



**MUTUALITÉ
DU RHÔNE**

LA NUTRITION

FICHE PEDAGOGIQUE N° 4



SOMMAIRE

A. - QUELQUES RAPPELS

1. Evolution des habitudes alimentaires	Page 2
2. Besoins de l'organisme	2
3. Besoins spécifiques à l'enfant	2
4. Equilibre alimentaire	3
5. Les apports protidiques	5
6. Bibliographie	5

B. - UTILISATIONS PEDAGOGIQUES

1. Evolution de l'alimentation	6
2. Habitudes alimentaires	7
3. Equilibre alimentaire	7
4. Le lait et les produits laitiers	8
5. La viande, le poisson, les œufs, les compléments protidiques	8
6. Les légumes et les fruits	8
7. Les féculents	8
8. Les matières grasses	9
9. Les sucres cachés	10
10. Les boissons	10
11. Le petit déjeuner	11
12. Autres possibilités autour des aliments	12

LA NUTRITION

A. - QUELQUES RAPPELS

1. - EVOLUTION DES HABITUDES ALIMENTAIRES

L'alimentation a beaucoup évolué au cours des siècles et tout particulièrement depuis 1900. Les modifications portent sur :

- Le type d'aliments consommés (voir tableau).
- Le nombre d'aliments disponibles (apparition des conserves, plats cuisinés).
- Le système de distribution (le marché, les grandes surfaces...)
- La forme du repas (nombre de plats, présentation du repas...)
- L'importance de l'activité physique.

De plus, les habitudes alimentaires varient énormément dans chaque famille selon :

- Le milieu socio-professionnel.
- L'origine géographique.

2. - BESOINS DE L'ORGANISME

- Le corps est formé d'organes qui ont besoin d'énergie pour fonctionner (cœur, cerveau, poumons...) même pendant le sommeil.
- Le corps doit maintenir continuellement sa température interne à 37° C.
- Le corps grandit : les muscles et les os se développent de manière très importante pendant l'enfance : entre la naissance et l'âge de dix ans, le poids du corps est multiplié par sept environ.
- Pendant la journée, nous marchons, nous travaillons, nous faisons du sport. Comme pour une voiture, nous avons besoin "d'essence pour fonctionner".

D'où vient cette énergie que nous dépensons chaque jour? De l'alimentation prise au cours de la journée.

Les aliments se transforment après digestion en six substances (ou nutriments) qui fournissent de l'énergie et tous les éléments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.



L'unité d'énergie est le kilojoule ou la kilocalorie. 1kcal = 4,18 kJ.

3. - BESOINS SPÉCIFIQUES A L'ENFANT

Pour un enfant, les éléments les plus importants pour sa croissance sont :

- Les protéines nécessaires pour la construction et la réparation du tissu musculaire.
- Le calcium nécessaire pour la construction du tissu osseux.

L'apport énergétique doit être suffisant et bien réparti sur la journée.

	Apport calorique	Protides	Calcium
Enfants 6-9 ans	2.200 kcal	66 g	700 mg
Garçons 10-12 ans	2.600 kcal	78 g	900 mg
Filles 10-12 ans	2.300 kcal	71 g	900 mg

Les apports alimentaires ne doivent pas être supérieurs aux dépenses caloriques. Sinon apparaissent des kilos superflus. Dès que l'alimentation et les dépenses sont rééquilibrées, cet excès de poids disparaît.

Quelques chiffres :

1 heure de télé = 30 kcal dépensées
 1 heure de foot = 500 kcal dépensées
 1 heure de marche = 250 kcal dépensées

10 cacahuètes apportent = 100 kcal
 1 barre de chocolat = 80 kcal
 2 tablettes de chewing-gums = 20 kcal
 1 croissant = 140 kcal
 1 verre de coca (15 cl) = 110 kcal

4. - L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Afin d'avoir un poids stable et rester en bonne santé, l'alimentation doit être équilibrée sur la journée (et si possible sur le repas).

La meilleure façon d'éviter tout excès ou toute carence est de varier au maximum sur la semaine les aliments consommés.

Quelques règles à observer :

- Il faut manger dans le calme et à heures régulières.
- Il faut éviter de regarder la télévision pendant les repas.
- Il faut faire 3 repas plus une ou deux collations.
- Chaque repas est important : il ne faut en sauter aucun, en négliger aucun.

