



Le Feuilleté de Canard

LYCÉE HÔTELIER SAINTE-THÉRÈSE DE LA GUERCHE-DE-BRETAGNE

www.lyceehotelier.com

N° 29 - Mars 2023

35LST

Les BTS2 en voyage à Paris

page 6



Lycée Sainte-Thérèse

De gauche à droite : Fabrice Delaunay, Samir Baila chef de cuisine du "Train Bleu", Alexis, Baptiste, Matthias, Théo, Clément, Nathan, Titouan, Mme Raullet directrice, Jean-François Noyer, Jean-Marc Forget, et Tony Gonsard, maître d'hôtel au "Train Bleu".

page 8

Jardin : ça pousse !



Lycée Sainte-Thérèse

page 8

Un fast-food au lycée !



Lycée Sainte-Thérèse

page 9

Les bienfaits de l'équithérapie



Pixabay.com - Chiemsee2016

page 9

Gastronomie guyanaise : le bouillon d'awara



CC BY-SA 3.0 Jérôme

Toutes les clés pour bien s'orienter !



En vente sur [editions.ouest-france.fr](https://www.editions.ouest-france.fr)

ouest
france

En confiance

La confiance : c'est le mot que j'ai envie de faire résonner à travers ces quelques lignes. La confiance nous aide à progresser dans la réalisation de nos objectifs personnels et pro-

fessionnels. Elle nous fait grandir et avancer vers l'avenir. Il est important de pouvoir faire confiance à autrui, mais il est essentiel et indispensable d'avoir confiance en soi. Par ce

journal, je souhaite que chacun puisse s'exprimer avec confiance et sincérité sur des événements vécus, sur des sujets qui le touchent...

Vous tous qui êtes élèves dans cet établissement, sachez que j'ai confiance en vous, en votre capacité à vous accomplir et à devenir des professionnels compétents. Ceci grâce à votre enthousiasme, à votre sérieux, et au respect que vous avez entre vous. J'ai toute confiance également en la communauté éducative et pédagogique, en l'investissement de chacun pour assurer au mieux l'accueil et l'accompagnement des élèves. Tout comme j'ai confiance en vous, vous pouvez avoir confiance en moi, pour vous accompagner et être présente tout au long de l'année.

"La confiance, c'est ce qu'il y a de plus précieux au monde et aussi de plus fragile. Sans elle, rien n'est possible." Marc Levy

Sophie RAULET,
chef d'établissement



"Ce qu'il y a de plus précieux au monde"

Planète éthique et gourmande : le début d'un nouveau défi



Cette soirée était une étape du projet écoresponsable au sein du lycée débuté au mois de septembre.

Le jeudi 19 janvier, les élèves de terminale et de mention complémentaire Cuisinier en Desserts de Restaurant étaient encadrés par cinq professeurs.

Notre défi était de réaliser pour cent personnes un repas local, préservant la planète, et équilibré sur le plan nutritionnel. Et bon, en plus ! La décoration de

la salle, à base de plantes et de matériaux de récupération, était dans le même esprit.

Sébastien MARAIS, TS2C2

Restaurant d'application "La Table de Zélie"

Tous les prix s'entendent boissons non comprises - Réservations 02 99 96 39 39 la veille au plus tard à partir de 8h30.

Déjeuners

Mars

Lundis 20 et 27 : menu à 14 €
Mercredis 22 et 29 : menu à 13 €
Vendredis 24 et 31 : menu à 14 €

Avril

Mercredi 5 : menu à 13 €
Vendredi 7 : menu à 14 €

Mai

Lundis 15 et 22 : menu à 14 €
Mardis 2 et 9 : menu à 15 €
Mercredis 3, 10 et 17 : menu à 13 €
Jeudis 4 et 11 : menu à 15 €

Dîners

Lundi 20 mars : menu 50 €
Du produit au prestige - BTS 1 et 2 - Réservations à partir du 6 février.

Lundi 3 avril : menu 30 € La Bretagne revisitée - 1S1C1 - Réservations à partir du 6 mars.

Jeudi 4 mai : menu à 60 €
boissons comprises - Toque Rotarienne - Élèves volontaires - Réservations 06 08 08 84 92 M. Cesboué

Examens

Examens blancs BTS : menu 14 € BNC - Tables de 2 ou 4 couverts

Jeudi 13 avril à 19h30

Examens CAP : menu à 14 € BNC - Tables de 2 couverts

Jeudi 13 avril à 12h30



Erwan, Anaëlle, Romy et Lubin : bienvenue au restaurant "la Table de Zélie"!

