

Les nouvelles connaissances usuelles



# L'alimentation



LETTRES *en* MAIN

Éducation,  
Loisir et Sport

Québec 



FÉDÉRATION  
INTERPROFESSIONNELLE  
DE LA SANTÉ DU QUÉBEC

Santé  
et Services sociaux

Québec 

## **Textes et recherche**

Gilles Landry, Marc Ouimet, Diane Côté et Karine Pelletier

## **Coordination de la production**

Hélène Ranger

## **Remerciements**

Nous remercions pour leur collaboration : le comité de lecture des participants et participantes de Lettres en main ; Hélène Ranger et Marie Claire Sansregret de Lettres en main ; Michèle Boisclair, 1<sup>re</sup> vice-présidente, Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec (FIQ).

Nous remercions le ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport, le ministère de la Santé et des Services sociaux, la FIQ (Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec), l'imprimerie Sisca ainsi que Madame Louise Beaudoin, ex-députée de Rosemont, pour leur contribution financière.

## **Mise en page et graphisme**

Les pages en ligne, visibilité web  
[www.lespagesenligne.com](http://www.lespagesenligne.com)

## **Impression**

SISCA  
790, rue d'Upton  
LaSalle (Québec) H8R 2T9

## **Distribution**

Lettres en main  
5483, 12<sup>e</sup> Avenue  
Montréal (Québec) H1X 2Z8  
Tél. : 514 729-3056  
Télec. : 514 729-3010  
Internet : [www.lettresenmain.com](http://www.lettresenmain.com)  
Courriel : [lem@videotron.qc.ca](mailto:lem@videotron.qc.ca)

Dépôt légal : 4<sup>e</sup> trimestre 2012  
Bibliothèque nationale du Québec  
ISBN : 978-2-922908-17-6

# L'ALIMENTATION

L'alimentation est essentielle à la vie. Son rôle principal est de nourrir le corps. C'est donc dire à quel point son importance est grande pour la santé.



Nos choix d'aliments dépendent de plusieurs facteurs : la culture, le milieu social, le revenu, la disponibilité des aliments et les goûts personnels. L'alimentation est donc un sujet qui touche plusieurs aspects de la vie. Ce petit

document n'a pas la prétention d'en faire le tour. Il propose tout de même un rapide tour d'horizon de la question et de ses différents enjeux.



## Le corps et les aliments

Les aliments fournissent l'énergie nécessaire à la vie. Toutefois, le corps ne peut pas les utiliser directement. Il doit d'abord



les transformer en toutes petites parties qu'on appelle des « nutriments ». Cette étape s'appelle la digestion. Elle commence dans la bouche quand on mastique les aliments. Elle se poursuit dans l'estomac et se termine dans les intestins. C'est d'ailleurs à cet endroit que les nutriments passent dans le sang qui les distribue dans toutes les parties du corps. Les principaux nutriments sont : l'eau, les protéines, les glucides, les lipides ainsi que les vitamines et les minéraux.

**L'eau** : L'eau ne fournit aucune énergie au corps. Toutefois, elle est essentielle à la vie. Sans eau, un être humain survit difficilement plus de trois jours.

Elle permet de transporter les éléments nutritifs dans le corps et d'en éliminer les déchets. D'ailleurs, le sang est composé en grande partie d'eau.

**Les protéines :** Les protéines sont un peu comme les briques d'une maison. Elles permettent de construire et d'entretenir toutes les parties du corps : muscles, cœur, foie, etc. Il y a des protéines animales (par exemple : viandes, œufs, fromages)

et végétales (par exemple : noix et légumineuses). Le corps ne peut pas faire de réserves de protéines. Il a donc sans cesse besoin de s'en procurer dans l'alimentation. De plus,



Légumineuses

les protéines aident à conserver un bon niveau d'énergie pendant toute la journée. En effet, elles retardent le retour de la faim et permettent de tenir plus facilement jusqu'au repas suivant.

**Les glucides** : Les glucides sont des sucres. Ils fournissent une partie de l'énergie nécessaire au fonctionnement du corps. On les trouve dans beaucoup d'aliments. Certains sont évidents à cause de leur goût sucré : miel, fruits, bonbons, biscuits. D'autres le sont moins : produits laitiers, pain, riz, pâtes alimentaires. Si on n'en consomme pas suffisamment, on peut se sentir faible et sans énergie.