Le petit-déjeuner idéal :

- Il doit être pris en 15-20 minutes minimum.
- Il doit représenter 20 à 25 % de l'apport calorique total de la journée (A.C.T.)
- Doivent être présents :

△ Produits laitiers

☼ Féculents

□ Crudités

○ Sucre

● Matières grasses.

Le goûter aura la même structure mais il ne représentera que 10 % de l'A.C.T.

Le déjeuner idéal

□ Crudités
 ▲ Viande - poissons - œufs
 Compléments protidiques
 ■ Légumes verts cuits
 ☼ Féculents
 △ Produits laitiers
 ○ Sucre
 ● 4 max. Matières grasses

Le dîner idéal

□
 ▲
 ■
 ☼
 △
 ○
 ● 4 max.

Légende :

Chaque symbole représente une couleur utilisée habituellement.

△ = bleu
 ▲ = rouge
 □ = vert clair
 ■ = vert foncé
 ☼ = marron
 ○ = noir
 ● = jaune

Temps :

45 mn à 1 h

45 mn à 1 h

% de l'A.C.T. :

35 %

30 %

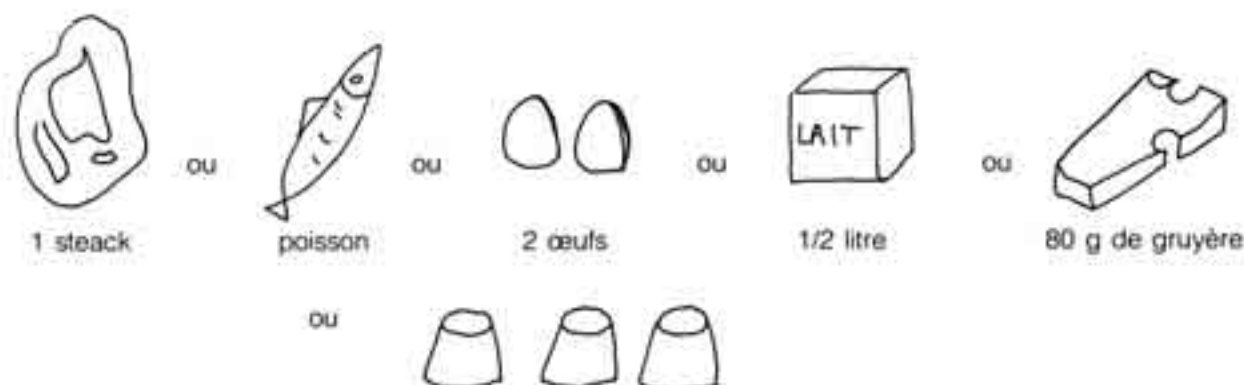
Si l'équilibre n'est pas respecté au repas de midi, il faut absolument compenser pour le soir.

GROUPES D'ALIMENTS	ALIMENTS		Matières grasses	Sucres purs	APPORT PRINCIPAL	APPORTS COMPLÉMENTAIRES	FONCTIONS ORGANISME
PRODUITS LAITIERS	Lait 1/2 écrémé Yaourt, from. blanc Yaourt fruité sucré, crème-dessert... Fromage	△ △ △ △	●	○	Protides Animaux de grande valeur nutritionnelle Calcium	Vitamines A, D si non écrémés Vitamines B	Croissance et consolidation des muscles et du squelette
VIANDES POISSONS ŒUFS	Viandes, œufs Poissons, abats, coquillages Charcuterie	▲ ▲ ▲	●		Protides Animaux Bonne valeur nutritionnelle	Fer, phosphore Iode (crustacé) Lipides vit. A, D, B	Croissance et réparation des tissus
LEGUMES	Crus Cuits Avocat	□ ■ □	●		Vitamine C Cellulose Eau, minéraux (potassium)	Glucides Fer	Fonction de protection Régularisation du transit intestinal
FRUITS	Crus Cuits, au sirop, en compote, Fruits secs : dattes, figues Oléagineux : noix, noisette, amande	□ ■ ■	●	○	Vitamine C Cellulose Eau, minéraux	Glucides Lipides	idem
FECULENTS	Pommes de terre, pain, pâtes, semoule, riz, légumes secs, ... Frites, chips	☼ ☼	●●		Glucides "lents" Protides végétaux	Vitamines B Fer, magnésium Lipides	Energie répartie dans le temps et mise en réserve
PRODUITS SUCRES	Miel, confiture, bonbon, soda, ... Biscuits secs Croissant, gâteau à la crème, ... Beignets	☼ ☼	●	○ ○ ○	Glucides "rapides"	Glucides "lents" Lipides	Recharge énergétique rapide
MATIERES GRASSES	Beurre, crème, Margarine et huile végétale		● ●		Lipides animaux Lipides végétaux	Vitamines A, D Vitamine E Acides gras essentiels	Favorise assimilation du calcium Energie mise en réserve Croissance
BOISSONS	Eau Café, thé Alcool						Elimination Hydratation des tissus Excitants Danger

5. LES APPORTS PROTIDIQUES

Il est indispensable d'avoir un apport de protéines à chaque repas. Celui-ci peut se faire sous des formes variées et non pas uniquement sous forme de viandes.

