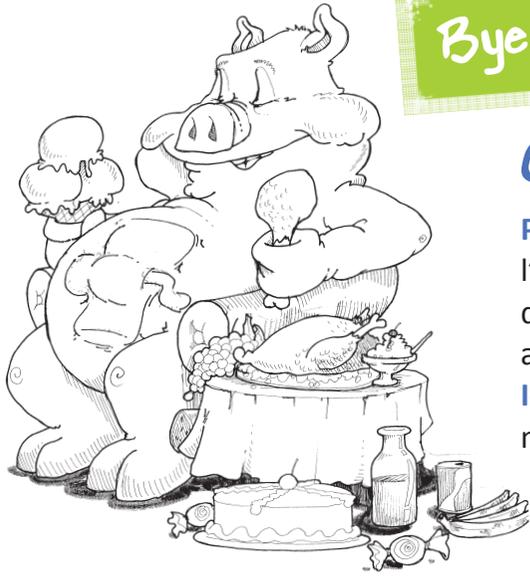


# " AI-JE LE SENS DES LIMITES ? "

## Bye, bye, gourmandise



### Objectif

**Prendre** conscience de l'importance de sa santé, qui dépend de bonnes habitudes alimentaires.

**Identifier** les conséquences négatives de certains comportements alimentaires trompeurs pour les personnes et les lieux où nous vivons.

## Préparons-nous pour la rencontre

POINTS DE REFLEXION  
POUR LES ANIMATEURS  
de Fiorella Sestigiani  
Psychologue

### GOURMANDISE : une « liberté conditionnée » ?

Le vice de la gourmandise concerne toutes les attitudes liées à notre rapport à la nourriture et à un manque du sens des limites dans notre alimentation. Le comportement des personnes vis-à-vis de la nourriture est

également conditionné par le contexte social et culturel. Bien sûr, il y a une différence entre vivre dans une société où l'on peut se procurer des aliments sans difficulté, où l'on trouve une variété de produits qui viennent de différents pays du monde, et vivre dans une société caractérisée par le manque de biens, par la précarité et l'incertitude face aux nécessités élémentaires pour vivre.

**Quel que soit le contexte**, il est fondamental de s'éduquer au sens des limites à respecter et d'acquérir la capacité de se dominer et de se réguler. Savoir s'arrêter devant un aliment, aide à mûrir comme personne capable de faire preuve de self contrôle et de liberté en toute situation : si je décide consciemment que j'ai besoin d'une certaine quantité de nourriture, je ne me laisserai pas entraîner par la publicité qui nous pousse à acheter toujours plus de provisions, même s'il nous en reste en réserve !

**Cela aide aussi à être conscients** des motivations qui nous poussent à préférer une attitude plutôt qu'une autre. Quelles sont les convictions qui m'aident à me limiter, même si tout me pousse autour de moi à

dépasser cette limite ? L'existence humaine est caractérisée par des limites, et même si nous voulons les nier, nous devons tenir compte de cette vérité un jour ou l'autre. La force de l'être humain est de savoir accepter ses limites et de devenir « acteur, protagoniste » pour les gérer. Si je fais le choix de me limiter en gâteaux et que je ne le fais pas seulement pour garder la ligne mais aussi pour des raisons de santé, c'est-à-dire pour choisir consciemment un régime équilibré et sain, alors j'éviterai probablement d'autres problèmes de santé comme ceux de surpoids et je n'aurai pas besoin de combattre la dépendance qu'entraîne la consommation de gâteaux !

Pour m'aider dans cette modération, **une autre motivation importante**, est de reconnaître que l'on appartient à une seule famille humaine où les déséquilibres sont énormes d'un pays à un autre, notamment par rapport à la possibilité d'obtenir de la nourriture : je décide donc de me comporter en « frère » de ceux qui, contrairement à moi, ont moins de nourriture à leur disposition, en choisissant de me priver un peu.