Jean-François Noyer, coordinateur alternance et référent des BTS

J'ai accepté ce poste en septembre parce qu'il implique un travail en équipe. J'ai découvert ici un potentiel exceptionnel, tant chez les collègues que chez les jeunes. A l'origine, je suis formateur en restaurant, sommellerie et bar. J'ai aussi été restaurateur chef d'entreprise à Angers. Actuellement, je suis caviste, associé avec un ancien apprenti.

En quoi consiste votre travail ?

Mon rôle est de mettre en place les moyens nécessaires au bon déroulement de la formation. Deux fois par an minimum, je fais les visites d'entreprise. Dans mes échanges avec les tuteurs, je porte une grande attention au suivi et à l'accompagnement, en privilégiant transparence et franchise. Je travaille sur des projets d'ouverture de nouvelles formations (BTS option C en septembre 2023, ndlr), je participe au conseil de direction, je ren-

contre les alternant(e)s en entretien individuel plusieurs fois dans l'année, et en entretien collectif toutes les deux semaines. Je reçois les candidats et les renseigne.

A cela s'ajoute la lourde mission de la démarche qualité QUALIOP, certification obligatoire pour tout établissement qui fait de l'alternance.

Conditions

Pour intégrer un BTS, un bac professionnel est nécessaire. À défaut, après un bac général, une mise à niveau, ou un CAP en un an. L'envie et la motivation sont essentielles, ainsi que l'adaptabilité : il faut acquérir une méthodologie de travail, et l'alternance impose un rythme de travail soutenu.

La formation en alternance développe l'autonomie et le sens des responsabilités, elle insiste sur la cohésion.

Passionné



Jean-François Noyer est également formateur en communication professionnelle.

Lycée Sainte-Thérèse

Ce qui me tient vraiment à cœur, c'est l'accompagnement des jeunes, et la mise en réseau des formateurs(trices), des entreprises et des partenaires. Je suis passionné par la formation, - je suis un pas-

sionné de manière générale ! J'aime les défis, et ce poste en est un.

Propos recueillis par BBD

Ouverture d'un CAP Primeur à la rentrée

Une nouvelle formation ouvrira en septembre 2023 au lycée. Jean-François Baux, professeur de cuisine, nous la présente.

Il s'agit d'une formation en un an, qui comprend trois modules :

- vente et commercialisation : organiser un étal de magasin, un présentoir, argumenter une vente, contrôler la qualité, le calibrage, la variété des fruits et des légumes livrés
- découpage et sculpture sur fruits et légumes, très utile pour l'organisation de réceptions, et la mise en place de décors esthétiques et naturels appréciés par la clientèle
- cuissons froides : smoothies, soupes, salades de fruits...

Approfondir ses connaissances

Ce CAP permet d'approfondir ses connaissances après un bac professionnel, une reconversion post-bac ou un premier CAP cuisine ou service. Il fait travailler l'oral : accueillir le client, le conseiller, l'orienter.

C'est une formation en alternance, deux jours au lycée, trois chez un primeur. Il n'en existe pas encore en Bretagne, or il correspond à une attente très actuelle, concernant de nouvelles façons de se nourrir. Chez certains primeurs, on trouve de tout toute l'année : mais au vu des problématiques actuelles, de la sensibilisation à l'écoresponsabilité, est-il bien nécessaire de commercialiser en janvier du raisin d'Afrique du Sud ?... Il faut manger suivant les saisons, et pour cela, savoir ce que nos régions produisent. Par exemple, puisque nous sommes dans une région productrice de pommes, connaître les différentes variétés, comment elles réagissent à la cuisson... Il y a quelques années, les gens pensaient que tout devait être uniformisé, le calibre des tomates, la forme des carottes... et disponible toute l'année. On évolue !



Callya (à gauche) et Margot (à droite) ont composé ces corbeilles de fruits et de légumes sur les conseils de leur professeur Jean-François Baux.

Lycée Sainte-Thérèse

Rencontre avec un maître d'hôtel d'exception

Le 16 janvier 2023, nous avons rencontré Emmanuel Fournis, Meilleur Ouvrier de France Arts de la Table Gastronomie, maître d'hôtel, sommelier et consultant.

Emmanuel Fournis a travaillé dans de grands restaurants, comme la *Résidence de la Pinède* à Saint-Tropez et le *Royal Club* à Evian. Il a aussi été formateur en arts de la table au lycée hôtelier François-Rabelais de Dugny (93) pendant huit ans. Il est membre actif de l'association "Ô service des talents de demain", et membre fondateur du lycée hôtelier Paul-Bocuse à Lyon.

Quatre ateliers

La journée s'est déroulée autour de quatre ateliers : bar, sommellerie, flambage, fromage.