**Les lipides** : Les lipides sont des matières grasses. Comme les glucides, ils sont une source d'énergie pour le corps. On les trouve dans les huiles végétales, les produits laitiers,

### Saviez-vous que...

Le cerveau se nourrit presque exclusivement de glucides (sucres).

les noix, les viandes, etc. Il est essentiel de consommer des gras d'origine végétale, puisque le corps en a besoin.

Par contre, même si ce sont de bonnes sources de lipides, les gras qui proviennent des animaux comme le beurre, la

viande ou le fromage ne sont pas absolument nécessaires à la vie humaine. C'est pourquoi certaines personnes n'en consomment jamais.



**Les vitamines et les minéraux :** Les vitamines et les minéraux sont présents en très petite quantité dans les aliments. Ils sont essentiels au fonctionnement du corps : guérison des plaies, contraction des muscles, battements du cœur, croissance des os, etc. On les trouve surtout dans les aliments de base : fruits, légumes, céréales, produits laitiers, etc.

## Quelques vitamines et minéraux... et leur rôle

Tout comme les glucides, les protéines et les lipides, les vitamines et les minéraux sont des éléments essentiels au fonctionnement du corps.

Il existe plusieurs vitamines et minéraux. En voici quelques-uns :

**Vitamine A :** Elle assure une bonne vision et favorise la croissance des os. Elle protège aussi l'organisme contre les infections. On la trouve surtout dans les produits laitiers, les œufs et les légumes verts.

**Vitamine C :** Elle aide à la cicatrisation. Elle joue également un rôle important dans la santé de la peau et le bon fonctionnement du système immunitaire. On la trouve surtout dans les oranges, les citrons et les pamplemousses ainsi que dans plusieurs fruits et légumes.

**Vitamine D :** Elle est essentielle à la santé des os et des dents. Le corps peut en fabriquer lorsqu'il est exposé au soleil, mais ce n'est pas suffisant. On en retrouve dans le lait et le yogourt. À partir de 50 ans, on suggère de prendre des suppléments.



**Vitamine E** : Elle ralentit le vieillissement du corps et contribue au maintien de la santé du cœur. On la trouve surtout dans le germe de blé, les noix, les graines et les huiles végétales.

**Calcium** : C'est le principal élément des os et des dents. Il aide également au fonctionnement des nerfs et des muscles. On le trouve dans les produits laitiers et certains légumes comme le chou et le brocoli.

**Fer** : Il permet à l'oxygène de se rendre dans les cellules de notre corps. C'est lui qui donne la couleur rouge au sang. Un manque de fer peut provoquer de l'anémie qui se manifeste par de la fatigue, une perte d'appétit et une disposition aux infections. On le trouve dans les viandes, les légumes verts, les céréales, etc.

**Magnésium** : Il joue un rôle dans la croissance des os et des dents. Il permet la contraction des muscles, ce qui est nécessaire au bon fonctionnement du cœur. On le trouve surtout dans les céréales à grains entiers, les noix et les graines.

**Potassium** : Il est nécessaire au bon fonctionnement des muscles et des nerfs. On le trouve surtout dans les fruits, les légumes et les produits laitiers.



**Les fibres :** Les fibres ne sont pas des nutriments. Elles ne peuvent pas être absorbées par le corps, mais elles sont essentielles à son bon fonctionnement. Elles facilitent le parcours des selles d'un bout à l'autre de l'intestin. De plus, elles diminuent les risques de maladies du cœur et aident à contrôler le poids et le taux de sucre dans le sang. Les fibres sont présentes surtout dans les fruits et légumes ainsi que dans des céréales à grains entiers comme le gruau.

## Les habitudes alimentaires

Nos habitudes alimentaires sont liées à notre société. Dans les pays riches, la nourriture



est abondante. Les supermarchés offrent des milliers de produits. Il y a des restaurants presque à tous les coins de rue. Par contre, dans

les pays pauvres, la nourriture est beaucoup plus rare. Chaque année, des millions de personnes meurent de faim. Comment en sommes-nous arrivés là? Pour comprendre, il faut faire un peu d'histoire.

## La chasse et la cueillette

Les premiers êtres humains mangeaient ce qu'ils trouvaient. Ils chassaient de petits animaux, pêchaient des poissons et cueillaient des fruits et des légumes. En fait, ils passaient le plus clair de leur temps à chercher de la nourriture.



### Saviez-vous que...

En Amérique du Nord, on consomme plus de 100 kg de viande rouge par année alors qu'en Inde, on n'en consomme que 5 kg.