## GO GO GO GOURMANDISE !

(Cameroun)

**OBJECTIF :** Être très attentif aux autres durant le jeu.

**LIEU :** Un grand espace selon le nombre de joueurs.

**NOMBRE DE JOUEURS :** 3 ou plus.

**MATÉRIEL :** des cailloux/des petits objets (3 ou 5).

**DURÉE :** 15 minutes

**DÉROULEMENT :** Se mettre tous en cercle. Au début, l'animateur choisit celui qui commence le jeu et il lui donne un caillou. Les jeunes ont les mains ouvertes et ils se passent le caillou dans le sens des aiguilles d'une montre ou inversement en disant le mot GO au moment où il place le caillou dans la main de son voisin. Au 6e tour, on ne dit plus GO mais GOURMANDISE ! Il faut donc faire attention à bien compter le nombre de tours. Celui qui se trompe garde le caillou. Chaque fois que le jeu s'arrête à cause d'une erreur, les participants changent rapidement de place dans le cercle. Un autre caillou entre en jeu et on recommence un autre tour en commençant par celui qui a perdu. À la fin du jeu, celui qui a le plus de cailloux sera le plus gourmand et il aura perdu !

### RÉFLEXION :

- Que fallait-il faire pour ne pas perdre pendant le jeu ? (Ex.de réponse : faire attention aux autres, bien compter le nombre de tours, ne pas se laisser distraire, ne pas accumuler de cailloux...)
- Quels aliments pourraient représenter les cailloux en rapport avec la GOURMANDISE ?
- Cherchons ensemble trois motifs importants pour convaincre un jeune de votre âge de manger avec modération.



## À chaque pays, son plat

**OBJECTIF:** Chercher les aliments les plus courants des différents pays. Composer la ration alimentaire selon les aliments trouvés sur le lieu et selon la pyramide alimentaire.

**LIEU:** Un grand espace selon le nombre de joueurs.

**NOMBRE DE JOUEURS:** 4 et plus.

**MATÉRIEL :** pinces et corde à linge, cartes alimentaires photocopiées, assiettes en carton

**DURÉE :** 30 minutes

**DÉROULEMENT :** On partage les joueurs en 2 équipes ou plus selon le nombre de jeunes. Chaque équipe reçoit une assiette vide et un nom de pays ; elle doit réfléchir aux aliments les plus faciles à trouver dans ce pays (environ 2 à 3 minutes). L'équipe reçoit aussi une feuille décrivant une ration alimentaire journalière saine : 5 portions de glucides (céréales ou dérivés), 5 de vitamines (fruits et légumes), 3 de protéines (légumes, viande, œufs, fromage), 2 de matières grasses (huile, beurre, etc.). Elle doit alors déposer sur l'assiette les aliments disponibles dans ce pays dans les bonnes proportions.

Les équipes se mettent en file derrière la ligne de départ, face à la corde à linge tendue où sont accrochées les cartes des aliments avec des pinces à linge.

Au signal, le premier joueur de la file court vers la corde, détache une carte-aliment qu'il trouve dans le pays attribué à son équipe, la dépose sur l'assiette et revient à la ligne de départ, en faisant attention de ne pas faire tomber sa carte (si elle tombe, il faut recommencer le parcours depuis la ligne

de départ). Peu à peu, tous les joueurs passent. Il est important que l'équipe choisisse et place sur l'assiette des cartes d'aliments qui composent une ration alimentaire saine, avec des aliments habituels dans le pays représenté. Parmi les cartes, il est bon de préférer les aliments sains (céréales, riz, poisson, légumes secs, légumes verts, fruits...) aux aliments à ne consommer qu'occasionnellement (gâteaux, boissons gazeuses, chips, frites, sucre...). Quand l'équipe pense avoir mis un nombre suffisant de cartes pour une ration alimentaire équilibrée, elle le signale (par ex : Ça y est !) et le jeu s'arrête. Ensemble, on compte les cartes des équipes. Celle qui gagne est celle qui a réussi à mettre correctement sur l'assiette les aliments sains dans les bonnes proportions, en laissant ceux à consommer seulement de façon occasionnelle

**POUR L'ASSISTANT :** il y a des informations sur les recommandations alimentaires des différents pays du monde sur le site de la FAO <http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>

**RÉFLEXION** (par 2 ou 3 puis avec le grand groupe) :

- Selon vous, y a-t-il dans le pays que vous aviez des personnes qui consomment beaucoup moins ou beaucoup plus que la nourriture prévue dans la ration alimentaire journalière ? Quelles sont les conséquences pour leur santé ?
- Gaspiller ou consommer plus que le nécessaire a des conséquences aussi sur les autres. Essayez de nommer quelques conséquences sur l'environnement et sur les autres pays ou personnes quand on consomme démesurément de la nourriture.