En sommellerie, nous avons appris à décanter et à carafier un vin. Le décanter vise à supprimer les dépôts des vins âgés rouges. Le carafage

consiste à transvaser un vin, généralement jeune, dans un récipient adapté, ce qui lui permet d'exprimer pleinement sa personnalité : il s'aère, et au contact de l'oxygène, il s'oxyde.

Une dégustation de vin se fait en trois étapes, qui mobilisent

trois sens : la vue, pour la couleur et la robe ; l'odorat, pour les arômes, et pour finir le goût. On peut retrouver le deuxième point d'avant en bouche avec une explosion de saveur.

La dégustation se fait dans des verres à base large, appelés verres INAO, qui permettent

aux arômes de se développer.

Sans alcool

Lors de l'atelier bar, nous avons travaillé sur les mocktails, des cocktails sans alcool, à base de jus de fruits, de sirop, de limonade ou de boissons gazeuses, mélangés à des herbes, des épices ou des fruits pour ajouter de la saveur. Ce sont des alternatives sobres pour qui ne boit pas d'alcool.

Nous avons ensuite été mis en situation de management : nous avons encadré six élèves de CAP Commercialisation et Service en Restaurations, et les élèves de 1ère bac pro.

La classe de BTS1



Au centre, au deuxième rang, Emmanuel Fournis, entouré des BTS1 et des 1ères : "Je crois en la jeunesse, la prochaine génération est porteuse d'espoir de restauration nouvelle. Je veux transmettre ma passion de l'art de la table aux élèves."

Cinq fromages à déguster



Sur ce plateau, deux crottins de Chavignol, un Langres, un Neufchâtel, une fourme d'Ambert et un morceau d'Abondance.

Le **crottin de Chavignol** (AOP du Val de Loire) est un petit fromage rond (5 cm), au lait de chèvre, à la couleur blanche et au goût légèrement prononcé, ayant une texture crémeuse.

L'**Abondance** (AOP de Haute-Savoie) est une pâte pressée cuite au lait de vache. Sa couleur est entre jaunâtre et crème, sa croûte est marron clair, son goût est doux et agréable en bouche. Son talon concave atypique vient du temps où ces meules de 80 à 100 kg étaient descendues de la montagne à dos d'âne, entourées d'un tissu bien serré, pour être commer-

cialisées.

La **fourme d'Ambert** (AOP d'Auvergne), pâte persillée qui provient d'une haute meule cylindrique de 2 kg. Sa couleur est blanche et persillée bleu, la croûte couleur crème. Son goût n'est pas fort pour un bleu, mais avec plus d'affinage il évolue. Ne pas confondre avec la fourme de Montbrison, de couleur et de croûte jaune : ceci parce que l'affinage se fait sur des chèneaux en bois.

Le **neufchâtel** (AOP de Normandie), fromage au lait de vache, a une pâte molle à croûte fleurie. De couleur blanche, au cœur crémeux à coulant selon son affinage. Lors de la Guerre de Cent Ans, les femmes, pour remercier les hommes de s'être battus, auraient formé les fromages en forme de cœur.

Le **Langres** (AOP de Champagne). Sa forme effondrée est due au fait qu'il n'est jamais retourné lors de l'affinage : un creux de 5 mm minimum est requis pour prétendre à l'AOP.

Tout feu, tout flamme !

L'atelier flambage avec M. Fournis a commencé par un flambage à sec : cela consiste à faire apparaître une flamme avec de l'alcool, sans ingrédient ni sucre. Pour commencer, il faut allumer son réchaud et attendre que le poêlon soit à bonne température. Ensuite, verser le rhum, ou un autre alcool, dans le poêlon, et donner un léger coup de poignet vers le bas, pour que les vapeurs d'alcool s'enflamment. Puis nous sommes passés au flambage avec des fruits : dans le poêlon chaud, nous avons réalisé le caramel, dans lequel nous avons ajouté des fruits : pommes, poires, coupés en morceaux, puis nous avons flambé comme précédemment.

Transmission

Nous avons ensuite transmis ces techniques aux élèves de CAP et de 1ère. Nous leur avons d'abord montré les deux techniques précédentes : flamber à sec, puis avec le caramel et accompagné de fruits. Nous avons ensuite laissé les élèves



M. Fournis nous a rappelé que pendant l'opération délicate du flambage, il est important de garder le sourire face au client.

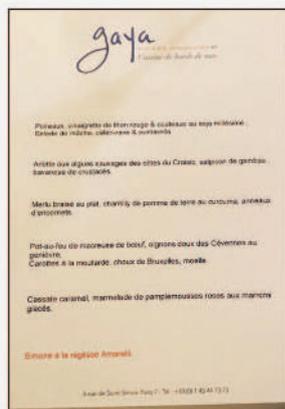
refaire la même chose avec les ingrédients de leur choix, et ils ont pu déguster ce qu'ils avaient réalisé de leurs mains.