Avec le temps, les techniques de chasse se sont améliorées. Les gens ont appris à fabriquer des armes pour chasser de plus gros animaux. Ils ont commencé à suivre les troupeaux pour avoir toujours de la viande.

## L'agriculture et l'élevage

Il y a environ 10 000 ans, les humains ont compris qu'ils pouvaient faire pousser des fruits, des légumes et des céréales comme le blé. Ce



fut le début de l'agriculture. Cette découverte a changé leur mode de vie. En effet, pour trouver de la nourriture, ils n'étaient plus obligés de se

### Saviez-vous que...

Selon Statistique Canada, chaque Canadien gaspille 183 kilos de nourriture par an. Plus du tiers de tous les aliments finissent aux poubelles.

déplacer sans cesse. C'est à cette époque que les premiers villages sont apparus.

De plus, pour éviter de suivre les troupeaux, ils ont construit des clôtures pour garder les animaux. Ce fut le début de l'élevage. Ainsi, on a pu utiliser les animaux de deux façons : comme source de nourriture et comme aides pour l'agriculture (les bœufs pour tirer les charrues par exemple).



Évidemment, les espèces d'animaux et de plantes ont varié selon les régions, mais elles ont presque partout remplacé la chasse et la cueillette.



## De grands changements

L'agriculture et l'élevage ont changé le mode de vie de nos ancêtres. Ils avaient des fruits, des légumes, des céréales, de la viande et du lait en abondance. Ils pouvaient même faire des réserves de nourriture et en faire le commerce. Cette richesse a permis l'apparition de villes de plus en plus grandes.

Comme les habitants de ces villes n'avaient plus besoin de chercher de la nourriture, de nouveaux métiers sont apparus : forgerons, maçons, artisans. C'est également à cette époque que l'écriture a été inventée.

Par contre, cette nouvelle richesse a également créé des problèmes :

**Les grandes famines** : Quand les récoltes sont mauvaises, il n'y a plus assez de nourriture pour tout le monde.

**Les épidémies** : Comme les gens et les animaux vivaient dans des espaces fermés, les maladies contagieuses ont eu tendance à se répandre plus facilement.

**Les guerres** : Le fait de pouvoir accumuler de la nourriture a vite attiré ceux qui n'en avaient pas. C'est à cette époque que les guerres ont commencé.

La découverte de l'agriculture et de l'élevage a donc eu des côtés positifs et négatifs. C'est ce qu'on appelle la rançon du progrès.

## Le développement des techniques

Pendant des centaines d'années, on a essayé d'améliorer les techniques en agriculture et en élevage. Par exemple, on a inventé la charrue et on a dressé les chiens pour s'occuper des troupeaux. Toutefois, ce n'est qu'il y a environ 300 ans avec le développement de la science que les progrès ont été plus marqués.

**La sélection et les croisements** ont permis de développer des plantes et des animaux qui donnaient de meilleurs rendements.



### Saviez-vous que...

Il y a un peu plus de 100 ans, Louis Pasteur a découvert la pasteurisation. Il s'agit de chauffer les aliments (par exemple, le lait) pour faire mourir les bactéries sans que le goût change. Cette découverte a sauvé beaucoup de vies.



**La machinerie** a permis de mécaniser le travail et de diminuer les besoins en main-d'œuvre. Aujourd'hui, les machines comme les tracteurs, les moissonneuses-batteuses et les trayeuses automatiques sont utilisées un peu partout.



**En agriculture, les herbicides et les pesticides** ont permis d'avoir des récoltes abondantes. Ces produits servent à tuer les mauvaises herbes et les insectes nuisibles. Par contre, comme ce sont des poisons, ils ont des effets néfastes sur la santé.

**En élevage, les antibiotiques et les hormones de croissance** ont permis de faire engraisser les animaux plus rapidement, tout en évitant les

épidémies. Malheureusement, ces produits se retrouvent dans la viande qu'on consomme. À la longue, les hormones de croissance peuvent causer des problèmes de santé. Quant aux antibiotiques, si on en prend en trop grande quantité, ils font de moins en moins effet pour guérir les maladies.

## La conservation des aliments

Les méthodes de conservation ont également changé notre consommation. En effet, les aliments ne se conservent pas bien de façon naturelle. Ils pourrissent et peuvent causer des maladies. Aussi, très rapidement, les gens ont essayé de trouver des façons de les conserver.



Au début, pour conserver les aliments, on les séchait et on les salait. Cette méthode était très efficace, car on l'utilise encore de nos jours. Un peu plus tard, on a inventé les conserves, ce qui a permis de garder les aliments encore plus longtemps.

