

KMSOLIDAIRES.

CAMPAGNE D'ÉDUCATION À LA SOLIDARITÉ ET À LA PAIX

Guide de l'animateur 2019-2020

En 2018, les Kilomètres de Soleil avaient fêté leur 60^{ème} anniversaire. Hélas, ils ne souffleront pas la 61^{ème} bougie. Pour le diocèse d'Arras, une si belle aventure ne peut pas s'arrêter comme ça. Avec le soutien de son évêque, M^{gr} Jaeger, et de l'organisation nationale KMS, l'équipe diocésaine, constituée de représentants de huit mouvements et associations d'Église, reprend le flambeau sur son territoire. Elle a gardé les intuitions des Kilomètres de Soleil tout en changeant le nom de l'événement. Une façon de maintenir éveillé le message de Faites la Paix (2018) dont elle a hérité du logo.

L'ÉQUIPE DIOCÉSAINE KMSOLIDAIRES



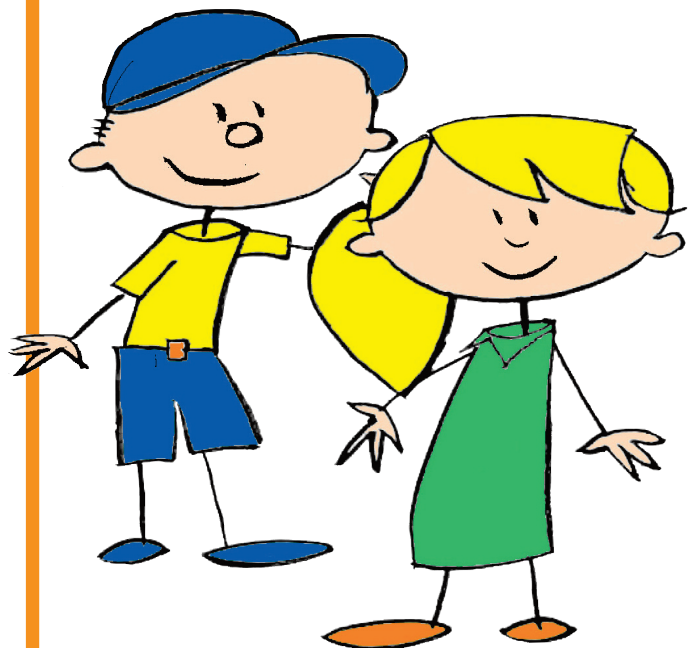
DANS le monde d'aujourd'hui, un habitant sur huit va se coucher le ventre vide ! Mais ce constat en appelle un autre : se nourrir est une chose, encore faut-il que cette nourriture réponde aux besoins de l'organisme en calories et en éléments vitaux. C'est donc tout à la fois à la famine, à la sous-alimentation et à la malnutrition qu'il importe de s'attaquer. En tête des pays concernés par la sous-alimentation, on trouve l'Asie du Sud (304 millions) et l'Afrique subsaharienne (234 millions). Certaines pratiques ralentissent les progrès qui peuvent être faits depuis quelques décennies : la spéculation sur les matières premières au détriment de l'agriculture familiale, l'accaparement des terres par des investisseurs motivés par le profit, l'utilisation des céréales pour la fabrication d'agrocarburants... Face à cette situation mondiale qui pourrait nous faire dire que cela nous dépasse, l'important demeure la certitude que ce que chacun peut faire à son niveau contribue à résoudre le problème.

C'est pourquoi la campagne 2019-2020 désire amener les enfants à se dire « Manger bien, un droit pour tous » et à contribuer à des actions de solidarité pour d'autres enfants. Il est indispensable de mener une information et des activités sur l'accès physique et économique à la nourriture (Manger) et à l'adéquation entre ce qui est mangé et les besoins (Manger bien).

