
Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative
et de la **Direction Générale de l'Enseignement et de la Recherche**
Ministère de l'Agriculture et de la Pêche

Au menu

de cet objet à lire, des mots à croquer ;
belle tournure pour de beaux traits de plumes à se mettre sous la dent.
Du croustillant, du craquant, du sucré, peu d'amer, pas d'acide ; beaucoup
de sel enfin, à tous ces plats à picorer dans l'ordre ou dans le désordre, c'est
selon. Le lecteur y fera son menu : acrostiche en amuse-gueule, hors d'œuvre
de haïku, texte de prose et sa parure de jeux de mots en plat principal, jeu
mental pour fromage, et sorbet de sonnet en dessert.

Si on peut lire à voix haute ? c'est même conseillé ; car autant parler en
mangeant n'est chose ni aisée ni séante, autant parler de manger est une
saine nourriture pour l'esprit. Aussi peut-on tout à fait savourer ces écrits en
lectures publiques : lire à voix hôte, en quelque sorte.

Les mots se mettent à table, choisissez votre plus belle nappe. Des mots à
découvert, à saisir par des couverts en argent content, des vers enjolivés de
serviettes savamment pliées, le décor est dressé, laissez le vous dompter.
Bruits et légumes, goûts et coups-leurres, les élèves de l'enseignement
agricole ont mis les petits pas dans ceux des grands. Ne crayon rien, bleu
à volonté, sortez les mines au dehors des étroits labyrinthes : les ateliers
d'écriture ont jeté l'encre ici, et vos mains les détiennent peu ou prou à égale
distance des yeux et de la bouche ; dégustez les des deux, comme il se doit.

Vos papilles, s'il vous plaît ! C'est bon, tout semble en règle.

Vous pouvez désormais vous laisser inviter à ce festin de mots
que **Reseda** vous offre.

Des mots du goût
au goût des mots ...



A l'heure où les injonctions nutritionnelles nous envahissent, il est un temps précieux : le temps de lire et d'écouter.

Dans notre société le double héritage de l'alimentation, biologique et culturelle, est maintenant acté dans les programmes de prévention. L'évolution de nos comportements alimentaires et toutes les angoisses associées (famine ou pléthore alimentaire, angoisse du choix, croyances, crises, médicalisation de l'alimentation, goût ...) se lisent également à travers les âges et les cultures. L'homme est tour à tour un mangeur solitaire, nomade, traditionnel, moderne, sensible ... pluriel ... alors que sa ration alimentaire est parfois définie au gramme près.

Accueillons toutes nos différences pour construire nos repas et alimenter nos réflexions de mangeur éclairé. A la lecture d'un menu, l'éveil de nos papilles nous conduit à imaginer des tables de festin, des assiettes colorées, des plateaux équilibrés ou des sandwiches gargantuesques ...

Nous vous proposons de commencer par un sourire à l'idée de lire ces écrits d'élèves issus de longs moments de réflexion et de partage.

Puissent ces pages mettre vos sens en éveil et vos papilles en alerte pour décoder les messages alimentaires entremêlés dans ces mots nouveaux qui gommeront vos maux !

Alimenta**ire**....Alimen...**dire**.



L' atelier d'écriture

En 2006 puis 2007, en partenariat avec la Direction Générale de la Santé, Reseda a lancé un appel à projets sur le thème « alimentation et bien-être »

Ce projet s'inscrivait dans le cadre du Plan National de Nutrition Santé, dont l'objectif est de sensibiliser les jeunes aux conduites alimentaires et aux risques liés (anorexie,

boulimie, surpoids, malbouffe...)

Reseda invitait également les établissements à organiser des ateliers d'écriture sur ce thème.

Nous avons fait le choix d'aborder cette thématique, non pas en alertant les jeunes, mais en favorisant une relation de plaisir et de bien être avec l'alimentation.

L'atelier d'écriture est un outil riche qui favorise l'expression individuelle, dans une relation intime qui permet pourtant de se dévoiler.

Les jeunes sont ainsi amenés à interroger leur propres comportements alimentaires, à s'exprimer sur leur rapport à l'alimentation, à partir d'une écriture centrée sur les plaisirs de la table.

Ce recueil reprend une sélection des textes présentés par les établissements participants.

Il invite chacun à s'inspirer de cette diversité d'exercices et de jeux pour développer chez les adolescents le plaisir des goûts et **la saveur des mots**.