Toutefois, c'est avec l'invention des réfrigérateurs et des congélateurs que les habitudes ont vraiment changé. Les marchands pouvaient transporter les aliments sur de grandes distances sans les perdre. De plus, les gens pouvaient les conserver chez eux. C'est à cette époque qu'on a vu apparaître une véritable industrie dans le domaine de l'alimentation.



Aujourd'hui, dans les pays riches, on peut trouver toutes les sortes de fruits et de légumes durant toute l'année. Ils proviennent de Californie, d'Amérique du Sud, de l'Afrique du Nord ou d'ailleurs. Il y a des supermarchés un peu partout. Pourtant, cette abondance n'a pas empêché les habitudes alimentaires d'une grande partie de la population de se dégrader. Pourquoi?

### **L'alimentation dans la vie moderne**

Il n'y a pas si longtemps, dans les familles, on cuisinait beaucoup. On n'a qu'à se rappeler les repas du bon vieux temps autour de la table. Aujourd'hui, beaucoup de gens travaillent et n'ont plus le temps de cuisiner.

#### **Saviez-vous que...**

En moyenne, un fruit ou un légume parcourt entre 15 000 et 30 000 kilomètres avant d'arriver dans nos supermarchés.

Pour régler ce problème, l'industrie alimentaire offre toutes sortes de plats préparés sous forme de conserves ou de surgelés. Les restaurants se sont également multipliés. Auparavant, on mangeait beaucoup de fruits, de légumes et de viande. Maintenant, on consomme beaucoup d'aliments transformés et peu nutritifs : croustilles, barres de chocolat, boissons gazeuses. On mange souvent seul sur un coin de table ou en écoutant la télévision. On est entré, sans trop s'en apercevoir, dans le monde de la malbouffe.



### Saviez-vous que...

Une boisson gazeuse contient 9 cuillères à thé de sucre.

## La malbouffe

Qu'est-ce que la malbouffe? Ce sont des aliments qui ont peu d'éléments nutritifs (vitamines, minéraux, fibres) et qui contiennent trop de sel, de sucre et de gras.



Il y a plusieurs raisons qui expliquent pourquoi les gens se nourrissent mal.



Tout d'abord, on n'est pas toujours conscient des effets de la malbouffe. Par exemple, si l'on se rend compte qu'un aliment donne des douleurs d'estomac, on a tendance à moins en manger. Par contre, on ne s'aperçoit pas qu'on est peut-être en

train de développer une maladie comme le diabète.

De plus, il n'est pas toujours facile de faire les bons choix. Si les gens s'alimentent mal, c'est souvent parce que, pour toutes sortes de raisons, les mauvais aliments sont plus disponibles et moins coûteux que les bons aliments. Par exemple, les boissons gazeuses coûtent moins cher que le lait.



### Saviez-vous que...

À l'époque des Romains, les vaches étaient beaucoup plus petites qu'aujourd'hui. Elles donnaient environ trois litres de lait par jour alors que, maintenant, elles en donnent plus de trente.

## Et les plus démunis...

Dans les pays riches, la nourriture est abondante. Malheureusement, il n'en va pas de même partout dans le monde. Dans les pays plus pauvres, les gens n'arrivent pas à manger à leur faim. Les grandes compagnies achètent les terres ou les récoltes pour garnir les supermarchés des pays plus riches. Dans certains endroits, on ne cultive qu'une sorte d'aliment, par exemple, la canne à sucre, le café ou les arachides. Ainsi, les populations locales n'ont pas accès à leurs propres terres pour se nourrir.

Même dans les pays riches, l'accès à la nourriture n'est pas la même pour tout le monde. Par exemple, au Québec, des milliers de personnes doivent faire appel à des banques alimentaires pour pouvoir manger tous les jours.



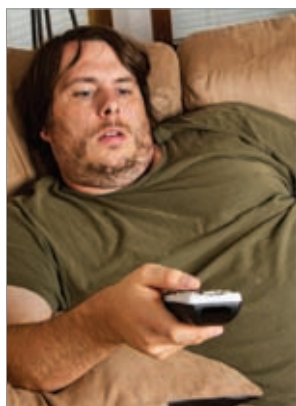


## L'obésité

Au Canada, il y a environ une personne sur quatre qui est obèse. L'obésité est un excès de poids qui peut causer des problèmes de santé. Les principaux sont les suivants :

- le diabète de type 2;
- l'hypertension (la haute pression);
- les maladies du cœur et des vaisseaux sanguins;
- l'apnée du sommeil (difficulté de respirer en dormant);
- l'arthrose des genoux.
- les calculs biliaires (les pierres au foie);

Ces problèmes ne se manifestent pas tout de suite. En général, ils apparaissent plusieurs années après la prise de poids.