Exemples d'équivalence en protéines.



Il ne faut pas oublier les protéines issues des produits végétaux (céréales, légumineuses). Ces aliments consommés seuls apportent des protéines de qualité nutritionnelle inférieure. Mais associées avec d'autres aliments, leur qualité devient équivalente à celle des protéines végétales.

Exemples d'association.

	Protéines végétales des légumes secs	↔	Protéines végétales des céréales	↔	Protéines animales des produits laitiers
Afrique du Nord ...	Pois chiches	+	Couscous		
Inde	Lentilles	+	Riz		
Mexique	Haricots	+	Maïs		
Amérique du Nord	Pois secs	+	Maïs		
Europe			Riz, semoule	+	Lait sucré / salé
			Pain	+	Fromage
			Pâtes	+	Fromage

6. BIBLIOGRAPHIE

Livres :

- L'Équilibre alimentaire*. R. Gentils, Jollivet. Edit. Flammarion.
- Manger autrement*. J. Lecerf. Edit. Institut Pasteur de Lille.
- La mal bouffe*. J. de Rosnay. Edit. Orban.
- Dictionnaire pratique de diététique et nutrition*. Apfelbaum. Edit. Masson.

Brochures + diapos :

- Comité d'Éducation pour la Santé. - 18, rue Lecourbe, 75015 Paris; tél. (1) 45.75.99.16.
(Dans le Rhône : A.D.E.S. - 61, quai Jules-Courmont, 69002 Lyon), tél. 78.37.65.68.
- C.R.D.P. de Besançon. Diapos, brochure + guide alimentaire.
6, rue des Fusillés, B.P. 1153, 25003 Besançon cédex.

Documents :

- Centre d'Information des Farines et du Pain. 68, rue de la Boétie, 75008 Paris.
- Centre d'Études et Documentation du Sucre. Service enseignement, 30, rue de Lubeck, 75116 Paris.
- Centre d'Information et de Documentation de l'Industrie Laitière. 8, rue Danielle-Casanova. 75002 Paris.
- Agence pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes. 20, rue de l'Arcade. 75008 Paris.






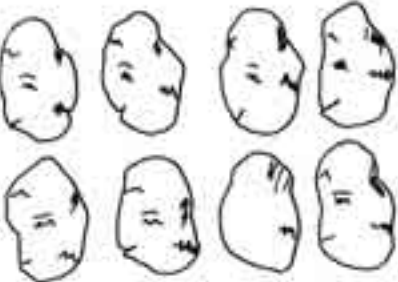
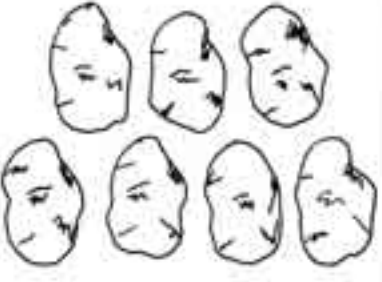
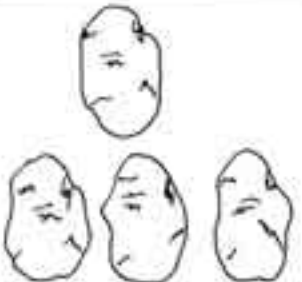





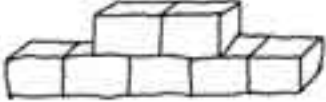
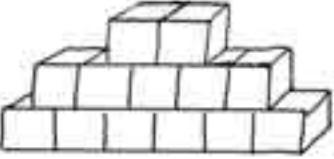
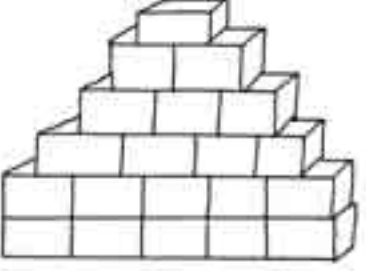
Pour la lecture des enfants :

- Bon appétit la vie*. Claire Tremolières. Edit. Hatier.