Esthétique

Nous leur avons aussi appris à faire quelques décorations avec le sirop ou le cacao, pour apporter un côté esthétique aux différentes assiettes. Ainsi ils ont eux aussi bénéficié de cette formation.

Voyage à Paris des BTS MHR2

Du 3 au 6 janvier, les BTS2 ont fait un séjour pédagogique à Paris, accompagnés de Jean-François Noyer, Jean-Marc Forget, Fabrice Delaunay et Mme Raulet. Ce voyage a été l'occasion de découvrir des lieux emblématiques, parmi lesquels l'Élysée, Matignon, le Sénat, la brasserie Bouillon-Chartier dans des conditions privilégiées.



Nous avons dîné au «Gaya» une étoile au Guide Michelin, c'est un des restaurants de Pierre Gagnaire. Un moment magique, et un temps d'échange chaleureux avec l'équipe de salle. Le menu est une invitation au voyage !

En compagnie de Denis Courtiade, élu deux fois Meilleur Directeur de salle du monde, nous découvrons le bar du Plaza Athénée, avenue Montaigne, rénové récemment, mélange de style classique et contemporain.

La caserne des Célestins abrite l'état-major de la Garde Républicaine. Ici, le manège Battesti, dont l'armature a été réalisée par l'entreprise Eiffel. La verrière est l'œuvre de Gustave Eiffel.



Au centre, Stéphane Guénaud, grand argentier de l'Élysée, qui est déjà venu au lycée. Il sera également présent lors des Toqués de Janzé. Il nous a montré toute l'argenterie pour le service du président de la République, des pièces remarquables telle qu'une saupoudreuse à sucre du XVIII^e siècle.



La surprise de la soirée : une rencontre avec le chef Gérard Sallé (au centre) : un parcours exceptionnel dans de grandes maisons parisiennes, en particulier le « Plaza Athénée ». Aujourd'hui, il travaille dans un palace privé. Nous avons posé avec lui les bases de notre soirée à thème «Du produit au prestige», qui se déroulera au lycée le 20 mars 2023.



Au Bristol, accueil par la DRH, Estelle, qui nous a fait visiter l'hôtel et les restaurants. En particulier, une suite à 11 000 euros la nuit ...



A Ferrières-en-Brie (77), nous avons visité l'école hôtelière, en compagnie du directeur, Jean-Luc Frusetta et le chef, Patrick Juhel, l'un des Meilleur Ouvrier de France (MOF). Ici, le restaurant du Domaine de Ferrières, associé à l'école, où les élèves vont travailler.



Peut-être une nouvelle personnalité au Musée Grévin ? Jean-François Noyer, notre responsable alternance ;-)

Dégustation avec une druidesse des cidres

Virginie Thomas est cheffe sommelière de formation, spécialisée dans le cidre, produit breton incontournable, qui a trouvé sa place sur les plus belles tables étoilées. Elle a rencontré les élèves de BTS 2 le jeudi 8 septembre.

Les premiers pommiers sauvages viennent du Kazakhstan, en Asie Centrale : entre 20 et 30 m de haut, des troncs de 1 m de diamètre, dans une zone protégée. L'hypothèse la plus plausible est que la dissémination de ces pommiers vers l'Occident s'est faite grâce aux ours, qui sont de grands amateurs de pommes.

La première fermentation connue a été identifiée en Mésopotamie. Il s'agissait d'un moût fermenté, c'est-à-dire un jus de pomme dont le sucre, naturellement, se transforme en alcool par l'action des levures indigènes (champignon unicellulaire, responsable de la fermentation).

The first wild apple trees, with trunks between 20 and 30 meters high and 1 meter in diameter, are said to have originated in a protected area in Kazakhstan, in Central Asia. The most believable hypothesis is that bears - lovers of apples - may have spread these apple seeds to the Occident. The first fermentation was identified in Mesopotamia, in fact it was a fermented "must" : namely an apple juice whose sugar, naturally, is transformed into alcohol by the action of wild yeasts (unicellular mushroom, that caused the fermentation).

Dégustation de pommes ...

Guillevic : texture granuleuse et goûteuse, bien équilibrée entre sucre et acidité. Souvent utilisée pour des jus de pomme. Vient du Morbihan.

Diorou : très acide et citronnée.

Fréquin rouge : plutôt amère.

Il existe plus de 6000 variétés de pommes, parmi lesquelles des variétés sauvages, dont les noms ne sont pas fixés et peuvent varier d'un village à l'autre.

Le travail du cidrier consiste à équilibrer ces différentes saveurs suivant ses goûts.

Apples varieties

Guillevic : granular texture and tasty, well balanced between sugar and acidity. Sometimes used for apple juices.