Les causes de l'obésité ne sont pas liées uniquement à la nourriture. On peut y ajouter le manque d'exercice et le stress. Toutefois, la malbouffe y joue un rôle évident.



### Saviez-vous que...

Dans certains pays africains, on mange des chenilles. En Asie, on consomme du chien. Les musulmans et les Juifs ne mangent pas de porc.

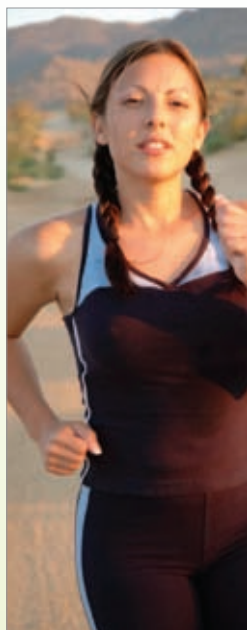
## Les régimes amaigrissants : attention

Pour perdre du poids, la première chose qui vient à l'idée, c'est de faire une diète. Il en existe des milliers. Elles permettent presque toutes de perdre du poids, du moins pendant un certain temps.



Malheureusement, la plupart des diètes sont mauvaises pour la santé. Certaines mettent de côté des aliments importants comme le pain ou les céréales. D'autres ne permettent tout simplement pas de répondre aux besoins du corps en calories. Dans presque tous les cas, les gens finissent par reprendre leur poids (sinon plus) après un certain temps.

Si l'on veut vraiment perdre du poids, la meilleure chose à faire, c'est d'apprendre à mieux manger et de faire plus d'activité physique. Si l'on ne veut pas se décourager, il ne faut pas essayer de tout changer en même temps.



**Pour perdre du poids et ne pas le reprendre, on doit faire uniquement les changements qu'on est prêt à maintenir pour le reste de notre vie.**

### Saviez-vous que...

En 1960, une épicerie proposait 2000 produits différents; aujourd'hui, un supermarché en propose plus de 15000.

## Les pistes de solutions

Des études ont prouvé que les habitudes alimentaires se développent dès l'enfance. Ainsi, un enfant qui a pris l'habitude de manger beaucoup de malbouffe aura tendance à en manger toute sa vie. Il n'y a qu'à penser à la façon dont les goûts de notre enfance nous reviennent souvent pour nous en convaincre.



Par contre, ce n'est pas une raison pour ne rien faire. Il existe un certain nombre de solutions simples pour améliorer notre alimentation.



Tout d'abord, il s'agit de ne pas se priver des choses que l'on aime. En effet, il est important d'avoir du plaisir à manger. Il ne sert à rien d'essayer de manger des aliments qui ne nous plaisent pas. Par exemple, si on n'aime pas les pommes, il ne faut pas se forcer à en manger parce que c'est bon pour la santé. On peut trouver d'autres fruits qui nous plaisent davantage.



Il faut du temps pour changer les habitudes alimentaires. Ce sont des habitudes d'une vie entière. On doit faire un changement à la fois, en commençant par ce qui nous tente le plus.

Essayer de tout changer d'un coup, c'est prendre le risque de revenir rapidement aux anciennes habitudes. Voici quelques suggestions :

**Manger plus de fruits et de légumes.** Ils sont remplis de vitamines, de minéraux et de fibres.



**Manger plus de pain de blé entier.** Il contient beaucoup plus de fibres et d'éléments nutritifs que le pain blanc.

**Manger moins de viande et de fromage.** Ils sont riches en mauvais gras et favorisent les maladies du coeur.

#### Saviez-vous que...

Les Japonais consomment sept fois plus de poisson que les Canadiens, ce qui explique peut-être pourquoi ils ont moins de maladies de cœur.

### **Manger plus de poisson.**

Il est souvent riche en oméga-3, ce qui combat les maladies du cœur.



**Manger plus de légumineuses.** Une soupe aux pois ou des fèves au lard remplacent bien la viande. De plus, ils coûtent moins cher.

**Manger moins de sel.** Tout le monde mange trop de sel. Il y en a dans presque tous les aliments transformés. Il faut donc les éviter le plus possible. Le sel favorise les maladies du cœur et le cancer de l'estomac.

