

Croqu'maison

éducation nutritionnelle, consommation, santé



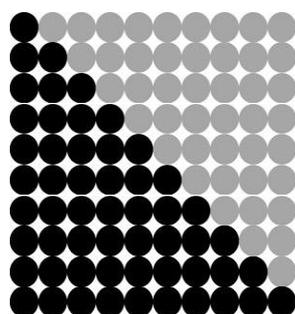
Matériel d'enseignement

Partie « Justifications et applications » 2011

**Le moyen
d'enseignement
« Croqu'maison » est
constitué de :**

- **Livre de l'élève)**
« Croqu'maison » - éducation nutritionnelle, consommation, santé
© 2011 Schulverlag plus AG und Kantonaler Lehrmittelverlag Luzern
- **Matériel d'enseignement /
Partie «Justifications et applications», 2011**
- **Internet Nutzungslizenz (seulement en allemand)**

Sommaire de la partie «Justifications et applications»

	Croqu'maison ...	3
	Planifier et organiser	5
	Réfléchir et agir durablement	8
	S'informer pour consommer	10
	Aménager et entretenir	13
	S'habiller et entretenir ses vêtements	14
	Agir et se détendre	15
	Réaliser et apprécier	17
	Découvrir et rencontrer	18
	Vouloir et changer	19

Remarques

Idées – quelques exemples de travail à partir de pages sélectionnées

Les idées et exemples sont proposés pour des thèmes spécifiques, mais ne sont pas exhaustifs. Ils doivent être adaptés à des situations concrètes.

Séquences d'enseignement

Des séquences d'enseignement, des fiches de travail, des évaluations et des illustrations sont disponibles dans « Internet Nutzungslizenz » (seulement en allemand).

Croqu'maison...

L'entreprise « maison » ...la gestion de la vie quotidienne.

Chacun vit dans un ménage, dont la composition varie. S'occuper de soi-même et des autres est une partie importante de la gestion du quotidien. Le ménage répond et satisfait aux besoins des uns et des autres (nourriture, vêtements, logement, sécurité, ressourcement, relations sociales, développement psychique et social...). C'est un endroit central, qui sert d'intermédiaire entre l'individu et la société. Il a aussi pour mission d'établir un équilibre entre le travail et la détente.

Le premier chapitre est consacré au thème de l'entreprise « Maison » et à ses nombreuses tâches et décisions. Son approche émane de perspectives diverses : organisationnelle (qui fait quoi ?), relationnelle (Le travail domestique est-il un travail ? Communiquer pour s'entendre), pécuniaire (Que coûte la pension à l'Hôtel « Maison » ?), et légal (Egalité).

La gestion du quotidien fait intervenir d'autres tâches que celles qui sont visibles ! La complexité des tâches domestiques est démontrée au début du premier chapitre selon le modèle de Christof Arn (pp. 10/11). Ce premier chapitre est la base des chapitres suivants ; il est construit de manière différente, les autres chapitres étant introduits par un verbe. La présentation de la page 8 correspond à la fois à la porte d'entrée de ce chapitre et au répertoire des thèmes traités dans les chapitres suivants.

Qui fait quoi ?	<p>Les jeunes sont influencés par la manière dont le quotidien est géré chez eux. Cette diversité va influencer le cours d'économie familiale. Le comportement avec l'entourage, les relations interpersonnelles et la répartition des tâches influencent le climat de la vie communautaire de manière notable.</p> <p>Il existe différentes possibilités de partage des tâches. D'une part, bien des tâches peuvent être déléguées à des tiers moyennant finance, d'autre part, chaque communauté doit en négocier la répartition à l'interne et définir qui fait quoi.</p> <p>Dans le cours d'économie familiale, les jeunes ont l'opportunité d'exercer et de réfléchir à des tâches, qu'ils accomplissent de manière autonome ou en partenariat. Si la chance leur est offerte de vivre cette expérience, ils peuvent apprendre beaucoup, tant sur le plan professionnel que social. Ils ont ainsi l'occasion d'apprendre ensemble ou les uns des autres. Lors de la préparation de mets, par exemple, les jeunes ne peuvent pas se dérober, mais ils doivent s'organiser entre eux, trouver des solutions, résoudre des conflits et finaliser le processus (ou le produit). L'occasion est ainsi offerte de solliciter et de développer des compétences à tous les niveaux (compétences opérationnelles, sociales et personnelles).</p>
Décider selon la situation	<p>Il y a toujours dilemme lorsque « faire soi-même ou acheter » se trouvent en opposition car ces alternatives font appel au sens des valeurs et aux relations, qui sont personnelles. Les prises de décisions se font alors en fonction d'une situation, en intégrant ou en remettant en question les ressources concernées.</p>
Compétences	<p>Le quotidien est complexe et exige de réfléchir avant d'agir. Les compétences acquises petit à petit sont utiles en tant que compétences-clés.</p> <p>Le cours d'économie familiale donne la possibilité aux jeunes d'appliquer quelques bases d'auto approvisionnement, de développer leurs responsabilités personnelles et de gérer leur propre organisation. C'est pour eux l'occasion d'exercer la mise en pratique ces compétences-clés.</p>
Je mise sur la carte « Croqu'Maison »	<p>La fin du premier chapitre « Croqu'maison » donne un aperçu des autres chapitres du manuel.</p> <p>Les questions et les déclarations offrent un choix d'entrées en matière. Elles thématisent les principaux aspects abordés dans les pages suivantes et qui ont de l'importance pour les jeunes.</p>