Comes from Morbihan.

Diorou : very acidic with hints of lemon flavour

Fréquin rouge : rather bitter

There are more than 6000 varieties of apples, including the wild varieties, whose names are not fixed and can vary from one village to another.

The cider-maker's work consists of balance different flavours to please their tastes.

... puis de cidres

Six variétés de cidres fermiers (élaborés avec uniquement les pommes du producteur, ndlr) et artisanaux de Bretagne et de Normandie, ont été dégustées dont un poiré.

Le cidre blanc d'Armorique & Morbihan est un mélange de variétés pommes Guillevic et Avrolles puis de Schistre.

Avec "Mon coeur balance", pétillant naturel, Morbihan, on est sur une macération pelliculaire, très rapide.

L'Idéal : le poiré du Domaine Pacory AOP Domfront qui a mis tout le monde d'accord, même à 15-20 euros !

Six varieties of farmer and home made ciders were tasted ; including one pear cider, from Brittany and Normandy.

The white cider "Armorique & Morbihan" is a mix of apple varieties such as Guillevic and Avrolles and Schistre.

L'Idéal, Poiré from Domaine Pacory AOP Domfront reached a consensus, even at 15-20 euros.



Les BTS 2 avec Virginie Thomas

Lycée hôtelier Sainte Thérèse

A carafes

Cidre Hérout du Cotentin : cidre à carafes, pour supprimer son côté animal, presque étable, cuir, cheval, davantage apprécié des quinquagénaires parce qu'il nécessite une éducation. Le nez nous a surpris, très fort et relevé, puissant, même après le carafage. En bouche, sec, intense, persistant. C'est un cidre dit "de gastronomie", destiné à être seulement servi à table. Nous l'avons accompagné d'un fuet (saucisson espagnol) et d'un fromage affiné au cidre de Guipry-Messac.

Hérout cider from Cotentin : decanter cider, to remove its animal side, almost stable, leather, horse, more appreciated by fifty-somethings because it requires education.

The nose surprised us, as it was very strong, even after the decanting. Long finish, it was dry, intense, with a lingering flavor. It's a cider only served at the table as it is considered a cider of gastronomy. As a complement, we tasted it with a fuet (Spanish sausage) and cow cheese from Guipry-Messac.

Une expérience enrichissante

Merci à Mme Thomas de nous avoir accordé de son temps pour la classe. Cette dégustation nous a énormément plu et fut très enrichissante. Merci aussi à M. Noyer de nous faire découvrir de nouveaux formats de la gastronomie dont on parle peu.

Thank you to Mrs Thomas for giving us her time. We really enjoyed this cider-tasting and found it very enriching. Thank you also to Mr. Noyer for helping us discover new formats of gastronomy that are not often talked about.

La classe de BTS2



Instant délicat pour Nathan et Théo : le carafage

Lycée hôtelier Sainte Thérèse



Virginie Thomas parle des pommes et du cidre avec passion

Lycée hôtelier Sainte Thérèse

Ouverture d'un fast-food au lycée le jeudi

La classe des CAP Production et Service en Restaurations innove ! Le 12 janvier, le lycée hôtelier Sainte-Thérèse a ouvert son fast-food.

Maëva : "On a aménagé une cuisine pour le fast food, qui se situe près de l'amphithéâtre. On a nettoyé la cuisine pendant plusieurs TP du lundi, ensuite on a nettoyé les équipements et la batterie de cuisine, puis on a ramené le matériel : grill à panini, toasteur, four, machine à hot dog, friteuse. On a créé une banderole pour annoncer l'ouverture, ainsi qu'un modèle de



Étape importante, le nettoyage.

set de table. Pour s'entraîner à l'encaissement, on a préparé une fiche tarif."

En extérieur

Lilou : "Le service se déroule au niveau du hall en extérieur. Le prix est le même qu'au self. Nous mettons des tables dehors avec des bancs et des mange-debout devant le fast-

food. Pour le lancement, nous avons préparé le repas pour 20 personnes. En entrée : soupe aux légumes servie en gobelets ; pour le plat : panini jambon-mozzarella avec du basilic ou panini poulet, chèvre et miel ; en dessert, nous proposons une tarte aux pommes.

Pour l'organisation du service, nous avons fait des groupes. Le groupe 1 était en cuisine pour faire les paninis, la soupe et dresser les tartes aux pommes. Le groupe 2 est arrivé plus tard, après avoir fait l'économat et le self, pour faire le service."

Des imprévus

Bien sûr, il y a eu des imprévus : on a chauffé trop rapidement les paninis parce que le fromage n'était pas assez fondu, on a eu du mal à gérer les prises de commande, parce que tous les élèves sont arrivés



A la confection des paninis, Élise à gauche et Flora (à droite).

en même temps. On a eu du mal à utiliser le grill à panini, car c'était nouveau pour nous...