## Dans l'image

**Nous proposons ensuite une activité pour découvrir avec les jeunes le message du dessin allégorique de la GOURMANDISE**

**MATÉRIEL NÉCESSAIRE :** quelques photocopies A4 du dessin allégorique de la gourmandise et des crayons.

**DÉROULEMENT :** Faire des petits groupes de 2 ou 3 jeunes. Leur distribuer à chacun une feuille avec le dessin de l'animal. Leur demander d'observer attentivement le personnage pendant 1 à 2 minutes et d'inventer une histoire à partir de ce dessin.

**Voici quelques questions** Voici quelques questions qui peuvent nous aider pour inventer une histoire : Comment s'appelle ce personnage ? Quel âge a-t-il ? À quoi pense-t-il ? Que fait-il dans la journée ? A-t-il un

travail ? Que fait-il pendant son temps libre ? Où vit-il ? A-t-il des amis ? Pourquoi a-t-il autant de nourriture ? Quel objet voit-on dans son ventre ? Comment est-il arrivé là ?

À partir de là, demander à chaque équipe de raconter l'histoire qu'ils ont inventée autour de ce personnage.

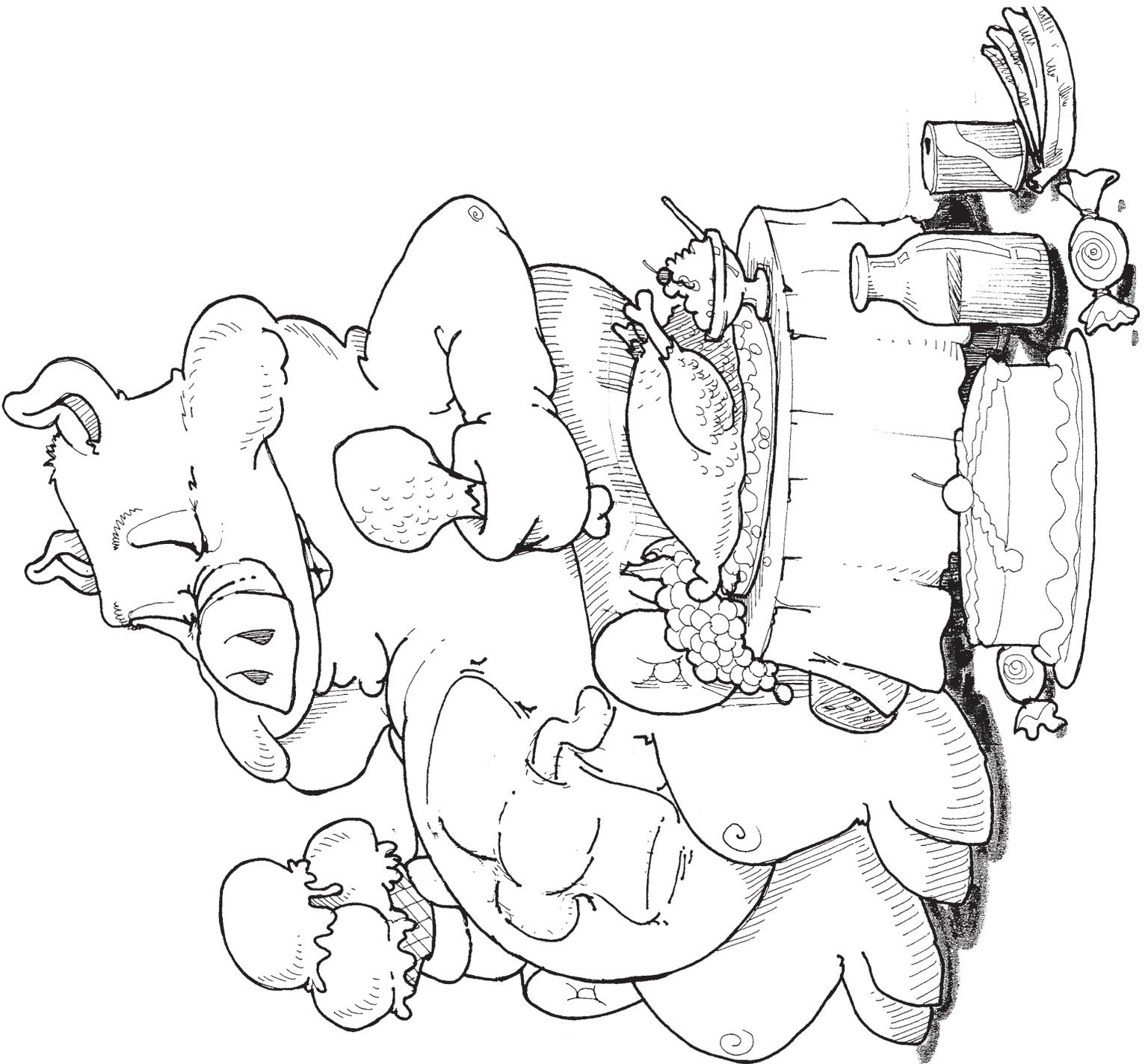
**RÉFLEXION :** Quand tout le monde a partagé son histoire, favoriser un dialogue entre tous :