Idées – quelques exemples de travail à partir de pages sélectionnées

- p. 8 **Gérer le quotidien, c'est plus que remplir le réfrigérateur**
- Confronter les jeunes à 2 ou 3 des affirmations de cette page. Les groupes discutent et choisissent la déclaration qui leur convient en se basant sur leur situation familiale ou sur leurs représentations personnelles. Ils justifient leur choix. Ils formulent ensuite des propositions pour une bonne collaboration au sein de leur groupe.
- pp. 12/13 **Qui fait quoi ?**
- Les élèves mettent une couleur sur toutes les tâches auxquelles ils participent à la maison et qu'ils aiment bien (éventuellement aussi celles qu'ils n'aiment pas) et complètent le texte avec leurs propres idées. Ils comparent ensuite les résultats à l'intérieur du groupe ou en plénum : - Y a-t-il des travaux typiquement « masculins » ou « féminins » ?
Ils réfléchissent ensuite à la répartition idéale des tâches durant le cours. Par exemple : Tous effectuent-ils chaque fois les mêmes tâches de mise en ordre, ou les alternent-ils ? Quels sont les avantages et les inconvénients des différents modèles ?
 - Variante : introduire dans la discussion les exemples de la page 13.
- pp. 14/15
- Les questions suivantes font partie des devoirs des élèves :
 - Quelles sont les tâches domestiques qui réclament le plus de temps ?
 - Quelles sont les tâches les plus exigeantes, lesquelles le sont moins ?
 - Y a-t-il des tâches « typiquement féminines » ou « typiquement masculines » ?
 - Evaluation durant le cours d'économie familiale:
Mise en commun et comparaison avec la présentation de la page 14.
Où y a-t-il des différences ? Pourquoi ?
Page 15 : Pourquoi y a-t-il des différences de salaire dans la colonne du coût des activités ?
Quels sont les travaux qui sont considérés comme exigeants et donc mieux rétribués ?
 - Autres questions éventuelles : le travail ménager est-il un travail ? Qui doit l'accomplir ?
 - Quelles conclusions les élèves tirent-ils de cet exercice ?

Planifier et organiser

Bien qu'il soit possible de simplifier la vie quotidienne et les travaux du ménage, les jeunes (et les adultes) manquent souvent de temps libre.

Le manque de temps, le désordre et le stress représentent souvent une charge pour les élèves, car les diverses situations rencontrées au quotidien exigent de prendre des décisions.

Ce chapitre présente des instruments simples pour structurer la vie quotidienne, que ce soit à l'école ou à la maison. Il montre comment garder le contrôle du temps et du travail à l'aide d'un programme.

Le cours d'économie familiale offre de nombreuses opportunités pour appliquer ces instruments, que ce soit lors de la préparation des mets, du rangement, de l'entretien du linge, du nettoyage en fin de semestre, etc.

Planifier et organiser est une condition préalable importante pour travailler de manière rationnelle et une nécessité pour toute la logistique et la gestion du cours d'économie familiale.

Le temps	Le début du chapitre thématise la question du temps. Les élèves réfléchissent à leur conception personnelle du temps, à différents problèmes quotidiens en relation avec le temps, au déroulement de leur journée, à leur courbe personnelle de performance, afin de pouvoir si nécessaire procéder à des changements et à des améliorations.
Planifier judicieusement	Des instruments simples de planification, tels que les listes de choses à faire ou les schémas heuristiques, la formulation d'objectifs et la fixation de priorités peuvent être testées durant le cours d'économie familiale ou à la maison. Les élèves choisissent de manière individuelle la méthode qui les mène au but. Ces instruments peuvent être repris ponctuellement (sous forme d'exemples), également comme réflexion durant le cours.
Exécuter des tâches : aménagement de la place de travail et éta- pes de travail	Dans la deuxième partie du chapitre, les connaissances acquises durant la partie « planification » sont appliquées. Organiser un travail et l'exécuter signifie qu'un travail commence par la préparation, continue par l'exécution (en respectant des aspects tels que l'hygiène, l'efficacité, l'ergonomie, la sécurité et l'environnement) et se termine seulement au moment où la place de travail a été remise en ordre. Le schéma en trois étapes peut être transposé à différentes activités de la vie quotidienne et du cours. Selon le travail à effectuer, la priorité est donnée à un des aspects.
Pas à pas : mise en place et plani- fication	La mise en place et la planification sont démontrées sur la base d'un exemple, la préparation de muffins au chocolat. Ceci permet de faire le lien entre la théorie et la pratique, la planification et l'exécution, entre le Croqu'maison et le Croqu'menus. Ces connaissances sont transposables à différentes tâches. Comme autre exemple, on présente le lavage rationnel de la vaisselle à la main.

Idées – quelques exemples de travail à partir de pages sélectionnées

p. 28 **Le temps – un bien précieux**

- Les élèves réfléchissent à la notion du temps. L'enseignant-e a copié des citations et des aphorismes sur des bouts de papier. Les élèves choisissent une expression qui leur parle ; échange en plénum.
- Les élèves discutent de leur perception du temps. A quel moment le temps passe apparemment plus vite, quand semble-t-il ne pas avancer ? > noter au tableau.

p. 31 **Offre-toi une pause**

- Les élèves discutent du type de pause qui leur offre la meilleure qualité de détente.
- Les élèves testent différentes collations (cf. Croqu'menus, hits/flops de la récré, pp. 386-412)
- Les élèves font des pauses en pratiquant des exercices de détente
- Les élèves minutent pendant combien de temps ils sont capables d'écouter ou de travailler en restant concentrés (sans pause, sans boire ni manger)
- Zèbre – âne : les élèves utilisent le cours du matin pour démontrer la manière de travailler selon le rythme «zèbre et âne».

p. 36 **Les voleurs de temps**

- À la fin d'une demi-journée de cours, les élèves réfléchissent aux voleurs de temps et notent un à deux points auxquels ils prêteront une attention particulière la prochaine fois.

pp. 38, 39, 40 et 41

La cuisine : une place de travail et un lieu de rencontre

- Les élèves aménagent des places de travail pour différentes activités :
 - Où travailler avec le mixer ?
 - Où égoutter les pâtes et comment le faire ?
 - Où se trouve la place idéale pour pétrir ?
 - Rester debout ou assis pour peler des pommes de terre ?
 Les élèves font des essais et tirent des conclusions de leurs expériences.
- Les élèves étudient la logique qui se cache derrière le rangement des appareils dans la cuisine de l'école > faire l'inventaire et si nécessaire apporter des améliorations.
- Des personnes gauchères et droitères comparent leurs places de travail.

pp.38, 39, 40 et 41

Aménagement de la place de travail et mise en place

- Les élèves aménagent une place de travail dans la cuisine, p. ex. pour cuire des muffins. Chaque groupe reçoit un billet sur lequel sont notés deux mots-clés (« haut et bas » ou « debout ou assis »).
- Les élèves montrent quel mot-clé s'applique à leur place de travail et en quoi cela facilite le travail.
- Les élèves comparent leur place de travail avec celle du Croqu'maison (p. 40), évent. à l'aide de photos.
- Tous les groupes ont pour consigne de se répartir le travail et de cuire 6 muffins pour le jour même à 12h00, en se basant sur le Croqu'menus. Photographier différentes places de travail et méthodes ou prendre des notes et, à la fin, passer en revue les différentes manières utilisées, discuter des difficultés, comparer les résultats.
- Les élèves tirent des conclusions : noter les critères d'une bonne planification et d'une organisation optimale.