B. - UTILISATIONS PEDAGOGIQUES

1. EVOLUTION DE L'ALIMENTATION

a) **Expression orale : évolution** de la consommation de certains aliments : Faire commenter le tableau ci-après.

	1900	1950	1980
 1 baguette = 200 g			
 1 pomme de terre = 50 g			
 1 steack = 100 g			
 1 sucre = 5 g			

b) **Enquête** : Demander à vos parents, grand-parents ou amis âgés si, à votre âge, ils mangeraient comme vous. Dresser le tableau suivant :

Ce que je mange et ce que mes parents ne mangeraient pas ou peu	Ce que mes parents mangeraient et que je ne mange pas ou peu
---	--

2. HABITUDES ALIMENTAIRES

a) **Questionnaire.** Le faire remplir et voir les différences d'habitudes alimentaires.

QUESTIONNAIRE

► *Au petit-déjeuner, qu'as-tu pris ?*

- Rien
- Pain, biscottes, corn-flakes, ...
- Croissants, brioches, ...
- Lait, yaourt, fromage, ...
- Fruits, jus de fruits, compote, ...
- Beurre, margarine au tournesol
- Sucre, miel, confiture
- Eau, café, thé, chocolat, ...

► *Dans la matinée, as-tu grignoté quelque chose ? Quoi ?*

- *Le déjeuner, tu l'as pris :*
- A la cantine
 - A la maison
 - Ailleurs

- Qu'as-tu mangé :*
- En entrée ?
 - En plat principal ?
 - En dessert ?

Qu'as-tu pris comme boisson ?

Combien de temps a duré le déjeuner ?

► *Au goûter, qu'as-tu mangé ? Qu'as-tu bu ?*

- *Au dîner, qu'as-tu pris :*
- En entrée ?
 - En plat principal ?
 - En dessert ?

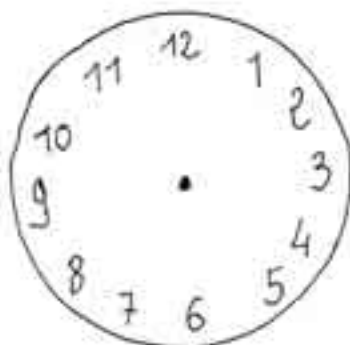
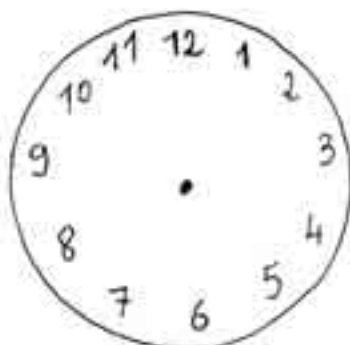
Quelle était ta boisson ?

Combien de temps as-tu pris pour dîner ?

► *As-tu l'habitude de regarder la télévision pendant les repas ?*

► *Quel est ton plat préféré ?*

HEURE DES REPAS



b) **Lecture et expression orale.** Poser le problème : dans la classe, vous n'êtes pas tous originaires de la même région. Certains d'entre vous ont de la famille venant d'un autre pays ou sont allés en vacances à l'étranger.

- Apporter des photos ou des recettes.
- Expliquer comment est fabriqué un plat que vous aimez.

3. EQUILIBRE ALIMENTAIRE

a) **Apport de connaissances** sur les groupes d'aliments.

Découper des photos d'aliments et les coller sur six panneaux en fonction de leur appartenance aux groupes d'aliments. Associer à chaque groupe la couleur correspondante habituellement utilisée (code couleur page 3).

b) **Application des connaissances.**

Jeux du self. - Des photos ou des dessins d'aliments seront collés dans des assiettes en carton. L'apport nutritionnel pourra être visualisé à l'envers de l'assiette grâce à des gommettes de couleurs différentes (voir code couleur). Un coin de la classe servira de self-service où chaque enfant prendra un repas. L'équilibre de celui-ci sera vérifié avec l'aide des gommettes.

A partir du questionnaire.

- A côté de chaque plat, faire inscrire la couleur correspondant aux différents groupes d'aliments.
- Le repas qui a été consommé est-il équilibré ? Pourquoi ?