- Dans les différentes histoires, y a-t-il des éléments communs ? Lesquels ?
- Imaginez que ce dessin soit la couverture d'un livre qui contient toutes les histoires. Essayez de trouver un titre à ce livre.

### LA GOURMANDISE au cinéma

Sur le site : <http://assistentigen3.focolare.org> vous pouvez télécharger le vidéoclip **Self-Control**. C'est un dessin animé amusant qui met en scène un personnage gourmand sur une chanson anglaise. Cela met en évidence combien le choix personnel et le self contrôle sont nécessaires pour arriver à un résultat concernant la gestion de la nourriture.

**DURÉE DE LA VIDÉO:** 2'50''



## Nous vivons ainsi

Aujourd'hui, au déjeuner, comme j'avais aidé en cuisine, je suis arrivé à table un peu après les autres. Ainsi, il restait seulement un peu de pâtes pour moi.

**J'avais tellement faim qu'au premier regard, je savais déjà que je n'en aurais pas assez !**

Mais l'histoire ne s'arrête pas là car j'ai découvert, juste après, que je n'étais pas le dernier mais qu'à ma table d'autres jeunes devaient encore arriver !

Tout d'abord, je n'avais pas vraiment envie de partager le peu qu'il y avait ; **mais voulant aimer les autres comme moi-même,**

j'ai fait de petites parts égales pour que chacun en ait un peu.



Puis, quand le plat principal a été servi, tout le monde s'est précipité pour se servir en frites et quand ce fut mon tour, il n'y en avait plus.

Je ne me suis pas préoccupé et j'ai continué à manger les pâtes que j'avais dans mon assiette. **Puis, il y a eu une belle surprise :** pour ceux qui n'avaient pas encore eu de frites, une autre fournée était en train d'arriver bien chaudes !

A. [Allemagne]

## LA GOURMANDISE

Vous voyez cette grosse bête dont la tête, le ventre et les jambes ressemblent à un ballon et qui a dans l'estomac un hachoir à viande pour pouvoir manger plus vite ?

Elle représente la gourmandise, c'est-à-dire ceux qui ne vivent que pour boire et manger, qui dépensent tout leur argent en achetant des mets raffinés, qui invitent leurs amis à des banquets pour faire la fête, dans de la vaisselle précieuse. Tout ce qu'ils possèdent sert à cela.

Chiara

Chiara Lubich,

Congrès Gen 3, 1973, Rocca di Papa,  
"NON AUX VICIES, OUI AUX VERTUS"

Sur le site : <http://assistentigen3.focolare.org>  
Video in IT - EN - ES  
e PPT versione internazionale



### Quelques points pour le dialogue :

- Quel est ton plat préféré ? À quelles occasions en manges-tu ??
- Imagine que tu doives partir sur une île déserte où tu devras rester trois jours. Dans ta valise, tu ne peux mettre que trois choses... Qu'emporterais-tu ? Qu'est-ce que tu penses qui t'est vraiment nécessaire pour survivre ?
- T'est-il arrivé de rencontrer quelqu'un qui n'a pas assez de nourriture ? Et quelqu'un qui en a trop et qui la gaspille ? Qu'as-tu ressenti dans ces situations ? Que pouvons-nous faire pour améliorer la situation ?