**Nous tenons à remercier tous les établissements et tous les élèves
qui ont participé à ces ateliers.**

Legta de Gap

Legta de Morlaix

Legta de Bonnefont

LPA d'Arc sur Argens

CFPPA de Château Chinon

Laissons à Véronique Prétet, animatrice de l'atelier d'écriture
au LEGTA de Gap, le soin de présenter la richesse de ses ateliers :

« En atelier d'écriture, chacun part à la découverte du plaisir de jouer avec les mots et trouve le plaisir de créer, de raconter, de dire, d'écrire ce que bon lui semble sans autre forme de censure que... celle que l'on s'impose à soi-même. Les divers jeux d'écriture à partir d'un thème structuré et les « contraintes » de temps, de style, de forme (acrostiche, comptines, mots-valises etc...) sont autant de déclics, de supports, de points d'ancrage pour la réflexion, la mémoire, l'imaginaire. Grâce à ces différents supports ludiques et aux multiples façons de les combiner entre eux, les mots viennent se coucher spontanément sur la page blanche et donner vie à un poème, un récit, un mot nouveau, une confidence... Les « contraintes », les jeux d'écriture sont les mêmes pour tous, et vous le constaterez à la lecture, ils donnent à l'arrivée autant de textes différents qu'il y a d'auteurs. C'est une des richesses inépuisables d'un atelier d'écriture que cette rencontre de l'autre dans sa différence, lorsque chacun donne à entendre le texte qu'il vient d'écrire dans ce qu'il est convenu d'appeler le « temps de la lecture » !

Il me faut dire encore – cela a son importance – que ces textes n'ont pas pu, par manque de temps, (une séance ne dure que deux heures !) être retravaillés. C'est volontairement qu'ils sont publiés tels qu'ils ont été écrits au cours des séances d'écriture avec, certes, les inévitables maladresses, l'inabouti et l'inachevé, mais aussi et surtout avec les fulgurances et la force que seules la spontanéité et l'urgence donnent aux premiers jets...

Bonne lecture et bon appétit !

Le portrait*



Le jeu du portrait chinois ou « si j'étais »

Un jeu pour se présenter, parler de soi.

Si j'étais un plat cuisiné ,

je serais un plat de pâtes car je recherche la simplicité.

Si j'étais un légume,

je serais le piment à cause de ma nervosité.

Si j'étais un fruit,

je serais une pêche pour la douceur.

Si j'étais une boisson,

je serais un coca pour la fraîcheur.

Si j'étais un plat cuisiné ,

je serais compliqué à confectionner.

Si j'étais un légume, je serais à inventer.

Si j'étais un dessert,

je serais au chocolat pour ma gourmandise.

Si j'étais une boisson,

je serais de l'eau, claire et incolore.

Si j'étais un légume,

je serais une asperge pour ma grandeur

Si j'étais un fruit,

je serais une noix de coco car je suis difficile à briser,

je sais riposter en cas de difficulté.

Si j'étais une boisson,

je serais du champagne car je suis l'élément clef d'une fête

et je pétille de bonheur.





Si j'étais un plat cuisiné,

je serais des pâtes à l'huile d'olive pour ma simplicité et mes origines du sud.
Si j'étais un légume,
je serais le piment pour mon caractère nerveux.
Si j'étais un dessert,
je serais un chou à la crème car je sais être douce.
Si j'étais une boisson,
je serais la vodka parce que je saoule les gens des fois...

Si j'étais un plat cuisiné,

je serais un couscous car il se compose de nombreux ingrédients..
Si j'étais un légume,
je serais la pomme de terre car on peut la cuisiner de bien de manières.
Si j'étais un fruit,
je serais un litchi ; coquille piquante et chair tendre.
Si j'étais un dessert,
je serais une tablette de chocolat à la fois délicieux et craquant.
Si j'étais une boisson,
je serais un bon whisky, car il se déguste dans un autre univers, un autre temps...



Faire le portrait d'un ami(e) en utilisant le langage de l'alimentation.

Ma Nono est née dans du cacao.

Ses cheveux sont de magnifiques tagliatelles, elle est douce comme du miel mais aussi saupoudrée d'épices qui lui donnent du piquant. Tous les ingrédients qui la composent sont simples mais font d'elle un être exceptionnel.

Sa bouche a la couleur saumon et ses yeux sont deux carreaux de chocolat noir.

Et c'est là que s'arrête la description de mon petit poulet qui passe l'été à se faire griller au soleil.

Elle a les yeux en forme d'amandes

et verts comme la salade, des pommettes couleur pastèque, ses cheveux sont lisses et doux comme l'abricot mais ils ont la couleur du chocolat. Une peau dorée comme les tournesols. Une personnalité douce et craquante comme une pomme.

Voilà le portrait de mon amie Emilie.

Elle est grande comme une asperge.

Si ses yeux sont de la couleur des châtaignes, ses cheveux, eux, ont la couleur des marrons.