Les outils pédagogiques et pastoraux que nous proposons aux enfants et à leurs animateurs seront source de réflexion, de découverte et d'engagement : réfléchir sur sa propre alimentation à l'heure des repas vite faits, en excès de sel, sucre et graisse, et sur le déséquilibre entre une situation où certains mangent trop et où le gâchis demeure préoccupant pendant que près d'un milliard de personnes n'ont pas à manger. Agir au côté – et non pas à leur place – de ceux qui se battent pour leur survie et pour une alimentation « quantitativement et qualitativement adéquate et suffisante ». Pour nous chrétiens, laissons résonner ces propos du pape François : « J'invite toutes les institutions du monde, toute l'Église et chacun de nous, comme une seule famille humaine, à nous faire l'écho des personnes qui silencieusement souffrent de la faim, afin que cet écho devienne un rugissement capable de secouer le monde. Cette campagne se veut aussi une invitation pour nous tous à devenir plus conscients de nos choix alimentaires, qui souvent comprennent le gaspillage d'aliments et une mauvaise utilisation des ressources que nous avons à disposition. »

PIERRE ROBITAILLE

Manger bien



un droit pour tous

« **Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour** » (Mt 6,11)

Cette parole, extraite du Notre Père, prière que le Christ nous a apprise, sera le fil rouge de cette animation pastorale.

définitions

Malnutrition. Mauvais état de santé dû à une alimentation déséquilibrée (en quantité et en qualité).

Sous-alimentation.

C'est ne jamais avoir assez à manger. L'OMS estime un apport calorique adéquat entre 2000 et 2500 par jour pour un homme et entre 1500 et 2000 pour une femme. Dans un pays riche, la disponibilité moyenne de calories par jour et par personne est de 3200.

Famine. Manque brutal d'aliments qui fait qu'une population a faim et risque de mourir. Ses conséquences sont des déplacements de population, la propagation d'épidémies, la destruction communautaire et une augmentation de la mortalité.

Sécurité alimentaire.

Avoir accès à tout moment à une nourriture suffisante, saine et nutritive afin de satisfaire les besoins énergétiques pour mener une vie saine et active.

Souveraineté alimentaire.

Elle accorde la priorité à la production locale afin d'assurer la nourriture et l'accès à l'eau, à la terre, aux semences et au crédit aux paysans et aux personnes sans terre.

Un don à partager

Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour (Mt 6,11). À partir de cette

phrase du Notre Père, les enfants sont invités à fabriquer du pain et à jouer au jeu des familles alimentaires, à réfléchir au sens du terme « pain »

tant sur le plan matériel que spirituel et à répondre à l'appel au partage et à la solidarité.

Étape 1: Accueillons-nous > 15 min

- Accueillir les enfants chaleureusement par un petit jeu de présentation.
- Présenter la campagne : thème et Projet Solidaire.
- Leur demander ensuite s'ils connaissent la prière que Jésus a apprise à ses amis.
- Les inviter à faire le signe de croix et dire avec eux la prière du Notre Père.
- Revenir sur « Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour » et faire répéter cette phrase pour découvrir peu à peu le sens de cette demande.
- Proposer alors de faire du pain. En ont-ils déjà fabriqué ? Connaissent-ils les ingrédients ?

Étape 2: Fabriquons notre pain > 45 min

- Choisir une recette de pain avec ou sans levain.
 - Pendant qu'ils mélangent et malaxent, les interroger sur les cinq sens : que sentent-ils et ressentent-ils ? Connaissent-ils cette odeur ?
- Les questionner également sur l'origine du blé, de la farine, sur les métiers qui entrent en jeu dans la fabrication du pain (agriculteur, meunier, boulanger).
- Le temps que le pain gonfle et cuise, proposer aux enfants de jouer au jeu des familles alimentaires.

Étape 3 : Jouons au jeu des familles alimentaires > 1 h

Étape 4: Prions avec le bénédicité et partageons le pain > 30 min

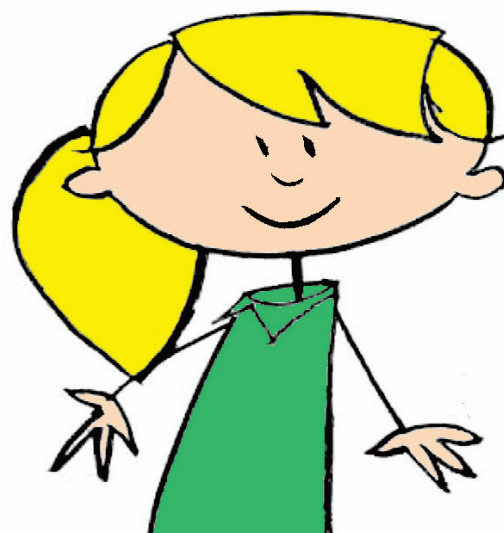
- Lorsque les pains sont prêts à être dégustés, prier avec un bénédicité : on s'arrête avant de partager un repas pour *bénir*, ce qui signifie *dire du bien*, pour remercier Dieu de ce qu'il nous donne (cf. annexes sur le site KMSoleil.fr 2014-2015).
- Une fois le pain distribué et partagé, chacun peut savourer l'instant en goûtant le fruit du travail d'équipe.