L'ouverture du fast-food s'est quand même bien passée, on a eu plusieurs bons retours d'élèves. Donc, nous poursuivons l'expérience, tous les jeudis : avis aux amateurs !

Maëva DEME et Lilou HASLE, CAP2 PSR



A droite, Lilou en plein service!

Les Terminales ont la main verte !

Dans le cadre de la commission Développement Durable, nous avons décidé de remettre en état le jardin du lycée, laissé à l'abandon depuis quelques années.

Les deux classes de terminale sont sensibilisées au respect de l'environnement, et nous attachons une grande importance à intégrer dans notre pratique professionnelle les valeurs d'écoresponsabilité. Quoi de plus naturel dès lors que de redonner vie au jardin du lycée ?

Nous sommes accompagnés dans ce projet par Kevin Marchand, agent d'entretien, et Cédric Maigret, professeur de cuisine.

Nous avons commencé par arraché les mauvaises herbes. Puis quelques jours après, nous avons retourné la terre et l'avons mélangée avec le compost réalisé à partir des déchets organiques des cuisines du lycée. Au retour des vacances d'hiver, nous avons, avec l'aide de Cédric Maigret, semé les premières graines dans le jardin : bourrache,



De gauche à droite : Mme Raulet, chef d'établissement; Sébastien, éco-délégué; Matthieu; Ewen; Mattéo, éco-délégué; Matéo éco-délégué et président de la commission Développement Durable. Dans la brouette, Guelnic.

capucine, aneth, tagète, persil. Nous en avons également semé dans des bacs en polystyrène pour les faire germer au

chaud : persil, aneth, coriandre. Et maintenant, patience !

Sébastien MARAIS, T2SC2

Association pour le développement du Journal des Lycées

10 rue du Breil
35051 Rennes Cedex 09
Tél. 02 99 32 67 47
jdl@journaldeslycees.fr

Journaliste référent Ouest France :
Éric CHOPIN



Lycée Hôtelier Sainte-Thérèse

1 rue du 8 mai - BP 73028
35130 La-Guerche-de-Bretagne
Tél. : 02 99 96 39 39
accueil@lyceehotelier.com
www.lyceehotelier.com

Directrice de la publication :
Sophie RAULET

Responsable de la rédaction :
Béatrice BADOUL

Imprimerie Média Graphic

35000 Rennes - SIREN : 320 281 447
Papier : 90g couché demi-mat 100% PEFC
(Papier fabriqué à partir de bois issu de forêts gérées de façon responsable)



Avec l'équithérapie Élise est moins stressée



Ici, je suis avec ma jument Erelle.

L'équithérapie se pratique avec un cheval et une éducatrice spécialisée. Le cheval, on ne le monte pas forcément. On peut faire de l'équithérapie quand on a des problèmes de santé, par exemple : le stress, la schizophrénie, les personnes

en situation de handicap.

Un animal qui ressent nos émotions

Les chevaux sont des animaux calmes, qui ressentent les battements de cœur et les

émotions des humains. Pour l'équithérapie, ils ont une formation spéciale. La durée de la séance varie de 45 min à 1h. Par exemple, on fait un parcours : barre au sol, slalom, "T", à pied ou à cheval. Quand on est sur le cheval, on peut s'allonger sur son dos.

Mon expérience

Moi je suis allée à Landavran, près de Vitré. L'équithérapie m'apaise. Au début, j'en faisais toute les semaines, aujourd'hui, c'est ponctuel, quand j'en ressens le besoin. Voici une séance type : je vais chercher mon cheval au pré avec un licol, je commence par le broser. Puis je place le tapis et la selle sur son dos, je choisis et je repère le parcours à pied. Enfin, je monte sur le dos de mon cheval, Uzèle. Ensemble, nous faisons plusieurs fois le parcours. Dans la carrière, je suis seule avec Uzèle, l'éducatrice nous laisse au calme pour favoriser la connexion entre nous.

Des progrès

Séance après séance, je faisais des progrès et mon cheval aussi. Pour finir, je le desselle et je le ramène au pré, je lui donne une friandise pour le féliciter d'avoir bien travaillé. Pour se détendre, on pouvait faire des balades, et c'est Vanessa, mon éducatrice spécialisée, qui tenait le cheval.

J'ai aussi fait un peu de dressage avec une jeune jument, Erelle. Par exemple, à la longe, je lui disais de passer au trot puis de repasser au pas.

Ou en liberté avec juste le stic, c'est une sorte de cravache avec une corde au bout, et avec la voix.