C'est une pêche, car elle est douce, attentive et attachante. Elle est comme une framboise qui se cache sous ses feuilles. Elle te fait l'effet des M and M's qui te remontent le moral quand ça ne va pas. C'est un bonbon car c'est bon de passer du temps avec elle.

Quand elle se met en colère,

elle devient verte comme une pomme pas mûre, mais quand elle est gentille, on dirait de la chantilly.

Elle s'appelle Gaëlle, elle est belle comme une mirabelle.

Si elle était un plat cuisiné,

elle serait un gratin de tomates à cause de nos fous rires.

Si elle était un légume, elle serait une carotte pour son amabilité.

Si elle était un fruit, elle serait une pêche car elle est douce, gentille, et sympathique.

Si elle était un dessert, elle serait de la mousse au chocolat car elle redonne le moral.

Si c'était une boisson, elle serait du coca cola car elle pétille de joie et de bonne humeur.

Ce portrait est pour mon amie Toon.

Les mots valises*



C'est avec gourmandise que l'on peut jouer avec les mots, en inventer.

Voici une récolte de mots-valises.

(On appelle mot-valise le mot nouveau composé en prenant le début d'un mot et la fin d'un autre. Une fois le mot inventé, le jeu consiste à lui trouver une définition)

Licoco : C'est un litchi qui se croit aussi fort et dur qu'une noix de coco.

Banaïse : Banane ayant des soucis d'identité.

Avocombre : Avocat qui s'allonge souvent.

Pommoire : Ancêtre commun à la branche des pommes et à la branche des poires.

Pêchetron : Fruit qui se distingue par sa douceur acide.

Manguicot : Abricot mécontent de sa petite taille ayant eu recours à la chirurgie esthétique pour grandir.

Salachou : Rejeton né de l'union d'une salade et d'un chou, aussi frisé que ses parents.

Romathym : variété d'aromate qui, parce qu'il dégage deux parfums en même temps facilite la vie des cuisiniers.

Cornicot : Légume peu calorique adoré des personnes soucieuse de leur ligne.

Citrougette : citrouille d'Halloween qui a eu une...trouille verte.

Poirate : Variété de poire au bon goût de tomate.

Patalade : Pomme de terre qui ne se mange qu'en salade.

Prutchi : Variété de prune qui s'est entourée d'une coque piquante pour décourager les prédateurs et les gourmands.

Todis : Ce légume attire et attise la curiosité des savants car il ne pousse que dans les jardins mal entretenus.

Aubergette : Attention à ce faux ami ! Une aubergette n'est pas une petite auberge, mais un légume indispensable pour réussir une ratatouille.

Topibaga : Légume rare et précieux qui ne pousse qu'en temps de paix.



Une seule
lettre
vous manque*



« Une seule lettre vous manque et tout est transformé »

Demandez nos « menus farfelus » !

Le menu spécial enfant

Nos entrées et salades :

Velouté de potion
ou Brouillon de légumes
ou Crottes râpées

Nos plats du jour :

Steak mâché et sa garniture
de gommes frites
ou Gâchis Parmentier
ou Oeufs au plâtre
et coquilles au beurre

Nos fromages :

Tache qui rit en portion
ou Croquefort.

Nos desserts :

Petits nains au chocolat
ou Dada au rhum
ou Braises au sucre
ou Mousse de bambin.

Nos boissons :

Jus de bruit,
Jus de raison
Caca cola.

Menu Spécial Dames

Nos entrées et salades :

Salade de moche et de gentilles
ou Croûte aux gorilles
ou Boucher à la reine.

Nos plats du jour :

Câlin au four
ou Hommes de terre vapeur
et petits pois au fard
ou Veuf bourguignon.

Nos desserts :

Homme au four
ou Gâteaux au citron
ou Gaga au rhum

Nos boissons :

Vin osé

Menu Spécial Messieurs

Nos entrées et salades :

Gentilles en salade
ou Soupe de gorge perlée.

Nos plats du jour :

Dingue aux marrons
ou Sale meunière sur un lit de malade
frisée
ou Coquettes de poisson

Nos desserts :

Nanas en tranches
ou Femmelette norvégienne.

Nos boissons :

Fière blonde ou brune
ou Vin rasé (de) frais.

Menu Spécial Cannibale

Nos entrées et salades :

Soupe à l'oreille
ou Salade Composée (épis de mains,
pousses de bambins et jambes crues
de montagne.)

Nos plats du jour :

Parent fumé
sur un lit de potes au fromage
ou Hommes de terre vapeur
ou Panard laqué
ou Poivrots rouges et jeunes
aux moignons frits.
Notre plateau de rois mages

Nos desserts :

Papa au rhum.