Liens avec d'autres parties du Croqu'maison, questions d'approfondissement

- pp. 29–31 «Agir et se détendre»
Activités de loisirs (p. 148) et stress (pp. 150/151)
- p. 41 «Réaliser et apprécier»
« Convenience food » (pp. 176–178)
Par groupes, les élèves comparent des denrées alimentaires non préparées, des plats pré-cuisinés et des plats prêts à être consommés ou un mélange pour gâteau au chocolat. Ils regardent l'économie réelle de temps. Quelle est la part du travail restant à faire ? Quelle est l'économie ? Quelles sont les différences de goût ou d'apparence ? Qu'en est-il du prix ?
- pp. 40/41 «Nous invitons» (p. 180)
Le repas parfait : qu'est-ce que j'apporte ? Et si je faisais moi-même des muffins au chocolat et que je les apporte dans un joli emballage ?
- p. 37 Budget de travail et organisation en général :
p. 41 Les élèves transposent les deux schémas.
Renvoi au chapitre «Aménager et entretenir», nettoyer des locaux de manière systématique (p. 107) ou nettoyer le réfrigérateur – en pratique (p. 112).
- p. 37 «S'habiller et entretenir ses vêtements»
p. 41 Laver en machine (pp.132/133)

Liens avec le Croqu'menus et la préparation de repas

- Exemple des muffins
au chocolat
Croqu'menus (CM)
p. 287
- Citer les ustensiles (CM pp. 24/25) pour la préparation des muffins
 - Lire et comprendre la recette (CM p. 287), diviser les quantités par la moitié pour obtenir six muffins. Attention : recette modifiée dès la 13^{ème} édition du CM (2010)
Plan de travail (CM pp. 14 et 15)
 - Fondre le chocolat (CM p. 344)
 - Hygiène en cuisine (CM p. 22)
 - On mange avec les yeux (CM p. 18)
 - décorer les muffins (photo CM p. 287)
 - glaçage au chocolat (CM p. 291) > économie de temps

Réfléchir et agir durablement

Les jeunes d'aujourd'hui grandissent dans un monde fortement axé sur la consommation. La destruction de l'environnement, la pauvreté, les crises – nous sommes confrontés presque chaque jour aux dures conséquences de la société de consommation. Il est d'autant plus important de confronter les jeunes avec les conséquences d'un comportement consumériste : Qu'est-ce que ta consommation à un endroit de la planète a pour conséquence sur un autre endroit ? Comment peux-tu faire des achats en tenant si possible compte des aspects écologiques et sociaux ?

Le point de départ de tout le chapitre repose sur le menu légèrement modifié du Croqu'maison (p. 18). Des mets appétissants – mais qu'y a-t-il sous les apparences ? D'où provient la viande de poulet ? Comment les légumes ont-ils été produits ? Selon quels critères est-ce que je choisis le chocolat ? Comment calmer ma soif ? Et qu'en est-il de la consommation d'énergie et des déchets ? Par des informations générales, des exercices et des questions, les élèves sont incités à réfléchir. Le cours leur offre maintes opportunités pour agir de manière durable. Chaque petite contribution compte !

Empreinte écologique	En 1990, en collaboration avec le professeur William E. Rees, le scientifique Martin Wackernagel développa un instrument permettant de calculer l'empreinte écologique et d'observer la gestion des ressources. Par leur mode de vie, les Suissesses et les Suisses laissent en moyenne une empreinte écologique 2,5 x plus grande que ce que la terre peut supporter. Il est donc urgent que le développement durable soit thématiqué, exercé et vécu dans les cours.
Derrière les apparences	Dans la composition des repas, ce sont le goût, la valeur nutritive, le prix ou le mode de préparation qui jouent souvent le rôle principal, mais pas la façon dont les aliments arrivant dans notre assiette ont été produits. C'est pourtant la production qui, du point de vue de la durabilité, pèse le plus lourd dans la balance. Analyser ses habitudes en matière de consommation doit donc débiter par une réflexion sur la production de biens et pas seulement sur leur élimination. En prenant pour exemple un menu ou différentes denrées alimentaires, les élèves sont incités à exercer leur sens critique.
p. ex. notre consommation de viande	Que signifie la consommation de poulet pour le consommateur ou pour le producteur en fonction des différents modes de production ? Quel est le point de vue de la politique agricole ou de la diététique ? Chaque situation peut généralement être analysée sous plusieurs angles. En examinant l'exemple de la viande de volaille, les élèves abordent ces approches multiples.
p. ex. commerce équitable	De mauvaises conditions de production ne sont pas rares pour les produits provenant des pays en développement. Les crises ont des conséquences négatives supplémentaires pour les personnes déjà défavorisées de ces pays. Les jeunes apprennent les conditions liées au chocolat et aux bananes (voir également « Vouloir et changer »), ainsi que les conséquences, pour les gens et pour l'environnement, du supplément de prix payé pour les produits du commerce équitable.
L'eau virtuelle	Pour produire des aliments, il faut, outre les surfaces cultivables, beaucoup d'eau. Du fait que l'eau utilisée pour la production et la transformation n'est pas visible pour les consommateurs, on parle d'eau virtuelle ou grise. Si les aliments produits dans des pays pauvres en eau sont destinés à l'exportation, cela renforce le manque d'eau des populations locales.
Pas de déchets par hasard	Tout ce que nous fabriquons, utilisons et produisons devient un jour ou l'autre un déchet, qui doit être éliminé correctement. Nos montagnes de déchets démontrent qu'une consommation durable ne fait pas tout. Éliminer ou recycler correctement ses déchets, c'est bien, mais les déchets qu'on ne produit pas sont les moins problématiques.