4. - LE LAIT ET LES PRODUITS LAITIERS

- a) Dans la liste suivante, **barrer** toutes les préparations qui ne contiennent pas de produits laitiers :
 Crème anglaise - Quiche lorraine - Artichaut - Vinaigrette - Pizza - Croissant - Rôti de porc - Bonbon Soufflé au jambon - Chips - Pâtes à la sauce tomate - Gratin dauphinois - Carottes râpées - Endives au gratin
 Compote de pommes - Bœuf bourguignon - Clafouti aux cerises - Limonade - Gâteau de semoule - Quatre-quart...
- b) **Evell.**
 Fabrication du yaourt.
 Recherche sur les différents types de fabrication des fromages.
 Enquête. - Faire noter les pourcentages de matières grasses des fromages. Faire compléter le tableau suivant :

ALIMENTS	Taux M.G. indiqué	Quantité d'eau	Extrait sec	Taux réel M.G.	Calcium mg/100 g
Fromage blanc 40 % ...	40 %	82 %	18 %	7 %	80 mg
Camembert	45 %	50 %	50 %	22 %	380 mg
Gruyère	45 %	38 %	62 %	28 %	990 mg
Cantal	45 %	40 %	60 %	27 %	780 mg
Roquefort	55 %	40 %	60 %	33 %	700 mg
Lait entier		87 %	13 %	3,6 %	120 mg

Attention. - Le taux de matières grasses indiqué sur l'emballage correspond au taux de matières grasses contenu dans l'extrait sec de ce fromage, une fois l'eau qu'il contient entièrement éliminée.

- Utilisation du tableau : Faire rechercher :
- Quelle est la quantité d'eau contenue dans les fromages (à calculer à partir de l'extrait sec)?
 - Quel est le fromage le plus gras?
 - Quel est le fromage le plus riche en calcium?
 - Combien faut-il manger de ce fromage pour apporter chaque jour le calcium nécessaire?

5. - LA VIANDE, LE POISSON, LES OEUFS, LES COMPLEMENTS PROTIDIQUES

Certaines préparations peuvent presque faire un repas complet car elles contiennent des aliments de groupes différents en bonne proportion, par exemple :

Pizza, couscous, endives au gratin, gnocchi, paëlia, flan de légumes, pâtes au fromage, ...

- a) Faire rechercher ou donner la recette.
 b) A l'aide du code couleur, faire retrouver le ou les aliments qui manquent pour que le repas soit équilibré.

6. - LES LEGUMES ET LES FRUITS

Jeux du "Vrai ou Faux"

	VRAI	FAUX	Pourquoi
1. Les épinards sont riches en fer			Ils en contiennent comme tous les légumes à feuilles. Il est moins bien utilisé par le corps que celui de la viande ou des abats.
2. L'orange est riche en vitamine C			Elle en contient 50 mg/100 gr.
3. Les légumes en conserves sont moins bons pour la santé			Ils contiennent autant de vitamines et de sels minéraux que les produits frais cuits à la maison.
4. La banane vaut un beefsteack			C'est un fruit riche en sucres, donc énergétique mais pauvre en protéines.
5. Les carottes doivent être râpées juste avant d'être mangées			Les vitamines qu'elles contiennent sont détruites par l'air, la chaleur et la lumière.