Nos boissons :

Clairette de vie et Tisane de filleul.

Menu Spécialement Indigeste

Nos entrées et salades :

Quille lorraine
ou Tabouret
ou Terrine de broche.

Nos plats du jour :

Banquette de veau
ou Boulet rôti et sa garniture de petits bois
ou Civet de sapin aux volets sauvages
ou Rôti de parc
et sa garniture de pommes de verre vapeur
ou Harpe farcie et Boules marinières.
ou Botte au champagne

Nos fromages :

Bâche qui rit et pin frais à volonté
ou yourte nature

Nos desserts :

Bâche glacée et tapisseries maison
ou Château au citron
ou Charlotte aux braises.

Nos boissons :

Pierre blonde ou brune.





Un jeu très... nourrissant pour l'imagination :
faire parler un aliment, lui faire raconter sa vie...

Faire parler un aliment*

Oh comme mon soleil

me manque ! Sur mon grand fraisier, la bronzzette avec les copines, j'en rougissais de plaisir ! Et maintenant dans cette barquette, j'ai chaud et j'étouffe ! Et celle là qui se croit tout permis parce qu'elle est plus grosse ! Quelle frimeuse ! Elle m'écrabouille ! Je me sens mollir ! Je ne veux pas finir au sucre, ni au citron, ou pire encore, à la chantilly !

Et si on me mélangeait aux les framboises ? Oh ! quelle horreur, quelle honte....
Mais ils n'oseront pas, je suis bien trop belle...Quelle chaleur !
Mais poussez vous donc les filles !!!
Laissez moi vivre !...

J'étais là, enveloppé d'un film plastique. L'endroit où je me trouvais était sans vie.
Il faisait un froid terrible. J'aperçus le thermomètre qui approchait les moins 16 degrés. Mon voisin, un steak pourtant costaud, grelottait. Il était impossible de communiquer avec lui.

Je m'ennuyais à être ainsi enfermé dans la solitude.
Chaque fois que cette grande porte s'ouvrait, j'avais un espoir, hélas toujours déçu, de pouvoir sortir. Alors je me suis dit : « Mais pourquoi ai-je mordu à l'hameçon ? »



Ma peau était jaune,

j'étais ronde....

Je suis née sur un beau pommier...

Mes amies les plus proches ont été la Poire et la Patate.

J'ai fait tant de bêtises avec elles...

Mais il est midi....Je viens d'être épluchée, cela veut dire que je vais être mangée ! Cela ne fait rien car j'étais heureuse de vivre mais maintenant, j'ai cette envie de mourir...

Coucou Papatate,

comment tu vas ?

Ça va et toi Radidis ?

Non, pas trop, je suis en pleine dépression car je ne grandis pas !

Mais ce n'est pas grave !

Ah, si, pour moi, oui, c'est grave ! Je voudrais tellement être comme l'Asperge ! Elle est si grande, si mince, tu vois la classe qu'elle a....

Ecoute, petite Fraise,

je vais te raconter ma vie ! J'étais toute petite sur cette tige, à peine si l'on pouvait me voir... Quand le soleil se levait, je me levais aussi, quand il parlait, je l'écoutais ou lui répondait, quand il partait, je retournais me coucher. Au pied de ce mur, chaque jour, je devenais plus mûre...

Mais chaque jour, quelqu'un venait voir si je grandissais et oui, j'avais grandi ! Aujourd'hui ce quelqu'un m'a pris et m'a mis dans cette passoire avec toi. Bientôt nous serons liées par le sucre, l'eau, la cuisson, bref par tout les ingrédients qui feront de nous une confiture.

La confiture sera notre nature et nous irons dans ce monde si beau, si heureux, si fruité, si pur...

Je suis un beau figuier.

J'ai été planté à l'orée de l'hiver. Ce n'est pas vraiment le climat que j'avais espéré mais j'ai résisté et j'en suis fier. Au printemps, j'ai déplié mes feuilles et mes fleurs sont montées à l'assaut des rameaux. Fleur figue, figue fleur, je m'y perds...

J'attends la guêpe qui viendra me féconder...J'ai attendu tout l'été. Sous ma casaque verte, j'avais imaginé tous les petits grains gorgés, sucrés, perlés, prêts à éclater sous le soleil doré...Mais je me suis desséché....A mon pied pourtant, eau et fumier n'ont pas manqué...Je désespère. Vais-je arriver à maturité ? Vais-je enfin enfanter ? J'étais un beau figuier plein d'espoir, mais le propriétaire, devant tant de mystère, a scié mon pied !