Après ma séance, je me sentais heureuse et détendue. Je ne pensais plus à rien. J'ai senti dès le début les bienfaits de l'équithérapie. Plus j'en faisais, plus je m'améliorais.

Élise GIRAULT, CAP2 PSR

« Si tu manges du Bouillon d'awara, en Guyane tu reviendras... »

Djormaya est une ancienne élève du lycée, originaire de Guyane. Elle nous présente le plat traditionnel de Pâques : le bouillon d'awara.

C'est un plat dont la préparation est très longue : il doit cuire durant trois jours !

Je l'ai cuisiné une fois avec ma classe, quand j'étais en Guyane. Là-bas, en mars-avril, on change de saison, le soleil revient, les fruits mûrissent.

L'awara est le fruit d'un palmier. Il est très riche en vita-

mine A et ses graines contiennent de l'huile. C'est sa pulpe qui est utilisée dans le bouillon d'awara. Il faut bien le cuisiner, pour que le plat ne soit pas trop gras. On laisse d'abord les fruits tremper dans l'eau, puis on extrait le jus après les avoir ébouillantés et retiré les graines. On confectionne alors une pâte qui est la base de la recette.

Crevettes et queues de porc

Dans cette recette, on utilise toutes sortes de viandes : des queues de cochon, de la viande salée, du poulet et du poisson boucanés, et aussi des crustacés : du crabe, des crevettes.

On ajoute des épinards, des haricots verts, des concombres piquants, des aubergines, du

chou. Les ingrédients cuisent dans un bouillon, avec du thym et des piments frais. Le tout est servi accompagné de riz blanc.

L'Awara d'Or

A la fin, la préparation a une belle couleur orange. On sert tout ensemble dans un grand plat.

Ce n'est pas une recette à la portée des amateurs, et comme il est long à préparer, la plupart des gens l'achètent chez un traiteur. Il est servi traditionnellement le dimanche de Pâques.

En Guyane, depuis 2009, un concours de cuisine lui est dédié : l'Awara d'Or, en créole "Miyo bouyion wara savann".

Propos recueillis par BBD



L'awara est le fruit du palmier "Astrocaryum vulgare".



Le fruit de l'awara



Typique de la cuisine créole guyanaise

Comment je vis l'épilepsie au quotidien

Valentin témoigne de son expérience.

"L'épilepsie est causée par des facteurs divers, comme des lésions du cerveau après un accident vasculaire cérébral. Elle concerne environ 600 000 personnes en France. Elle se manifeste par des crises, avec des mouvements tonico-cloniques, c'est-à-dire des secousses musculaires incontrôlées dans un membre tel que le bras, ou des fourmillements dans une main. Il y a différentes épilepsies. Les crises généralisées prennent tout le foyer

interne (le cerveau).

J'ai fait des crises d'épilepsie dès l'âge de 2 ans, je ne m'en souviens plus mais je prends des médicaments pour empêcher qu'elles ne se reproduisent.

Un suivi médical

Je suis suivi par un médecin neurologue. Avant de définir un traitement, il faut faire un EEG : électroencéphalogramme, qui observe l'activité cérébrale en

journée ou pendant le sommeil. Un autre examen possible est l'IRM : imagerie à résonance magnétique, qui va donner des images du cerveau. Pour la conduite automobile, de jour ou de nuit, on est obligé de passer par un médecin expert, qui va déterminer si on est apte ou pas.

Selon une neurologue : "L'épilepsie se décèle facilement, car les symptômes se manifestent fréquemment. Ils sont différents en fonction du type d'épilepsie, si elle est plus ou moins importante. Dans tous les cas, on est obligé de prendre des médicaments."



Valentin

Lycée Sainte-Thérèse

On peut vivre avec

A l'heure actuelle, cela se passe bien, je n'ai pas refait de crises depuis mes 2 ans grâce à mes médicaments. Quand l'épilepsie est bien contrôlée, on peut complètement arrêter le traitement. Mais je sais qu'au cours de ma vie, je devrai régu-

lièrement passer des examens. L'épilepsie doit être prise au sérieux, toutefois on peut apprendre à vivre avec".

Valentin ORY, CAP 2 Cuisine



Un traitement adapté permet de limiter les effets de la maladie.

Lycée Sainte-Thérèse

Salade de fruits, jolie, jolie, jolie...

L'ouverture annoncée du CAP Primeur au sein du lycée nous donne l'occasion de passer de la connaissance des fruits aux fruits de la connaissance...

D'après le mythe, le Jardin d'Éden, quelque part au Moyen Orient, abritait l'arbre de la connaissance du Bien et du Mal. Adam et Ève, le premier homme et la première femme, avaient interdiction de consommer ses fruits. On connaît la suite de l'histoire : pour avoir désobéi, ils furent chassés de ce jardin, le Paradis Terrestre, condamnés à se vêtir pour cacher leur nudité, et à travailler pour se nourrir.

