

Numéro 37
Octobre 2010

Le p'tit Davier en mode nature

Articles :

- L'équilibre alimentaire P.1 et P. 2
- Le travail des enfants P.3
- Pollution en Hongrie P. 4
- Jeu P. 4

Journal réalisé par les classes de **Bac Pro Comptabilité** du Lycée Louis DAVIER de Joigny (89). L'encadrement est assuré par Messieurs BAUDIN et BOGREAUX

Imprimé en papier recyclé

ÉDITO

Cinq fruits et légumes par jour, serait-ce le secret d'une alimentation saine et équilibrée ?

Beaucoup le disent, mais peu le mettent en pratique dans le monde.

Il y a les populations des pays riches, qui cherchent un meilleur équilibre alimentaire pour éviter les risques liés à l'obésité et les populations des pays pauvres, qui cherchent seulement à manger.

Nous nous posons la question de savoir si ces fruits et

légumes doivent être bio pour ne pas ingurgiter trop de pesticides. Les peuples défavorisés eux ne se posent pas la question de savoir si c'est bien ou mal de faire travailler leurs enfants, c'est tout simplement pour beaucoup une question de survie.

Soyons heureux d'appartenir à une société d'abondance où nous n'avons pas (ou peu) à nous préoccuper de la quantité d'alimentation mais de sa qualité.

BAUDIN Lionel

L'équilibre alimentaire

Santé

Par Aurélie G.

Dans les pays développés, l'alimentation est trop riche, trop déséquilibrée, et souvent composée essentiellement de produits industrialisés, comme les plats préparés, les surgelés qui sont donc trop sucrés, trop salés et trop gras. Les repas sont avalés rapidement, en moins de 30 minutes et plus de 12 millions de Français déjeunent dans ce que l'on appelle la « restauration collective ».

De nombreuses maladies ont pour origine ou pour facteur aggravant de mauvaises habitudes alimentaires.

Alors qu'est ce que l'on entend par « équilibre alimentaire » ?

Est-ce manger en prenant son temps ?

Est-ce ne pas manger trop sucré, trop gras, trop salé ?

Est-ce manger 5 fruits et légumes par jour ?

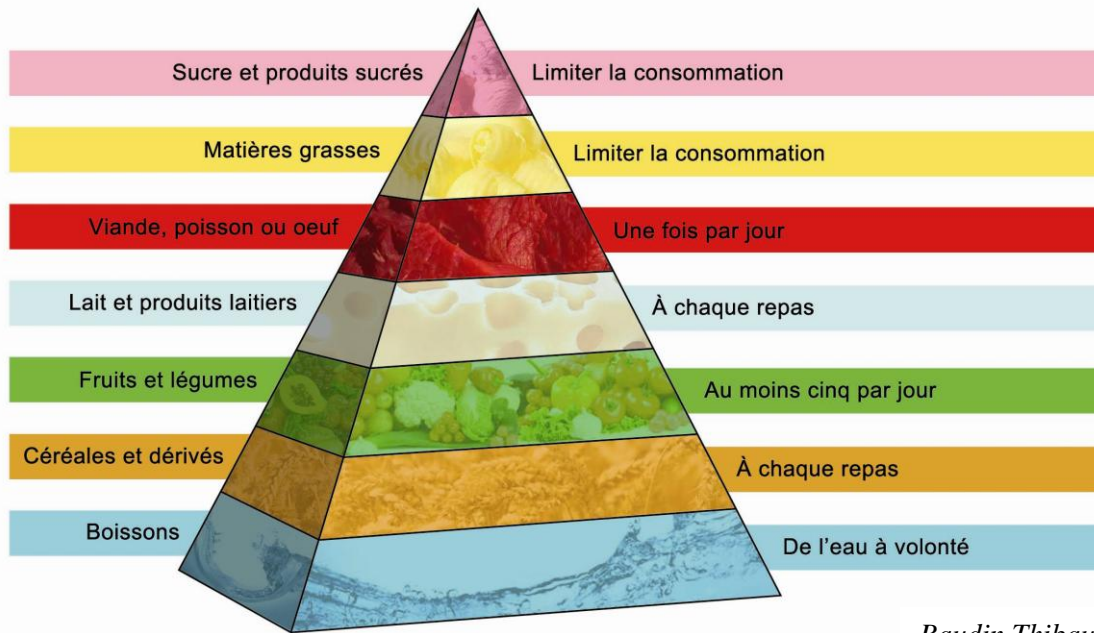
Surement un peu de tout cela.

Le corps a besoin en permanence d'être alimenté en énergie.

Bien s'alimenter et avoir une activité sportive favorisent une bonne condition physique et améliore les performances physiques et intellectuelles.

Pour arriver à ce résultat, il faut une alimentation équilibrée et variée. Le CREDOC (Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie a mis en évidence que le repas à la Française, trois repas par jour pris avec d'autres personnes, était un bon moyen de lutter contre l'obésité.





Baudin Thibault

Cette pyramide alimentaire représente ce que devrait être une alimentation équilibrée.