Moi, Petite Cerise,

je suis née sur un grand arbre. Dans mon enfance, j'étais toute verte, mais grâce à mon ami le soleil qui me réchauffe, je deviens toute rouge et désirable. Je vis avec mes amis, mais quand vient le moment où on rougit, la peur arrive avec lui. Peur des humains, peur des oiseaux, avec leurs mains ou avec leurs becs, on finit toujours par être mangées ! Et c'est toujours la même histoire !

C'est pour ça qu'il vaut mieux mettre du temps à rougir !



inventaire collectif de nos faims*



On ne parle pas ici de nourritures terrestres mais plutôt en terme de valeurs, de besoins, et donc de faims spirituelles.

Faim de justice, de liberté, de tranquillité, de loyauté, d'écoute et d'expression.

Faim de tendresse, de compréhension, d'affection, faim d'attention,

Faim de calme, de force, de partage, Faim de réussite, de détente, de complicité,

Faim de voyage, de souvenirs, Faim de bonheur, d'amitié, d'amour et d'humour,

Faim de rire, de s'amuser, Faim d'avancer, de ressentir. Faim de vivre.

j'ai faim de liberté,
De rigolade,
Faim d'oubli,
Faim de tendresse,
Faim de vous tous...

j'ai faim de nous
De notre histoire
De nos éclats de rire
J'ai faim de lui
De son amour,
Faim de celui qui me porte chaque jour.



fg oeuf de Clom



fg 2 madelein de Proust

Autour du repas *

Souvenirs d'un repas

Je me souviens de ce vingt cinq décembre. Ma famille et moi
autour de cette grande table. Je sentais la bonne odeur des pommes
dauphines que tu faisais cuire et de l'énorme dinde que tu nous
servais, posée sur la table dans un plat. Hum, que c'était bon !
Et tout le monde qui discutait, qui riait !
Aujourd'hui, tu n'es plus là.
Aujourd'hui, Noël n'est plus pareil sans toi.



Nous avons laissé résonner en nous le mot repas....

Le repas

Toute la famille est réunie comme quelquefois dans cette maison ancienne.
Tout le monde parle, rit, mais un malaise est là, une attente.
Tout le monde est avec ses proches, parents, enfants, et moi je l'attends.
Tout le monde fait comme si, parle de choses futiles, mais tout au fond de lui,
Tout le monde se demande si il viendra.
Quelquefois, il vient. Le plus souvent non.
Tout le monde est content d'être ensemble mais jette des regards
vers la porte et vers moi car il manque quelqu'un.
Personne n'ose en parler, mais si il arrive, tous s'activent, l'ambiance est soulagée.
Nous sommes au complet.
Et moi je me laisse bercer comme si j'étais redevenue enfant.

Repas bonheur

A chaque repas, c'est du bonheur
Toujours dans la bonne humeur
Avec la famille ou les amis
Cela dépend de l'endroit.
Mais le repas que je préfère c'est le goûter
Biscottes ou tartines grillées
Avec ça on est sûr de se régaler !





Le diner

Rien ne peut -être pire que le soir
Et ce fameux repas.
Pour rien au monde, je reviendrais à table
Attaché par un sentiment de répugnance
pour la soupe de poisson.

Dès la première bouchée de betterave, je suis
Ecoeuré car je sais qu'il reste encore une assiettée.

Festif ? Non ! Car il n'y a rien de pire.
Agréable ? Non ! Car il est souvent le facteur de représailles.
Mais aujourd'hui, j'ai décidé de ne plus y participer,
J'ai une envie irrésistible de partir en courant.
La patience qui me maintenait jusque là vient de céder.
La goutte qui a fait déborder le vase
Est la réglisse donnée en fin de repas.

Mauvais goût

Pour la grande majorité,
Les repas ne sont plus ce qu'ils étaient.
Avant, les saveurs prédominaient ;
Maintenant, les mets sont allégés.

Que se passe-t-il ?

Gigot d'agneau, gambas, civet de lapin ;
Mais comment font les végétariens ?
Pourquoi éliminer le gras ?
Les goûts deviennent si plats.

Que se passe-t-il ?

Le peuple n'a-t-il plus de papilles ?
Ou est-ce pour le régime des filles ?
Je ne sais point.
Mais je vous plains.

Que se passe-t-il ?

Tous ces efforts pour maigrir ;
Tous ces ventres occupés à grossir.
A bas la restauration rapide
Et ses plats insipides.

Que se passe-t-il ?

En rimes

Nourriture artistique

Hamburgers, frites, nuggets...
Ça suffira pour te dégoûter
Sundae, ice cream, brownies, Mac flurry
Ça suffira pour te rendre bouffi !

Et si pour une fois t'avais soif ?
Soif de rivières
Et si pour une fois t'avais faim ?