Idées – quelques exemples de travail à partir de pages sélectionnées

pp. 46/47

Empreinte écologique

- Introduction du thème (préparation : une longue corde est tendue sur le sol de la classe, ou une ligne invisible est définie, p. ex. entre la porte et le tableau).
Les élèves suivent la consigne :
«Pensez à un moment heureux de votre vie !
Pensez ensuite au nombre de biens de consommation liés à cet événement.
Maintenant, placez-vous le long de la ligne, entre «aucun bien en jeu» et «beaucoup de biens en jeu».
Lorsque tous les élèves ont pris position, l'enseignant-e résume la répartition (p. ex. « intéressant ! vous avez presque tous besoin de peu de choses pour être heureux ! »).
Les élèves sont invités à indiquer à quel moment heureux ils se sont référés. Ils peuvent ensuite réfléchir à la relation entre le bonheur, la consommation et la satisfaction de besoins ou en discuter ensemble.
- Comparer les empreintes écologiques de différents pays cités dans le Croqu'maison (p. 46) avec les images du dossier «A table ! : portraits de familles de 15 pays : un dossier pédagogique sur le thème de l'alimentation» / Christine Imhof. Les élèves recherchent les raisons de ces différences de grandeur.
- Les élèves testent leur propre empreinte écologique sous www.footprint.ch
- A l'aide de leur propre test d'empreinte écologique, les élèves recherchent les comportements responsables d'une grande empreinte.
- Les élèves rédigent des propositions applicables au cours d'économie familiale, permettant de réduire concrètement l'empreinte écologique
Par la suite, les élèves se penchent de manière approfondie sur l'un des points traités aux pp. 48-69.

p. 64

Trier les déchets

- Les élèves collectent tous les déchets d'un repas du cours d'économie familiale. Ils les pèsent et déterminent le mode d'élimination (à l'aide du Croqu'maison p. 64). Ils reçoivent évent. des consignes particulières en fonction de l'établissement scolaire.
- Les élèves s'informent sur le chemin des déchets. Ils apprennent les avantages et les inconvénients des différents modes d'élimination.

pp. 64–68

Pas de déchets par hasard

- Les élèves planifient un repas et achètent les produits alimentaires. Ils le planifient de manière à causer le moins de déchets possible et, si possible, des déchets recyclables. Les déchets sont pesés et photographiés.
- Les élèves présentent les réflexions qui ont précédé leur achat.
- Tous les groupes développent, en commun, une check-list recensant des stratégies sur le slogan « les déchets qu'on ne produit pas sont les moins problématiques ».

S'informer pour consommer

En matière d'achat, chaque décision réfléchie est précédée d'une recherche d'information sur un produit. Les élèves trouvent dans ce chapitre des informations claires et objectives, à l'exemple du jus multivitaminé. Grâce au test de qualité (« Teste toi-même ton produit préféré »), ils sont appelés à comparer des produits de manière critique, que ce soit à la maison ou durant les cours.

Les jeunes ont été touchés par la publicité dès leur enfance, ils représentent pour l'économie une clientèle indispensable. A l'aide d'exemples, le style de chacun en matière de consommation est remis en question. De nombreux consommateurs évaluent un produit – alimentaire ou non – principalement par son prix. « Plus vite, bon marché, meilleur » démontre que cette combinaison n'est pas possible et qu'un de ces trois mots-clés (ou le salaire équitable du producteur) reste sur le carreau.

En tant que consommateurs, les jeunes ont une responsabilité. Les réflexions avant l'achat aident à prendre une décision consciente et durable. Les consommatrices et consommateurs ont du pouvoir : 60% du produit national brut passe par les ménages.

L'exemple des poules en batterie en Suisse éclaire la manière dont la détention des animaux a évolué suite au boycott exercé par des consommatrices et des consommateurs. De même, l'offre en produits bio et issus du commerce équitable a augmenté dans les supermarchés, car la demande s'est accrue.

Situation financière	<p>En Suisse, la situation financière des jeunes varie fortement. La plupart d'entre eux ont de l'argent à dépenser, même si leurs dépenses concernent des produits très divers (du chewing-gum à l'ordinateur).</p> <p>Les jeunes sont placés face à un choix difficile, entre les souhaits qu'ils ont et ceux qu'ils peuvent réaliser avec l'argent dont ils disposent. Selon Budget-conseil Suisse, l'endettement des jeunes est un problème important. Pour que les jeunes ne tombent pas dans le piège du surendettement, ils sont appelés à remettre en question leur comportement en tant que consommateur. De plus, un modèle de budget est présenté.</p> <p>Durant le cours d'économie familiale, la planification d'un menu intégrant une consigne budgétaire peut être réalisée en pratique.</p>
Marques et publicité	<p>Pour de nombreux jeunes, les marques revêtent une grande importance. Une publicité bien faite et le « placement de produit » ont pour objectif de pousser les jeunes à l'achat d'articles de marque « branchés ». Ces produits souvent coûteux peuvent pousser les jeunes ou leurs parents à leurs limites financières. Remettre en question ces mécanismes et donner des adresses de services de conseil indépendants aide le jeune à prendre sa décision d'achat librement et consciemment. Durant les cours d'économie familiale, il existe de nombreuses opportunités pratiques de s'y référer, p. ex. en faisant des comparaisons de produits de lessive, de denrées alimentaires, d'appareils électroniques, etc.</p>