Mais quel était cet arbre qui, selon la légende, nous fit passer du statut de demi-dieux à celui de simples mortels ?

Au fil des siècles, le figuier, la vigne, le citronnier, le dattier, le grenadier, ont tour à tour été candidats. À partir du Moyen Âge, en Occident, le fruit de la connaissance est réputé être la poire, puis, et surtout, la pomme : probablement parce que, par un hasard de la langue, « malum » en latin

signifie aussi bien le Mal que la pomme. Il se dit qu'un morceau du fruit resta coincé dans le gosier d'Adam, et qu'il y est toujours : ce qu'on appelle la pomme d'Adam...

Au milieu du XVIII^e siècle, Carl von Linné, le célèbre naturaliste, avance que l'arbre de la connaissance est le bananier : à cause de la taille de ses feuilles ! Cette hypothèse restera sans lendemain...

Ni l'histoire, ni la science n'ont pour l'instant résolu cette épineuse énigme. Quel pépin ! Le mieux est de manger chaque jour plusieurs fruits pour parfaire ses connaissances et sa santé : vive la salade de fruits !

Hubert DELORME,
professeur de cuisine

Devinette : quel rapport entre le fenouil et le Marathon de Paris ?



Le bananier, arbre de la connaissance?...

Béatrice Badouil-Destots



OFFRE 15-18 ANS **100% NUMÉRIQUE** **100% GRATUIT !**



Abonne-toi gratuitement à Ouest-France !
Profite de toute l'info en numérique jusqu'à tes 18 ans

- Tous les articles du site et de l'appli
- 2 éditions du journal numérique
- Le e-magazine *L'édition du soir*
- Les archives depuis 1899

**ouest
france** 

SANS ENGAGEMENT, SANS PRISE DE MOYEN DE PAIEMENT

AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE POUR FAVORISER LA RÉUSSITE



SODEXO
ÉCOLES & UNIVERSITÉS

Responsable Restauration - Philippe EON
Tel : 02 23 48 58 55

www.fr.sodexo.com

sodexo
Tout commence au quotidien

SUPER U

La Guerche-de-Bretagne



Crédit Mutuel de Bretagne

02 99 96 23 39

www.cmb.fr

19, Grand Mail
35130 La Guerche De Bretagne

Votre agence CMB Bais-La Guerche

Association Filéas

Avancer ensemble

Location et vente de matériel médical
Orthopédie sur mesure

M. Izart - 02 99 96 21 76

LA GUERCHE -de-BRETAGNE

Partageons nos connaissances.

Prenez rendez-vous avec notre
Chargée d'Affaires Économie Sociale
Valérie Berthelot
02 23 35 63 17

SG GRAND OUEST

Société Générale, S.A. au capital de 1.010.261.206,25 EUR
552 120 222 RCS Paris - Siège social : 29 bd Haussmann, 75009 Paris. SG est une marque de Société Générale - ©2023.

Gecop
édition et régie publicitaire
www.gecop.com

02 40 71 06 06

- Plaquettes, chemises, catalogues
- Flyers, dépliants, affiches
- Papiers à en-tête, cartes de visite, cartes de vœux...
- Agendas, carnets de liaison, calendriers
- Livres de l'année
- Films institutionnels, reportages photos

« ÉCOLOGIQUE & GRATUIT »

TOUTE LA CHAÎNE GRAPHIQUE DE LA CONCEPTION À LA RÉALISATION

• Sous réserve d'acceptation du dossier
TOUS VOS DOCUMENTS SONT RÉALISÉS EN PAPIER RECYCLÉ & EN NUMÉRIQUE INTERACTIF



21 Bd Winston Churchill 44803 ST HERBLAIN • gecop@gecop.com



enfance & partage

L'enfance est belle, mais fragile... Protégeons-la !

enfance & partage stop maltraitance
N°VFBT 0 800 00 3456

Depuis 40 ans, Enfance et Partage agit pour que chaque enfant soit protégé par sa famille et par la société afin de préserver son devenir d'adulte.

Nous assurons nos missions à travers 20 comités locaux, avec l'appui de 280 bénévoles et d'une dizaine de salariées (puéricultrice, psychologues, juriste) et d'un réseau de 80 professionnels (avocats et psychologues).

« Soutenir les parents par la valorisation de leurs compétences. Défendre les enfants malmenés ou maltraités. Tel est notre engagement. »

Enfance et Partage - 96 rue Orfila - 75020 Paris
Tel : 01 55 25 45 45 - www.enfance-et-partage.org

Régie publicitaire :
gecop@gecop.com
41122039 - fvjo