Faim de Voltaire

Viandes grillées, carottes trop râpées
Ça suffira pour t'élancer
N'oublie surtout pas ta pomme blette
Ca suffira pour être bien dans ta tête

Et si pour une fois t'avais soif ?
Soif d'éphémère
Et si pour une fois t'avais faim ?

Faim de Baudelaire



Iles flottantes, îles flottantes !
Cathédrales sans religion
Tous nos désirs se sont bornés à te manger
Et nous voilà aujourd'hui
à chercher les raisons...

Et si pour une fois t'avais soif ?
Soif de chimères
Et si pour une fois t'avais faim ?

Faim de Molière.

Pas n'importe quoi

Eh, toi... ta santé
Dépend de ce que tu as mangé.
Alors, si tu veux courir, sauter, plonger
Dégustes ici ma vérité.

Trop de soda
Rend fada,
Trop grignoter
Fait gonfler.

Si tu manges aseptisé, trop gras, trop sucré
Tu seras disproportionné ;
Mais si tu choisis d'équilibrer
Tu auras un corps bien calibré.

Trop de sucreries
Donne des caries ;
Trop de sel
Bouche la cervelle.

Manger à gogo c'est bien beau
Mais c'est moins rigolo quand tu deviens gros.
Alors va faire du sport,
Ca te rendra plus fort.



Ma privation

Qu'est-ce que c'est ?
Une dinde, un bœuf, un poulet...
Si j'en ai déjà mangé
Je ne peux que le regretter.

Quelle horrible sensation de dégoût
Pour la nourriture et tous ces goûts,
Pour cette chair qui n'est plus mienne,
Pour ce mauvais sang dans mes veines.

Toute crampe au ventre est affligeante,
N'est pour moi que fausse délivrance ;
Sûre de dominer ma vaine souffrance
Je reste sur ma faim, maigre perdante.

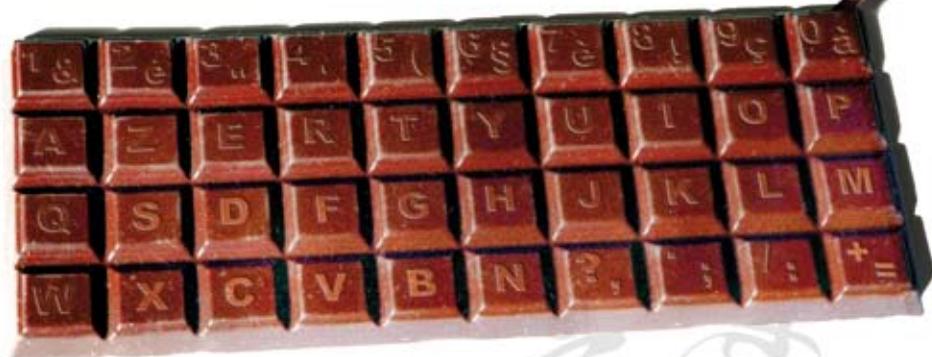
Je ne sais pourquoi je prive
Mon squelette de ce désir
De pouvoir enfin se nourrir,
De sauver mon âme à la dérive.

On me trouve méconnaissable :
Ce reflet m'est inconcevable.
Bouche, estomac, ventre m'aspirent, inerte :
Ce devait être chouette, ce n'est que pure perte.



Un acrostiche est un jeu d'écriture

qui consiste à choisir un mot verticalement et à écrire ensuite un texte en commençant les phrases par les lettres qui composent le mot pour en donner une définition ou autre chose...



Acrostiches gourmands

Attirant par sa couleur
Brillant et séduisant
Rigolo par sa forme
Il faut bien le laver
pour ne pas attraper de
Cochonneries !
Oh, quel goût délicieux !
Tu es un excellent fruit.

Bête
Laide
Embêtante
Têtue
Terreuse
Eh oui, je suis la blette.

Répartition, répartir
Elaboration, élaborer
Préparation, préparer
Appréciation, apprécier
Saveur, savourer, savourons !

Marilyne la coquine
Ambre dans la chambre
Noémie sous la pluie
Graziela dans mes bras
Emilie dans le lit
Zoé à croquer !

Ô, dire adieu à ce malheur
Retrouver ce grand bonheur
Arriver à ne plus pleurer
Noir -c'est du passé-
Graver sur un cahier le meilleur
Et surtout oublier ce qui s'est
passé.

Petit, gros, ficelle ou miche, fariné,
façonné, pétri,
Au levain, à l'ancienne, au son, au
seigle, aux noix, aux raisins,
Il y a aussi celui au chocolat et le
bâtard, la baguette et l'épi,
N'oublions pas le blanc, le noir, le sans
sel, le perdu, le rassis !
Sans ce compagnon quotidien quelle
serait la saveur de notre vie ?..