Idées – quelques exemples de travail à partir de pages sélectionnées

- p. 72 **Ma situation financière**
- Les élèves réfléchissent à la somme d'argent dont ils disposent et à tout ce qu'ils doivent payer.
Les élèves réfléchissent comment ils dépensent leur argent > comparaison avec le graphique. Les élèves notent toutes leurs dépenses pendant une semaine > Ont-ils des objectifs d'économies à court, resp. à long terme ?
Les élèves énumèrent les possibilités qui leur permettraient d'augmenter leur argent de poche.
- p. 73 **Ma situation financière**
- Les élèves repensent à leur dernier achat et réfléchissent à ce qui les a incités à faire cet achat > évent. à l'aide de mots-clés tirés du Croqu'maison.
 - Les élèves apportent des publicités et réfléchissent à quels publics ces publicités s'adressent.
- p. 74 **Possibilités de faire des achats**
- Les élèves rédigent une fiche de présentation de leur magasin préféré et expliquent en quoi celui-ci leur plaît particulièrement ou ils notent les qualités que leur magasin ou leur centre commercial devrait avoir.
- p. 75 **Possibilités de faire des achats**
- Les élèves composent une liste des achats à faire pour la fête de leur classe. Ils comparent trois commerces près de chez eux et un magasin en ligne. Puis ils font ressortir la variante la plus rapide, la plus avantageuse, la plus écologique et la plus sociale.
Les élèves se décident en faveur d'une variante, qu'ils justifient.
- p. 76 **Le rôle des marques et de la publicité**
- La classe est divisée en deux groupes et les élèves se placent face à face (en cas de nombre impair, placer les élèves en cercle ; chaque élève colle deux post-it sur le dos de la personne devant lui/elle, sur lesquels il/elle a noté deux caractéristiques/qualités/choses (pas des choses matérielles) qui lui plaisent particulièrement chez son/sa camarade.)
> Y a-t-il d'autres valeurs que le fait de porter des marques cool ?
- p. 77 **Projet transdisciplinaire touchant aux domaines « Sciences humaines et sociales » ainsi que « Langues » « Arts visuels » (PER).**
- pp. 78–79 **Projet transdisciplinaire touchant aux domaines « Sciences humaines et sociales » ainsi que « Langues » « Arts visuels » (PER).**
- Les élèves apportent leur boisson préférée et lisent aux autres les indications figurant sur l'emballage (sans que l'on puisse voir l'emballage), évent. aussi des slogans publicitaires.
En plénum, les élèves devinent de quelle boisson il s'agit.
Les élèves essaient de répartir les indications entre information et manipulation.
- p. 81 **Les consommatrices et les consommateurs ont du pouvoir**
- « Nous déterminons ce qu'il y aura demain sur les étagères des magasins. »
Les élèves réfléchissent jusqu'où cette affirmation est exacte.
 - Les élèves observent deux produits (desserts ou pâtes) contenant des oeufs (« ponte au sol ou élevage en plein air » resp. « œufs produits en batterie »).

- « Consommer signifie voter à la caisse du magasin ». Voir également p. 209 la contribution de Mathieu Fleury.
Notre décision pilote la production, car lorsqu'un produit n'est plus acheté, sa fabrication est remise en question. Choisir un exemple actuel : p. ex. l'emballage du chocolat Cailler.
En cas de forte demande, la production augmente : p. ex. textiles « FAIR-TRADE », produits bio, bois FSC ...
- pp. 82/83 • Les élèves notent des mots-clés indiquant ce qui, pour eux, constitue un «bon» achat.
- p. 84 • Les élèves font un jeu de rôles avec ces dialogues, pour démarrer ou pour clore le thème «Acheter de manière réfléchie – comment ?».
- p. 85 • Les élèves envisagent l'achat d'un produit alimentaire ou non alimentaire, p. ex. un téléphone portable, un T-shirt ou des provisions pour une sortie de classe.
- p. 86 • Les élèves lisent le dialogue et discutent de la façon dont ils gèrent l'argent.
- p. 87 **Dépenses – financer la vie quotidienne**
 - Lien avec la préparation de repas
Les élèves planifient un menu, ils-elles disposent de X fr. par personne.
Les élèves rédigent une liste d'achats.
Les élèves vont faire les achats eux-mêmes.
En plénum, les élèves échangent leurs expériences.
 - Planifier un budget à l'aide des sites Internet, des instruments et de l'émission de TV ci-dessous :
 - <http://www.dettes.ch/>
Support et outils sur le thème de la jeunesse et de l'argent
 - <http://www.frc.ch>
Conseils et fiches de calcul du budget

Aménager et entretenir

Chacun vit dans un logement – les jeunes aussi. Quels sont nos besoins et nos rêves concernant notre milieu de vie ? Lesquels sont réalisables ? Comment amener une bouffée d'air frais dans nos chez-soi ? Ces questions sont thématiques de manière concrète dans la première partie du chapitre. Etant l'endroit privilégié où les jeunes se sentent chez eux, c'est une chambre de jeune qui est prise comme modèle.

Les besoins individuels une fois définis, on passe au projet « « Changement de tapisserie dans ma chambre ». Les étapes planifiées et réalisées par Jeanne et son équipe deviennent les thèmes des pages qui suivent : faire de l'ordre, prendre en compte l'influence des divers matériaux, savoir appliquer un style d'aménagement intérieur. L'objectif est de faire découvrir des possibilités de petits changements dans son propre environnement ou dans une salle de cours.

Maintenir son lieu de vie en bon état et l'entretenir exige des connaissances de base sur les surfaces, les produits de nettoyage, les appareils et le matériel d'entretien. La capacité de planifier et d'organiser (voir aussi Croqu'maison p. 37) permet d'aborder les tâches de manière intelligente. Le chapitre met aussi le doigt sur les tiraillements inévitables entre comportement consumériste et notion de durabilité.