Et comme dans toute construction, c'est l'équilibre de la base qui permet à l'ensemble de tenir. Donc si une personne néglige par exemple l'équilibre en eau ou fruits et légumes et favorise les sucres, elle risque d'avoir des problèmes de santé comme le diabète.

Dans cette pyramide on peut retrouver les grands groupes d'aliment suivants :

Les liquides, dont notre corps est composé à 60 %. Il faut boire plusieurs fois par jour car l'eau nous apporte des minéraux. Bien sûr il ne faut pas boire trop sucré et trop d'alcool.

Les fruits et légumes, nous apportent des oligo-éléments, des sels minéraux et des vitamines.

Ils sont pauvres en graisse, riches en fibres et il est recommandé d'en manger 4 à 5 par jour.

Le pain, les céréales, les légumes secs et les féculents, ils apportent des sucres lents (glucides) qui fourniront de l'énergie pour la journée à notre corps. Ils nous fournissent aussi des fibres, des vitamines B, des minéraux. Il en faut aussi à tous les repas.

Les produits laitiers et le lait, très bon pour les protéines et les graisses animales qu'ils apportent mais le plus important est le calcium qui renforce nos os. La crème n'est pas considérée comme un produit laitier mais une matière grasse.

Les viandes, le poisson et les œufs, sont des aliments riches en protéines animales et fournissent aussi le fer et de la vitamine B12. Il faut savoir que toutes les viandes ou poissons ne se valent pas :

- Viande très grasse : entrecôte
- Viande grasse : agneau
- Viande maigre : volaille
- Poisson gras : saumon
- Poisson mi-gras : thon
- Poisson maigre : truite

Les matières grasses, sont d'origine animale (crème, beurre) ou végétale (huile, margarine), elles apportent à l'organisme des lipides et de nombreuses vitamines indispensables. Il ne faut pas en abuser car elles sont mauvaises pour le cœur et les artères.

Les produits sucrés, apportent des glucides simples que l'on appelle des sucres rapides qui sont absorbés rapidement par le corps. Ils ne sont pas indispensables au fonctionnement de notre organisme, ce sont des aliments plaisir. Leur surconsommation entraîne des risques pour la santé (obésité, diabète, maladies cardiovasculaires) car ils sont riches en sucre, matières grasses.



Tableau de Giuseppe Arcimboldo

Sources : www.cndp.fr
www.credoc.fr, www.cap-sciences.net

Le travail des enfants

SOCIÉTÉ

Par Sarah D.

D'après le rapport du Bureau International du Travail de 2004, 317 millions d'enfants sont économiquement actifs, c'est à dire qu'ils ont une activité de production. Et, près de 60 % d'entre eux ont un travail dangereux. Même si ce chiffre a tendance à baisser il reste très important.

En France il faudra attendre 1936 pour voir se réduire le travail des enfants de moins de 14 ans car la scolarité devient obligatoire jusqu'à 14 ans.

En 1959, la scolarité devient obligatoire jusqu'à 16 ans.

Dans le monde, la déclaration des droits de l'enfant en 1959 et la convention internationale des droits de l'enfant de 1989, laissent les états libres de choisir l'âge du travail des enfants.

Alors pourquoi fait-on travailler les enfants ?

Il y a différentes causes à cette exploitation, comme l'accès à l'éducation insuffisant, l'ignorance de la part des enfants et de leurs familles des risques encourus, la forte demande des employeurs qui veulent une main d'œuvre bon marché, mais c'est surtout dû à la pauvreté.

La pauvreté est la raison majeure et omniprésente, c'est donc pour cela que les enfants sont obligés de travailler dès leur plus jeune âge.

Bien souvent leur petit salaire fait vivre leur famille.

Voici quelques exemples tirés du site <http://www.france-jeunes.net> :

« Je travaille dans les mines d'ardoises. J'y vais le matin à 6 heures et je casse les pierres sans arrêt jusqu'à midi pour 3 roupies (0.05 cts d'Euro). L'après-midi, je vais dans un atelier pour le sciage des ardoises et je gagne 3 roupies de plus. C'est moins fatiguant, mais on est toujours dans la poussière. Ici, plus de la moitié des ouvriers sont des enfants. On travaille sept ou huit ans puis on tombe malade.

La poussière de la pierre attaque les poumons et, très vite, on ne peut plus respirer: ils appellent ça la silicose et on ne peut pas guérir. » -- Serha, 13 ans

Iqbal Masih est un de ces enfants travailleurs, il est né en 1983. Il est employé (exploité) dans une industrie de confection de tapis au Pakistan (ensuite revendus pour très cher dans les pays occidentaux), comme des millions d'autres enfants, et ce dès l'âge de 4 ans ; sa famille a accumulé une dette, et ne se doutant pas de ce qui l'attend, il s'est proposé de lui-même de travailler ; sa famille l'a alors vendu. Pendant six ans il travaille donc douze heures par jour, presque sans interruption. Il s'use les mains et la santé. Et un beau jour de 1993, un homme le sort de cette usine à fabriquer des tapis, le sauvant d'une mort certaine et atroce. Cet homme s'appelle Eshan Khan, il est à l'époque le président de la ligue contre le travail des enfants. Dès lors, Iqbal Masih voyage à travers le monde en sa compagnie pour témoigner de ce que vivent les enfants dans ces industries peu scrupuleuses, et alerter l'opinion internationale. Peu à peu, il reprend goût à la vie, et s'apprête à vivre une enfance normale. Mais il est fait assassiner le 16 avril 1995 par l'industrie du tapis. Il devient alors le symbole de cette misère, et le combat contre le travail des enfants s'est depuis renforcé autour de son image.