Gâteau au chocolat, ou au nutella,
Orange, fraise ou au caramel ?
Union extrêmement belle et pleine d'étincelles.
Rage de dents et brossage des dents,
Malheureusement on tombe en plein dedans
Acide, sucré, amer, salé...
Nounours acidulé.
Dépenser de l'argent,
Inutilement mais savoureusement.
Sucreries à volonté, à perpétuité
Et pourquoi pas se prosterner ?

Mélange fruité
Enrobé d'un parfum sucré
Légèrement développé
Onctueusement frappé
Naturellement délicieux

Contrairement à vous tous,
Hommes gourmands sans répit,
Obligés de se régaler,
Chaque fois que vous en voyez !
Oui, moi je ne l'aime pas !
Laissez donc cette chose,
Amère et trop sucrée,
Tartinée sur votre nez !

Gourmande, je ne résiste pas,
Attirée dans un monde sucré
Tout oublier le temps d'un goûter
Enrobé, chocolaté, tu es à moi
Avec toi je ferais de ma vie
Un tout petit coin de paradis.

Haïkus

✿ Un haïku est un court poème japonais de trois vers
qui fait toujours allusion à une réalité observable en lien avec une saison.

Légumes illuminés
Par la rosée du matin
Je n'ose vous manger.

Un fruit sur son arbre
Secoué par un vent fort
Tombe à terre, fruit mort.

C'est le temps du printemps
C'est le temps du bon temps
Mangeons ses fruits délicieux.

Une pomme mûre et belle
Une pomme
Et c'est l'automne.

La pomme posée sur un plat
Attend tranquillement.
Ne sait-elle pas que bientôt
elle sera croquée ?

Le cerisier
En fleur
Eblouit le jardin.

Sous la caresse
Des derniers rayons du soleil,
L'olivier s'est couché.

Dans le jardin ensoleillé
le potiron a bougé.
Non c'est le chat roux qui dort
enroulé sur lui-même.
Son rêve le fait frissonner.



recettes très spéciales



Recette de la bonne humeur

Prenez une gousse de rire
Une cuillère de bonheur
Et des amis à volonté.
Surtout ne pas assaisonner de brins
de souci et de préoccupation
Mélanger sans s'arrêter
Et déguster au petit déjeuner.

Recette pour s'aimer

Prenez un coup de foudre
Une pincée d'amour
Une bonne poignée de baisers
Et deux roses rouges
Assaisonnez de tendresse
Laissez cuire au four pendant deux heures
à grosse température.
Et voilà, c'est prêt !
Vous pouvez enfin déguster
Et surtout vous aimer !

Recette de l'amitié

Prenez des êtres humains
Mélangez les avec de la confiance
Et une pincée de bonne humeur
Ajoutez à la préparation
une grosse cuillère d'affection
Assaisonnez de nombreuses sorties
et fous rires
Voilà c'est terminé !
Consommez sans modération.

Recette pour les célibataires

Faire tremper dans l'eau bouillante
Tous les ex ne voulant pas décamper de
votre cœur.
Hachez vos souvenirs
Epluchez votre garde-robe
Faites revenir vos doux sourires
Faire mariner le nouvel élu
Jusqu'à ce qu'il accroche bien
Ajoutez une cuillère à café
de bonne volonté
Bien faire gratiner
Et hop, le tour est joué !

Hier encore j'étais un petit
bourgeon, terrorisé à l'idée
d'être taillé, tellement plein de vie ! Et
ils sont arrivés, avec leurs doigts
d'aciers tranchants, je les ai vus
s'approcher. J'ai entendu les cris
de mes frères, assassinés. Je l'ai
échappé belle, et après l'héca-
tombe, une grande montée
de sève me fit devenir...fleur !
Mes conseillères matrimoniales, les
abeilles butineuses, me permirent de
devenir... fruit ! Et le soleil, de la douce
caresse de ses rayons, me fit rougir de
plaisir. J'étais heureuse, épanouie et sans
plus aucune peur.

Mais les meilleures choses ont une fin.
Ils sont revenus, abandonnant l'acier
tranchant pour des puits obscurs et sans
fond où ils nous ont entassés. Ils m'ont
serrée si fort que j'ai cru étouffer ! Ils
m'ont jetée violemment sur mes sœurs,
j'ai cru éclater ! Mais je suis toujours
entière, contrairement à d'autres qui ont
fini leurs jours broyées sous les dents de
nos agresseurs !
Emportée, transportée, malmenée, ils

ont fini par m'enfermer ! Dans une pièce
obscur, le froid mord ma tendre chair
blanche. Dans ce monde où tout m'est
inconnu, le soleil n'apparaît qu'avec Eux !