Habiter	Après les repas et l'habillement, le logement est le troisième aspect important lié à la gestion du quotidien. Contrairement aux deux premiers thèmes, les jeunes ont une influence très restreinte concernant ce dernier. Il s'agit donc de prendre en compte leur monde et leurs idées. Ils ont peut-être fait l'expérience d'une chambre à réaménager. De plus, ils ont leurs propres représentations quant aux moyens de la personnaliser. De nombreuses sources de renseignement étant disponibles à ce sujet, Croqu'maison renonce délibérément à des conseils précis, comme, par exemple, concernant les plantes d'intérieur.
Propre et pourtant durable	Les jeunes sont interpellés sur deux plans dans ce chapitre : il s'agit d'une part de réfléchir à ses propres exigences concernant le respect des règles au sein d'un groupe. D'autre part et en lien avec les gestes de tous les jours, la planète a droit à des égards face aux tâches de rangement et de nettoyage. Entretenir en « s'économisant », c'est bien, penser au développement durable, c'est mieux. « Toutes les conquêtes nécessaires à l'acquisition d'un espace de vie soigné ne nous servent à rien si par là, l'environnement s'en trouve détérioré. »
Matière à conflits	La notion de « propre en ordre » cache de nombreux risques de conflits, que ce soit à la maison, à l'école ou tout simplement dans la société. Comme les points de vue des uns et des autres sont en contradiction, il s'agit encore et toujours de négocier des solutions.
Enseignement	Les tâches de rangement et de nettoyage font partie intégrante du cours. En général, ce genre de tâches laisse peu de place à des expériences individuelles. Au cours de l'année scolaire, lorsqu'une certaine routine s'est installée, le thème de « la saleté, un élément au mauvais endroit » va réapparaître. Des lors, les travaux de nettoyage pourront être abordés dans des perspectives très variées <ul style="list-style-type: none"> ● Société : qui fait quoi ? collaboration ? ● Santé : hygiène en cuisine ● Activités : organisation du travail, sécurité, techniques de base ● Durabilité : répercussions sur la nature ● Economie : commercialisation des produits, services Ici, le chapitre offre de nombreux points d'ancrage qui permettent de traiter la matière en restant proche du quotidien.

S'habiller et entretenir ses vêtements

L'habillement joue un rôle important chez les jeunes en recherche de leur identité. Dans la phase de l'adolescence, les élèves sont très préoccupés par la question de leur apparence. Leur confrontation créative avec les exigences de la mode leur plaît beaucoup, mais elle comporte aussi des éléments négatifs. Depuis des décennies, comme les coûts de production sont très élevés en Suisse, les textiles de nos vêtements sont produits dans des pays dit à bas salaires. Là bas, les travailleuses et les travailleurs fabriquent nos vêtements dans des conditions souvent misérables et pour des salaires déplorables. La première partie du chapitre traite des nombreux rôles de l'habillement sans négliger pour autant de porter un regard critique sur l'aspect global de cette thématique. Comme les jeunes représentent les consommatrices et les consommateurs d'aujourd'hui et de demain et pour développer leur capacité de décision lors d'achat de vêtements, ils doivent être informés des tenants et aboutissants de la production textile. Bien que les élèves ne soient généralement pas responsables de l'entretien des vêtements, ils ont envie d'avoir constamment à disposition des vêtements propres et qui sentent bon. Ils ignorent souvent que la lessive représente une charge importante pour l'environnement. La deuxième partie du chapitre les confronte à leurs exigences de propreté. Un cheminement leur est proposé, qui leur permet d'acquérir des compétences en entretien des vêtements respectueuses de l'environnement.

Le monde fascinant de l'habillement	L'immense choix, ainsi que les bas prix, permettent à quasiment tous les jeunes de suivre l'évolution de la mode vestimentaire et de la mettre en valeur. Mais l'habillement est aussi une affaire privée – on ne rencontre pas toujours l'approbation des autres par rapport à sa manière de se vêtir. Le chapitre offre aux jeunes différentes pistes de réflexion sur les rôles de l'habillement.
Le coton : l'or blanc et sa face sombre	Grâce à ses propriétés, le coton est la fibre numéro un des textiles vestimentaires. Pourtant sa culture conventionnelle a des conséquences extrêmement négatives sur les êtres humains, les animaux et l'environnement en général. Des informations au sujet des problèmes qui touchent à la culture, à la production et aux propriétés du coton apparaissent en filigrane dans ce chapitre.
FAIRTRADE – le commerce équitable dans l'armoire aussi	Le fait que de plus en plus de vêtements puissent être achetés à des prix très bas a suscité une énorme concurrence chez les producteurs et des répercussions importantes sur les travailleuses et les travailleurs textiles des pays producteurs : travail des enfants, dépendances et abus de tout genre. Comme pour les denrées alimentaires, des textiles équitables du point de vue social et environnemental sont proposés depuis quelques années.
La lessive et l'environnement	Les jeunes portent leurs vêtements en général une seule fois, en changeant souvent et ne les mettent donc que défraîchis dans la corbeille à linge. Il est rare que des vêtements soient aérés et portés à nouveau. Dans ce chapitre, les thèmes choisis doivent rendre les jeunes attentifs à ce dilemme : d'une part, le besoin personnel d'avoir des vêtements soignés, d'autre part, la charge environnementale.
Laver en machine	Les lave-linge et les produits de lessive ont subi d'importantes modifications ces dernières années et le phénomène se poursuit. Des instructions à suivre pas à pas et des tabelles informatives aident les jeunes dans leurs expériences personnelles, durant les cours et à la maison.

Agir et se détendre

Le chapitre débute par une confrontation personnelle sur le thème de la santé. Quand est-ce que je vais bien, quand n'est-ce pas le cas ? Les jeunes sont encouragés à réfléchir aux facteurs qui influencent leur bien-être personnel et celui des autres. Dans la deuxième partie du chapitre, il s'agit de cerner comment conduire sa vie et donc lui assurer son équilibre en prenant en compte sa santé. Le stress et la détente sont traités et des thèmes comme l'hygiène et l'ergonomie complètent le sujet. La troisième thématique est consacrée à la prévention des accidents dans le ménage, en particulier à la cuisine.