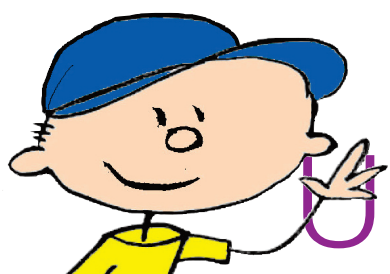
Étape 5 : relisons ce que nous venons de vivre > 30 min

- Demander aux enfants de raconter ce qu'ils viennent de vivre. Qu'ont-ils découvert, apprécié en faisant le pain, en le mangeant et en le partageant ?
- Revenir sur la demande du Notre Père : « Donne-nous aujourd'hui notre pain de ce jour ». Faire découvrir l'attitude de confiance que cela révèle, le fait que le pain signifie ici le nécessaire vital sur le plan

matériel et spirituel. C'est aussi un appel à la solidarité puisque nous sommes tous frères d'un même Père, comme l'indique l'expression *Notre Père*, qui commence la prière.

- Pour clore ce temps, remercier les enfants, leur distribuer le texte imprimé du Notre Père afin qu'ils repartent avec. Le redire lentement avec eux.





Manger bien Une éducation

Permettre aux enfants de réfléchir aux traditions culinaires et aux principes qui fondent une nourriture saine, équilibrée, respectueuse de ceux qui la produisent et de l'environnement. Tels sont les objectifs des outils d'animation de cette campagne 2019-2020.

LE JEU DES FAMILLES ALIMENTAIRES

COMPOSITION DU JEU

Ce jeu comporte 42 cartes réparties en 6 familles du monde : France, Arménie, États-Unis, Brésil, Inde, Sénégal. Il y a 7 personnes dans chaque famille, chacune illustrant un des 7 groupes de la pyramide alimentaire.

RÈGLE DU JEU

Sur le modèle du jeu des 7 familles, avec un personnage supplémentaire, l'invité, les enfants reconstituent le plus grand nombre de familles.

En variante, on peut aussi réunir les 6 personnages d'un même groupe d'aliments (ex : tous les fils).

Étape 1

Jouer au jeu des Familles alimentaires comme à un jeu de 7 familles traditionnel.
Prendre un temps au début de la partie pour aider les enfants à

identifier les groupes d'aliments grâce au code couleur :

- grand-père = boisson
- grand-mère = matières grasses
- père = viande/poisson/œufs
- mère = féculents
- fils = produits laitiers
- filles = fruits et légumes
- invité = sucre.

Une famille reconstituée forme une scène de vie familiale liée à l'alimentation.

Étape 2

Demander aux enfants ce qu'ils ont découvert: chaque joueur pose devant lui la ou les familles reconstituée(s) et découvre les aliments. L'animateur pose des questions pour susciter le débat :

- quels sont les aliments inconnus et pourquoi ?
- quels sont les rites des différents repas? Dans quelle position les personnages mangent-ils? Comment mangent-ils?
- l'alimentation est au cœur de notre vie : pouvez-vous décrire un

repas festif ? La convivialité, le plaisir, le temps passé, l'atmosphère sont aussi des critères du *manger bien*.

- quelles sont les conséquences sur notre santé d'un repas trop gras et sucré (obésité, diabète...)?
- les aliments présents dans le repas des familles sont-ils tous bons pour la santé? Les menus sont-ils tous équilibrés ?
- que signifie l'expression *manger bien* ? introduire en plus de *manger équilibré* les notions suivantes : *manger local*, *manger de saison*...

Étape 3

À l'issue de ce temps de débat, vous pouvez proposer aux enfants de créer leur propre famille qui respecte l'environnement, et les hommes et femmes qui produisent la nourriture que l'on mange. Pour cela, une planche de cartes de jeu vierges peut être imprimée à partir du site Internet KMSoleil.fr, outils 2014-2015 (n'imprimer que le verso).



6 conseils pour manger bien

Apprendre aux enfants à « manger bien » c'est les sensibiliser aux bons réflexes à avoir en matière d'alimentation. Voici six conseils à présenter, sous la forme d'un quiz, de devinettes...