**APRES SON BAPTEME**, Jésus s'est rendu dans le désert pour se retirer dans la prière et le jeûne. Peu de temps après, il a faim et est tenté de transformer les pierres en pain pour se rassasier lui, puis la foule dans le futur.

À première vue, cette proposition ne semble pas étrange. Dieu n'avait-il pas promis que la misère et la faim auraient disparu dans son royaume ? En effet, Jésus multipliera les pains pour rassasier les foules qui le suivront. Mais, même si précieux et indispensable soit-il, le pain matériel ne peut suffire. Jésus répond à son tentateur par ces mots : « L'homme ne vit pas seulement de pain » (Lc 4,4) et par cette parole, il nous met en garde contre cette très forte tentation de faire dépendre notre bonheur principalement des biens matériels.

Plus que jamais aujourd'hui, l'homme peut être tenté de croire qu'une maison plus confortable, un corps plus sain et plus beau, plus d'argent disponible pour

s'amuser, pour voyager etc. le rendrait plus heureux et résoudrait ses problèmes.

Bien sûr, ces valeurs ne doivent pas être sous-estimées.

Cependant, Jésus continue à nous répéter que ces choses ne suffisent pas à elles seules.

L'homme est fait pour des biens immensément plus grands. Il est fait pour Dieu.

C'est pourquoi l'élan plus fort que tout qui nous pousse à vivre la Parole de Jésus, spécialement le commandement de l'amour du prochain, est le seul capable de donner sens et plénitude à notre vie.

Chiara

Chiara Lubich,

Texte adapté de la Parole de vie de février 1986 et de mars 1990. Centres Gen 3

on y arrivera

Entraînons-nous maintenant avec le jeu  
... "Défi Tetris"

#### MATÉRIEL

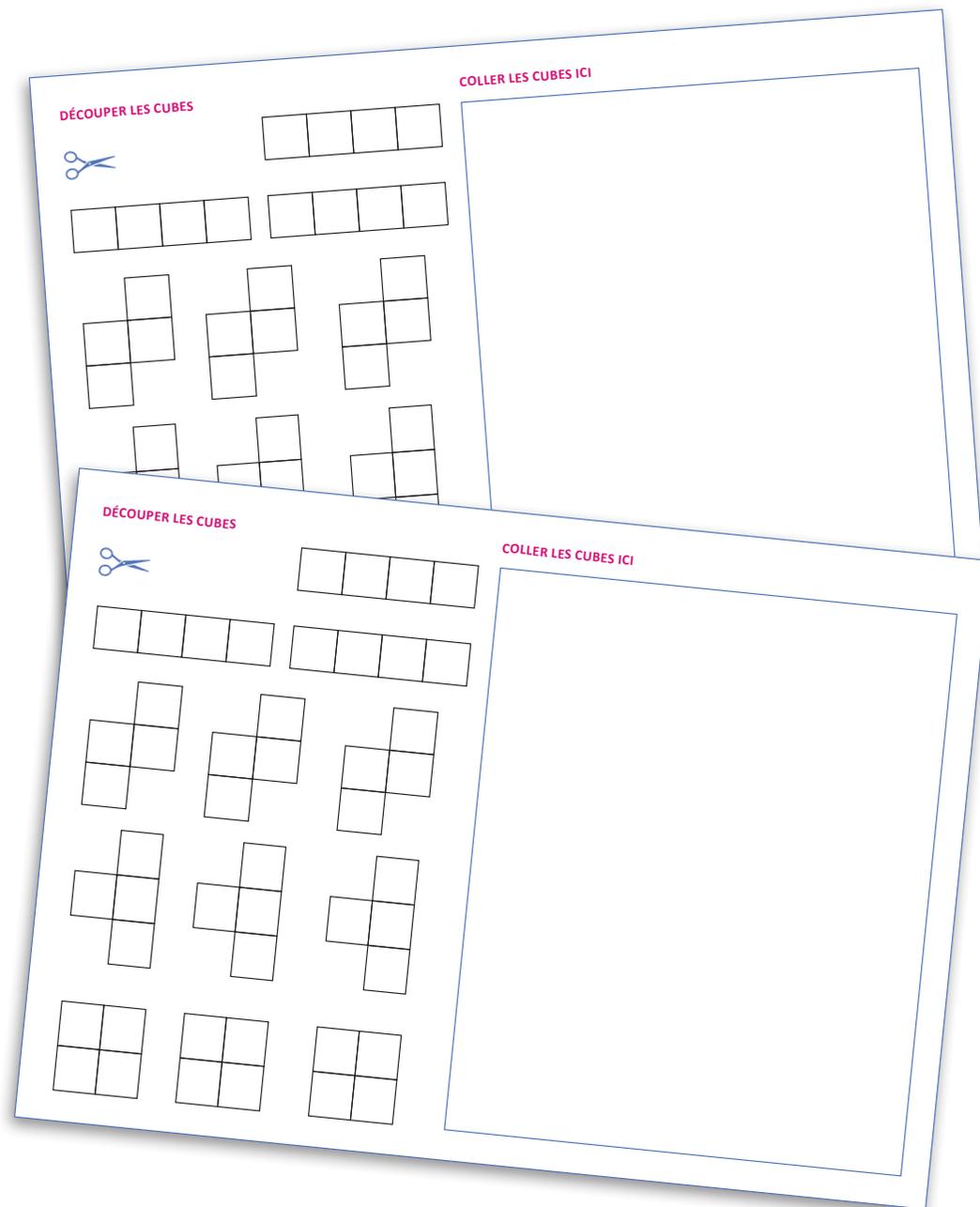
une photocopie de la fiche « TETRIS » par jeune. Imprimer les feuilles et découper les cubes.