Le travail des enfants peut donc être très divers, travail manuel comme domestique, ouvrier, ou dans l'agriculture où il travaille entre 10 heures et 20 heures par jour avec des outils dangereux, où il manque souvent de nourriture.

L'enfant travaille bien souvent dans des secteurs non organisés dans la rue, des caves, des petites fermes.

Mais il y a aussi des enfants qui sont victimes de prédateurs sexuels. On estime à 60 millions d'enfants dans ces situations (exploitations pornographiques, prostitution), et qui par la suite développent des maladies sexuellement transmissibles, notamment le VIH/Sida, qui entraîne de nombreux morts dans beaucoup de pays en voie de développement, comme au Nigeria.



Que faire pour lutter contre cela ?

L'ONU devrait obliger les pays à faire appliquer les conventions existantes surtout pour les enfants qui sont exploités par des groupes industriels ou des mafias.

L'école devrait être obligatoire jusqu'à un âge avancé comme en France. Mais la pauvreté empêche les familles à mettre leurs enfants à l'école.

Des organisations aident à la scolarisation dans les pays pauvres comme « aide et action », « la chaîne de l'espoir », « espoirs sans frontières » ...

Des associations locales comme « Joigny Baobab » sont aussi très performantes pour l'aide à la scolarisation au Bénin et même des parrainages d'étudiants.

Sources : www.aide-et-action.org
www.droitsenfants.com

Pollution en hongrie

Environnement



La production d'aluminium utilise un minerai souvent rouge qui s'appelle la bauxite. Pour produire une tonne d'aluminium il faut cinq tonnes de bauxite et cela produit trois tonnes de boues rouges. Mais cette industrie est très polluante.

Un déchet toxique, la boue rouge, doit être stockée car elle n'est pas recyclable. C'est un de ces bassins qui s'est écroulé il y a quelques semaines. Un million de mètres cubes se sont répandus dans les villages proches et cela a provoqué la mort d'une dizaine de personnes.

Cette boue provoque de graves brûlures et dans les cas les plus importants elle attaque les organes vitaux.

Les rivières les plus proches ont été détruites, les poissons morts se comptent par millions de tonnes, et il faudra plusieurs années, cinq selon les experts, pour retrouver une situation normale.

Les métaux contenus dans cette boue risquent de rendre stérile les rivières et les fleuves pour de nombreuses années.



Greenpeace, a relevé la présence de chrome, de plomb et d'arsenic dans les prélèvements que l'ONG a effectués.

Le 7 octobre, les boues ont atteint le Danube, le deuxième plus long fleuve d'Europe car il mesure 3000 kilomètres. Il part de l'Allemagne pour se jeter dans la mer noire en Ukraine, traversant dix pays.

La faune et la flore sont là aussi menacées car les tests montrent déjà une qualité de l'eau de plus en plus polluée.

C'est maintenant une partie de l'Europe qui se trouve devant ce problème.

Des barrages ont été mis en place pour freiner la pollution, l'interdiction d'utiliser l'eau du robinet a été prise car les nappes phréatiques sont contaminées, les digues de stockage ont été renforcées.



La société responsable de l'accident a bien sûr indiqué qu'elle avait respectée toute les règles de sécurité. Mais le gouvernement Hongrois pense le contraire et demande une enquête. Sources : www.tsr.ch et www.futura-sciences.com

QUIZZ

Jeux

A. Le travail des enfants devrait :

1. Être mieux rémunéré
2. Être interdit
3. Être encouragé

B. L'équilibre alimentaire correspond à :

1. Manger et boire en même quantité
2. Manger un peu de tout en quantité suffisante
3. Ne manger que des légumes

C. Le repas à la Française permet :

1. De perdre son temps
2. De lutter contre l'obésité
3. De manger rapidement

D. Quel artiste réalise des tableaux composés de légumes ?

1. Nicolas le jardinier
2. Monsieur patate
3. Guisepe Arcimboldo

E. Que faire pour lutter contre le travail des enfants ?

1. Les faire travailler à l'école
2. Ne plus faire d'enfants
3. Réduire la pauvreté

F. Les boues rouges sont :

1. Les déchets des betteraves rouges
2. Les déchets de la bauxite
3. De la boue pour les masques de beauté.

Réponses : A.2 / B.2 / C.2 / D.3 / E.1 et 3 / F.2