Charte de Ottawa 1986, OMS	La charte propose une définition de la promotion de la santé : « C'est un processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci. Elle ne relève pas seulement du secteur sanitaire : elle dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être ».
Promotion de la santé	<p>A l'école, l'objectif de la promotion de la santé est de renforcer la prise de conscience et la responsabilité individuelle et collective en faveur de la santé. La possibilité existe, dans le domaine de l'économie familiale en particulier, de promouvoir des actions qui favorisent et répercutent des effets positifs sur la santé, en relation avec l'alimentation, l'organisation du travail et la gestion du quotidien.</p> <p>Il nous paraît essentiel que les questions autour de la santé et du bien-être soient régulièrement traitées à l'école et que des activités de promotion correspondantes y trouvent quotidiennement leur place.</p>
« Salutogenèse »	<p>Pour son chapitre santé et mode de vie sain, Croqu'maison se base sur les perspectives du concept de « salutogenèse » selon Antonovsky (1979). Saluto (en latin = santé) et genèse (en grec ancien = origine, ou création), soit modèle de fondement de la santé.</p> <p>Alors que, du point de vue de la « pathogenèse », les questions principales sont : Qu'est-ce que la maladie? Quelle est l'origine des maladies ? Comment éviter les maladies ?, les questions de la « salutogenèse » portent sur « Comment et pourquoi les humains peuvent-ils rester en bonne santé en dépit des contraintes ? Comment rétablissent-ils leur santé ?</p> <p>Comme la santé correspond à un équilibre dynamique, le juste milieu doit toujours être recréé. Il s'agit alors de prendre en compte toutes les dimensions de la santé : physiques et psychiques, vie sociale, environnement.</p>
Stress	Savoir se détendre à notre époque si agitée est un art véritable. Les jeunes en particulier, souffrent souvent de stress, ne se sentent pas à l'aise ou alors ils ne sont pas en équilibre avec eux-mêmes et avec le monde qui les entoure. Celui qui connaît les mécanismes du stress peut être capable de se libérer. Il arrive assez fréquemment qu'une situation de stress apparaisse lors de la préparation des repas, que ce soit dans le cadre de l'enseignement ou à la maison. Une planification judicieuse permet d'inverser le cours des choses. Pour en savoir davantage sur le thème du stress, consulter : www.feelok.ch , la plateforme Internet de Jeunesse et Sport, un projet de la fondation suisse pour la santé.
Hygiène	Le thème de la propreté est toujours un sujet qui prête à discussion dans le cadre de l'enseignement de l'économie familiale. Il y a, d'une part, l'aspect de l'hygiène dans la préparation des aliments et l'entretien des appareils et des installations et, d'autre part, l'hygiène corporelle. La manière d'agir des élèves est souvent mieux adaptée lorsque les bases de l'hygiène sont connues.
Prévention des accidents	Les jeunes doivent connaître et évaluer les aspects sécuritaires en rapport avec les situations critiques du ménage et adapter leur comportement en conséquence.

Idées – quelques exemples de travail à partir de pages sélectionnées

- p. 146 **Quand est-ce que je vais bien ?**
- Les élèves classent les déclarations (v. p. 146) par ordre d'importance pour eux.
 - Ils complètent à l'aide de leurs propres déclarations.
- p. 148 **Le bien-être pour tous**
- Les élèves décrivent des activités de loisirs (les leurs et d'autres) et les évaluent par rapport à leur effet sur d'autres personnes, sur l'environnement, sur la nature. Il en résulte des situations contradictoires qui engendrent des discussions.
- pp. 149–151 **Ce qui me stresse !**
- Les élèves peuvent travailler la fiche par rapport à leurs propres situations de stress, ou alors la fiche sert à déterminer les circonstances concrètes déclenchant un stress pendant le cours.
- p. 155 **Fit@work**
- Une photo de chaque élève est prise à la cuisine ou dans la salle de classe. A l'aide du manuel, chacune et chacun réfléchit à la conformité de sa tenue corporelle et aux moyens de l'améliorer si nécessaire.
- p. 160 **Quatre pas vers la sécurité**
- Les élèves adaptent les observations à des produits ou à des appareils comme par exemple des détergents, de l'alcool à brûler, un produit de rinçage pour le lave-vaisselle, un four à micro-ondes, une machine à soda...
 - Les élèves examinent des modes d'emploi ou des déclarations de produits et les interprètent.
 - Concernant l'élimination de différents déchets, les élèves s'informent sur l'élimination des déchets dans leur commune (voir aussi p. 64).
- p. 161 **Dans chaque situation...**
- Les élèves évaluent le déroulement d'une journée fictive par rapport à des situations en rapport avec la promotion de la santé. Relever le positif et le négatif, proposer des améliorations.
 - Les élèves analysent de manière critique leur propre comportement sur le plan de la santé (durant les deux derniers jours ou durant la semaine écoulée...).

Réaliser et apprécier

D'une part nous contribuons à la manière dont la société se réalise et évolue. D'un autre côté, une table dressée soigneusement a une influence certaine sur l'ambiance et permet de mieux apprécier le repas. Ce ne sont ici que deux exemples permettant d'appréhender les notions du chapitre « Réaliser et apprécier ». C'est volontairement que nous avons choisi, dans ce chapitre, de présenter la situation « à table » sous des éclairages différents. Manger reste important pour les jeunes et le repas en commun a une place à part dans le cours d'économie familiale. Les questions suivantes, qui ont trait aux situations quotidiennes, permettent une réflexion sous forme d'approfondissement. Comment est-ce que j'adapte mon comportement à la vie de tous les jours ? Quelles règles de savoir-vivre sont d'actualité ici et ailleurs ? Comment est-ce que je prépare une belle table ? De quoi sont faits les couverts que j'utilise ? Comment est-ce que je les entretiens ? La vaisselle jetable serait-elle réellement une alternative à la montagne de vaisselle ? etc. Un repas savoureux fait partie d'un moment convivial à table. Mais qu'est-ce que cela signifie en fait pour moi ? Est-ce que le plaisir à table joue encore un rôle à notre époque ? Si je ne prends pas le temps de manger, quelles en sont les conséquences ? Quels avantages et quels inconvénients le « Convenience Food » m'apporte-t-il ? Par ailleurs, comment puis-je économiser du temps en cuisine ? Dans la dernière partie du chapitre et à l'aide d'un schéma de planification sous forme de projet, les jeunes peuvent planifier et réaliser une invitation par eux-mêmes, dans la mesure du possible.