#### Connais-tu le jeu Tetris ?

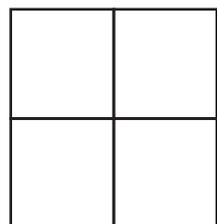
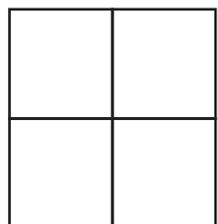
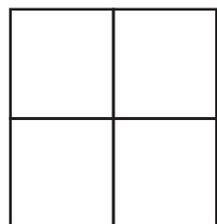
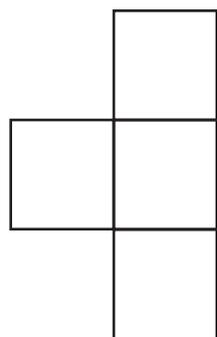
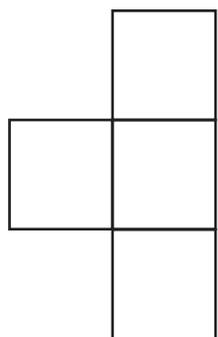
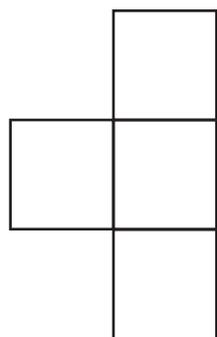
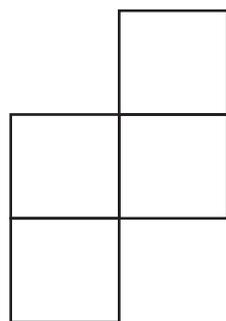
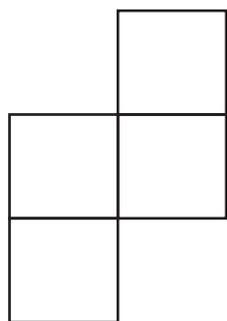
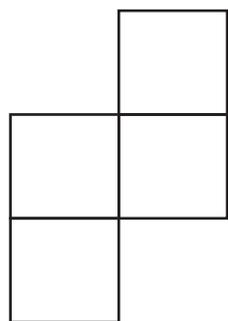
Le but du jeu est de placer les cubes de façon à créer une ligne horizontale de cubes sans espace. Il faut utiliser tout l'espace sans gaspillage.

#### Es-tu d'accord ?

Engageons-nous, les jours prochains, à n'utiliser que ce qui nous est nécessaire : nourriture, eau, électricité. Et tout ce qui est superflu, mettons-le en commun, donnons-le à un ami ou à qui en a le plus besoin. À chaque fois qu'on arrivera à vivre ainsi, on pourra coller un cube sur la feuille. Qui réussira à construire le mur le plus haut sans espace vide ?



## DÉCOUPER LES CUBES



## COLLER LES CUBES ICI