Il est signe de malheur. Au moindre de
ses rayons, je roule me réfugier
derrière un bocal de cornichons.

Des êtres malpolis à l'odeur infâme
de vinaigre et couverts de verrues !

Derrière ma cachette, j'observe mes
nouveaux colocataires. Les fraises,
prétentieuses, ne prenant que des bains de
crème chantilly. Les carottes anorexiques,
passant leurs journées à faire des concours
de mannequinat, où le but est d'être la
plus grande et la plus mince possible.

Les morceaux de viande rouge saignants.
Comment imaginer que, de ces êtres qui
dévoraient autrefois mes frères et sœurs,
j'aurais un jour presque pitié ? Mais de
tous mes colocataires, les plus nombreux
et ceux que j'ai le plus remarqués, sont les
adeptes de la secte des Lactels. Ce sont
des fanatiques en pot. Ils vénèrent les êtres
de l'extérieur. Dès que le soleil se lève,
ils accourent à la Porte du Monde, priant
pour être l'Elu. Ils passent leur temps à
faire briller leurs étiquettes et à changer
leur date de péremption.

C'est lors d'une de leurs étranges
cérémonies que j'ai rencontré Nature-
Sucré. Tout de suite j'ai été attirée par
l'arôme subtil qu'il dégageait. Il semblait
plus mature que les autres, mais malheu-
reusement pour moi, aussi fanatique, si ce
n'est plus.

La nuit revenue, je me pinçais les joues et
me lustrais la peau, afin de retrouver mon
éclat rouge d'antan. Après avoir repris ma
respiration, j'allais l'aborder. Je lançais la
discussion, le courant passa tout de suite.
Il était petit, musclé, il avait la voix grave,
et cette odeur si sensuelle qu'il dégageait !
Je fus tout de suite amoureuse !

Notre mariage fut parfait. Mon témoin
était Belle-Hélène, une des poires les plus
respectées et admirées du Monde Froid.
Mon futur mari choisit Roquefort, un être
très doux, mais au caractère dévastateur.
(Et qui à mon avis ne devait pas se laver
les dents tous les jours.)

De ce mariage naquit Pomme-Sucré, notre
fils. Mais voilà qu'encore mon bonheur
fut gâché. L'astre lumineux envahit mon
monde. Nature-Sucré courut vers la Porte
Sacrée. Et là, son rêve, sa raison de vivre,
se réalisa. Il fut l'Elu !

Déprimée, j'espérais au moins que ce
qui l'attendait de l'autre côté serait à la
hauteur de ses espérances.

J'élève depuis mon fils, seule. Il est un
peu moins obsédé par Eux que son père.
Mais en vieillissant, il le devient chaque
jour un peu plus.

* * * * *
Nature-Sucré ne plut pas aux Humains,
il finit sa triste vie de fanatique au fond
d'une poubelle. Il avait trop triché sur sa
date de péremption.
Pomme-Sucré, rapidement orphelin,
tourna mal et devint un 0%.

remerciements

Merci à tous ceux qui ont participé à la création de ce carnet, financeurs, animateurs, enseignants, infirmières, illustrateur, lecteurs et relecteurs...



Marc Guerra est illustrateur depuis une quinzaine d'années et travaille essentiellement pour la presse et l'édition : Manière de Voir (Le Monde diplomatique), Sciences Humaines, Viva, Que choisir, ministère de la Culture, éditeurs scolaires... Il a tout fait pour ne pas dessiner : sept ans de médecine et deux ans de journalisme. Mais sa vocation première, consciencieusement enfouie sous sept couches de raison pure, l'a rattrapé et a vaincu ses dernières réticences à vivre de son pinceau. Bon perdant, il illustre actuellement des sujets de santé et de sciences humaines avec un malin plaisir à mêler la photographie au dessin.
www.marc-guerra.com

les
carnets
de santé
Reseda



RESEDA à SupAgro
9 rue Célestin Freinet
48400 FLORAC
reseda@educagri.fr

Les carnets de santé Reseda sont édités par le Réseau d'Education pour la Santé, l'Ecoute et le Développement de l'Adolescent.

Ils sont réalisés sur des thématiques d'éducation pour la santé afin de favoriser la mise en oeuvre d'actions concertées et la réflexion dans les établissements de l'enseignement agricole.

Les contenus sont construits collectivement, à partir des expériences, des témoignages et des formations mises en place par le réseau.

Ils sont distribués dans tous les établissements et mis à disposition des membres du réseau.
Ils sont disponibles sur demande auprès de Reseda.

reseda@educagri.fr





Réseau d'éducation pour la santé
l'écoute et le développement de l'adolescent