#### **Saviez-vous que...**

Les oméga-3 sont de bons gras qui favorisent la santé du cœur et des vaisseaux sanguins. On les trouve surtout dans les poissons gras comme le saumon, la truite et la sardine.



## Cuisiner davantage.

Il faut se rappeler que la cuisine maison est meilleure pour la santé que les repas préparés. Il est toujours préférable de manger ses aliments en les transformant le moins possible. De plus, on peut congeler les surplus et les servir quand on est plus occupé, ce qui permet de bien manger tout en gagnant du temps.



**Bien répartir les repas et les collations dans la journée.** En général, on ne devrait pas passer plus de 5 heures sans manger. C'est la raison qui explique les fringales et les rages de sucre qu'on calme souvent avec des aliments peu nutritifs comme des barres de chocolat.

Par ailleurs, les changements individuels ne suffisent pas. Il faut aussi des mesures sociales et politiques pour combattre la malbouffe. Par exemple, on peut faire des pressions auprès des gouvernements pour sortir la malbouffe des écoles. Certaines municipalités ont même adopté des règlements pour empêcher les restaurants « fast food » sur leur territoire ou encore près des écoles. De la même façon, on pourrait surtaxer certains aliments qu'on considère comme mauvais pour la santé : boissons gazeuses, croustilles, charcuterie, etc.

## Conclusion

L'alimentation moderne est assez différente de celle de nos ancêtres. Ces derniers devaient passer leurs journées à chercher de la nourriture. De nos jours, nous vivons dans l'abondance, du



moins dans les pays riches. Pourtant abondance ne veut pas toujours dire qualité. En effet, la « malbouffe » est présente partout, avec tous les problèmes de santé qui y sont liés.

Il est bon de se rappeler que la santé dépend de beaucoup de choses : l'alimentation, l'activité physique, le tabagisme, l'hérédité, le stress, la pollution, etc. Une bonne alimentation n'est donc pas la seule garantie de bonne santé. Toutefois, elle y contribue grandement.

Notre corps est le seul véhicule qui nous permet d'avancer dans la vie. Il faut donc l'entretenir, au moins aussi bien qu'une auto. Il serait dommage qu'on choisisse de passer notre temps au garage.



- 1 Qu'est-ce qu'un nutriment ?
- 2 Les matières grasses sont-elles des glucides ou des lipides ?
- 3 Pourquoi le sang est-il rouge ?
- 4 Nommez trois façons de conserver les aliments ?
- 5 Qu'est-ce que la malbouffe ?
- 6 Est-ce qu'il y a beaucoup de sucre dans une boisson gazeuse ?
- 7 Pourquoi les gens s'alimentent-ils mal dans les pays riches ?

8

Quelle est la meilleure façon de perdre du poids ?

9

À quoi sert la pasteurisation ?

10

Nommez quatre choses à faire pour améliorer son alimentation ?

11

Quels types de pressions politiques peut-on faire pour combattre la malbouffe ?

12

Avez-vous l'impression que vous faites attention à votre alimentation ? Pourquoi ?

# COLLECTION « LES NOUVELLES CONNAISSANCES USUELLES »



# LA COLLECTION

Nous sommes heureux de présenter la collection  
*Les nouvelles connaissances usuelles*.

Cette série de petits ouvrages, conçus principalement pour les personnes en démarche d'alphabétisation, aborde des thèmes variés.

La collection est inspirée des *Connaissances usuelles*, publiées dans les années cinquante par les Frères de l'Instruction chrétienne. Ces documents ont servi d'outils de référence pour les premiers travaux de recherche des écoliers de l'époque.

Espérons que la lecture de cette nouvelle publication saura éveiller autant votre intérêt que votre curiosité.



Les *Connaissances usuelles* telles que publiées par les Frères de l'Instruction chrétienne dans les années cinquante.



LETTRES *en* MAIN

Lettres en main est un groupe populaire d'alphabétisation qui intervient dans le quartier Rosemont à Montréal depuis 1982. Notre objectif principal est de contribuer à combattre l'analphabétisme. Pour ce faire, nous offrons entre autres des ateliers de lecture et d'écriture et nous nous engageons dans la défense des droits des personnes analphabètes. De plus, nous nous consacrons à la recherche, à la conception et à la diffusion de matériel didactique.

Des oeuvres de Renoir ont été utilisés dans la réalisation de cet ouvrage.



Pierre-Auguste Renoir  
1841-1919