- 1 • J'apprends à lire les emballages et les étiquettes des produits. Ils me renseignent sur leur provenance, leur date de péremption et les labels de qualité.
- 2 • Je choisis de manger le plus possible des produits de proximité.
- 3 • Je choisis des produits de saison. Ils seront meilleurs et moins chers.
- 4 • Je mange 4 repas par jour et j'essaie qu'ils soient équilibrés et diversifiés. **La pyramide alimentaire**



me montre les familles d'aliments nécessaires à mon organisme. Par exemple, j'ai besoin de manger davantage de féculents que de sucreries. L'illustration est une vision européenne de la pyramide alimentaire. De haut en bas : sucreries ; matières grasses ; viande, œufs et poissons ; produits laitiers ; féculents ; fruits et légumes ; eau. Au sommet, nous trouvons le superflu. À la base, nous trouvons l'indispensable, voire le vital.

- 5 • Pour manger, je m'assois, je prends mon temps et je savoure les plats. Le repas est un moment de partage avec les personnes de ma famille ou mes copains à la cantine.
- 6 • J'évite de grignoter entre les repas.

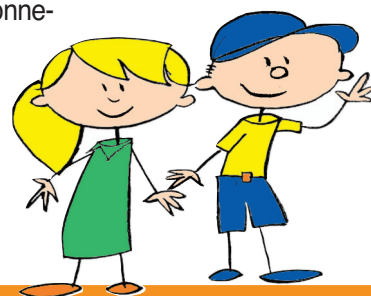
Et toi, que manges-tu ?

Les bourses Solidaires pour les enfants d'ici

Comme pour les Kilomètres de Soleil d'autrefois, les enfants collectent des fonds dans le cadre de la campagne Kilomètres Solidaires. 40% servent aux les bourses solidaires, 40% vont au projet solidaire international de l'année (cette année, au Guatemala) et 20% aux outils et à l'organisation de la rencontre.

À quoi servent les bourses solidaires ?

- Elles participent à des actions locales de solidarité. Elles peuvent par exemple être attribuées à :
- des activités de loisirs : centre de loisirs, adhésion à un club, adhésion à un mouvement...
 - des activités culturelles : accompagnement scolaire, sorties culturelles, achat de livres et revues, adhésion à un mouvement...
 - une aide aux vacances : colonie, camp, vacances familiales, classe d'environnement...
 - un soutien à la formation : pour des jeunes qui encadreront des vacances et des activités de loisirs pour des enfants dont les familles sont en situation de précarité.



Où se renseigner pour la démarche de bourses soleil ?

kmsolidaires@arras.catholique.fr

Projet solidaire 2019-2020

Guatemala. Des terres en danger...

Réalisé par
l'équipe
KMSolidaires du
diocèse d'Arras :
Thérèse Broutin
Jean Capelain
Chantal François
Marguerite Leclercq
Samuel Prieur
Émilie Richard
Coordination :
Sandrine
Bromboszcz

PAO :
Église d'Arras
103, rue d'Amiens
CS61016
62008 Arras cedex

Vous avez des idées ?

Kilomètres Solidaires, c'est un élan de solidarité pour les enfants, par les enfants. Si vous souhaitez que nous abordions un thème particulier, parlez-en en équipe et n'hésitez pas à nous le soumettre.

CETTE année nous avons choisi de soutenir un projet au Guatemala en Amérique Latine. Avec l'appui du Secours Catholique – Caritas France, la Pastorale Sociale Alta Verapaz accompagne la population de cette région rurale située au nord du Guatemala.

Dans la région Alta Verapaz, les familles vivent pour la plupart de l'agriculture mais les conditions climatiques (sécheresses à une période de l'année et inondations à d'autres moments), sont à l'origine de la détérioration des sols. Ces difficultés climatiques empêchent les familles de cultiver et de récolter régulièrement. Cela rend difficile l'accès à l'alimentation notamment pour les familles les plus pauvres et met en danger la santé des enfants et des personnes fragiles.

Nous aidons cette population en agissant avec les familles (adultes et enfants) pour préserver leurs terres et cultiver de manière raisonnée afin de répondre aux besoins d'une alimenta-



tion saine, diversifiée et respectueuse de la nature.

Votre aide au projet permettra de développer de nouvelles formes d'agriculture pour les familles et de les former à la gestion de ces cultures pour répondre aux enjeux de l'alimentation de cette population.