Savoir-vivre à table	Si les « bonnes manières » sont importantes à la table familiale, elles permettent également, que ce soit à l'école, dans son cercle d'amis ou face au choix d'une profession, d'entrer en contact avec d'autres personnes sous une forme positive. Le cours d'économie familiale est un terrain d'exercice qui permet aux jeunes de s'entraîner aux règles de savoir-vivre. Il offre un reflet des différentes formes de comportement et permet leur évolution, voire de se les approprier de cas en cas.
Apprécier la nourriture	On peut envisager l'action de manger sous l'angle d'une obligation ou sous celui du plaisir. A l'occasion d'un repas en commun, où l'on prend le temps de manger à une table bien mise, les élèves peuvent prendre conscience de leur opinion personnelle sur le sujet.
« Convenience Food »	Au cours de ces dernières années, la notion de repas rapide (fastfood) et l'utilisation du « Convenience Food » ont pris un essor énorme. L'industrie agroalimentaire produit sans cesse des nouveaux produits auxquels nous, consommatrices et consommateurs, sommes livrés. La diversité engendrée exige des connaissances de base, par exemple sur l'utilisation adéquate de ces produits, mais elle appelle aussi un regard critique. Chaque offre a ses avantages et ses inconvénients. Ceux-ci peuvent être thématiques de manière exemplaire durant le cours d'économie familiale, permettant ainsi aux jeunes de s'y retrouver face à l'abondance de l'offre.
Projet « Nous invitons »	Qu'il soit adulte, adolescent ou enfant, chacun se rend volontiers à une « super fête ». Comment puis-je planifier une invitation moi-même ? A quoi dois-je penser ou, le cas échéant, qu'est-ce que je vais apporter à la soirée ? De nombreuses questions surgissent lors d'une invitation. Le cours d'économie familiale permet de planifier et de réaliser de manière optimale les étapes d'une telle manifestation, qu'elle soit prévue dans le cadre du cours, d'une rencontre de parents, ou même d'une fête scolaire. La planification proposée offre une marche à suivre qui aide les jeunes, tout en les incitant à prendre des responsabilités.

Découvrir et rencontrer

«Découvrir et rencontrer » englobe trois parties. La première partie donne un éclairage sur la complexité de l'être humain. Elle part des individus et de ce qui les a façonnés et marqués, pour éveiller à une compréhension de la différence et comprendre la notion de « étranger ». La deuxième partie aborde la question de la culture, en particulier de la culture culinaire, en cherchant les facteurs ayant déterminé les différences. La dernière partie est consacrée aux fêtes et aux coutumes. Elle doit illustrer de manière exemplaire les origines de ces manifestations. L'empreinte laissée par la religion est également considérée. Le choix des exemples a été dicté par les possibilités de liens avec le cours d'économie familiale et leur caractère illustratif.

Empreinte	Les élèves du cours d'économie familiale proviennent de différentes cultures ; ils apprennent, travaillent et mangent ensemble. Chacun est marqué par sa provenance. L'identité est complexe. Chacune et chacun est différent de sa voisine et de son voisin.
Etranger	<p>Dans ce chapitre, nous utilisons le terme «étranger» pas seulement pour qualifier les personnes provenant d'autres pays ou d'autres cultures. Nous le considérons plutôt sous la signification de « inconnu », ce qui ne m'est pas familier (village de montagne – grande ville ; hobbies...). Selon notre personnalité, nous réagissons diversement à ce qui est étranger, de l'ouverture au rejet.</p> <p>La façon dont les élèves accueillent des choses nouvelles, comment ils s'ouvrent à cette diversité et gèrent ce qui est nouveau, resp. étranger, sera une des compétences clés. Pour cela, les jeunes doivent connaître leurs racines et être conscients du «trésor» de leur propre bagage.</p>
Culture culinaire	<p>Durant le cours d'économie familiale, la diversité apparaît dans les repas. Sur ce plan, l'économie familiale peut contribuer au développement d'une culture de la cohabitation. Le chapitre souhaite aider à comprendre et à reconnaître pour quelles raisons il y a différentes cultures culinaires et des spécialités régionales et encourager la compréhension de la diversité.</p> <p>«La culture culinaire englobe tout l'environnement culturel de l'alimentation, soit, par exemple, la décoration et les us de la table, les rituels et les cérémonies, les mets comme symboles de pureté ou de péché, de même que les spécialités régionales et l'identification culturelle qui y est liée » (citation Wikipédia)</p>

Vouloir et changer

Le chapitre «Vouloir et changer» est volontairement placé à la fin du livre, comme perspective sur une vie qui vaut la peine d'être vécue. Les six portraits de personnes d'âges et de milieux divers doivent encourager chacun à aller son propre chemin et à participer à la mise en place d'un monde coloré.

Ces personnes éclairent le « je peux », indépendamment de leur profession et de leur provenance. Les aperçus des différents domaines montrent que penser et agir en réseau conduit non seulement au succès, mais apporte aussi joie de vivre et sens.

Les six thèmes sous l'angle desquels les personnes écrivent, proviennent du flyer LCH «compétences clés et argumentaire pour l'économie familiale». Le document PDF correspondant peut être téléchargé sous le lien suivant : http://www.lch.ch/dms-static/8377c9d7-1c30-40cd-8106-3990633b11d0/0509_prospekt_franz.pdf

Avenir Les neuf chapitres précédents montrent les chances d'une vie menée dans le respect de la durabilité et le souci de l'avenir. Ils révèlent les connaissances de base nécessaires et montrent les possibilités individuelles de recherche de solutions et de prise de décisions responsables.

La complexité des thèmes peut être un défi pour les jeunes. Les questions n'ont pas toujours une réponse unique. A chaque étape de la production de biens de consommation, des dysfonctionnements sont réels. Les jeunes peuvent être découragés par la complexité des défis au quotidien, voire dépassés. Ils peuvent se désintéresser, car ils se sentent démunis et impuissants. Dans le meilleur des cas cependant, ils sont motivés à essayer de faire avancer les choses, à leur niveau.