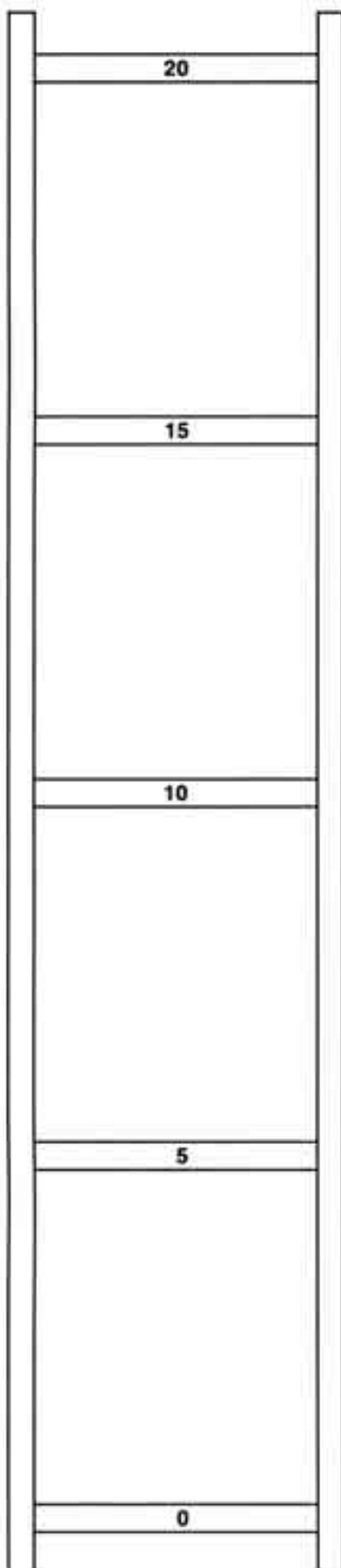
7. - LES FECULENTS

Présenter la liste des aliments dans le désordre et les faire classer dans le tableau :

Blé	Seigle	Mais	Riz	Pommes de t.	Légumineuses
<i>Pain Biscottes Gâteaux secs Semoule Pâtes Farine Couscous</i>	<i>Pain</i>	<i>Maizena Corn Flakes Polenta</i>	<i>Rizotto Riz soufflé Gâteau de riz</i>	<i>Fécule Flocons purée Frites Pommes dauph. Chips</i>	<i>Pois chiches Haricots blancs Lentilles Pois cassés Flageolets</i>

8. - LES MATIERES GRASSES MATHEMATIQUES

1. Accrochez les étiquettes des aliments sur les barreaux de l'échelle en fonction de leur teneur en matières grasses.



Steack haché	14 g
--------------	------

Un croissant	3 g
--------------	-----

Tranche de jambon	10 g
-------------------	------

30 g de rillettes	13 g
-------------------	------

Cuisse de poulet	6 g
------------------	-----

4 carrés de chocolat	10 g
----------------------	------

2 sardines à l'huile	6 g
----------------------	-----

1 cuill. à soupe de beurre	8 g
----------------------------	-----

12 cacahuètes	10 g
---------------	------

30 g de gruyère	9 g
-----------------	-----

1/8 ^e de camembert 45 %	7 g
------------------------------------	-----

Filet de poisson	5 g
------------------	-----

12 huîtres	2 g
------------	-----

8 noix	18 g
--------	------

1 œuf	7 g
-------	-----

1 yaourt	4 g
----------	-----

La teneur en matière grasse sera mise en valeur sur l'étiquette par un coloriage en jaune.

2) Mutli a conseillé aux enfants de manger des aliments pauvres en graisse. Quel sera le choix des Marmousets parmi la liste ci-dessus :

• Sébastien : _____

• Nicolas : _____

• Amandine : _____


• Guillaume : _____



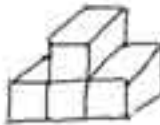


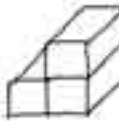
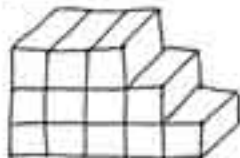



• Céline : _____

9. - LES SUCRES CACHES MATHEMATIQUES

Beaucoup d'aliments contiennent des sucres cachés qui sont souvent consommés en excès, c'est du "sucre en trop".

1. Combien y a-t-il de sucre dans chacun des aliments cités ci-dessous? (en morceaux de sucre ou en poids selon le niveau de la classe).

Une unité =  = un morceau de 5 g de sucre.

• Une barre de chocolat		• Une bouteille de 20 cl de cola	
• Une cuillère de confiture		• Un biscuit fourré au chocolat	
• Un yaourt aux fruits		• Un verre ordinaire de limonade (15 cl)	
• Une tablette de 100 g de chocolat		• Deux caramels ou deux bonbons	
• Une bouteille de 20 cl de soda		• Un verre de sirop de grenadine	

2. Guillaume a bu une petite bouteille de cola, Amandine a mangé deux barres de chocolat, Nicolas a croqué trois bonbons, Sébastien deux caramels et Céline a dégusté un yaourt aux fruits.






Dessine la pyramide des sucres consommés par la bande des Marmousets. Combien pèse-t-elle?

10. - LES BOISSONS CONJUGAISON

Ecrire le verbe au présent de l'indicatif, ou pour les plus grands, écrire à la forme passive les phrases qui peuvent l'être.

- 1) L'eau potable est la seule boisson indispensable.
- 2) Le lait contient du calcium, qui favorise le développement des os et la constitution des dents.
- 3) Les boissons excitantes comme le thé et le café provoquent des insomnies.
- 4) Les seules boissons de table admises dans les établissements scolaires sont l'eau, le lait et les jus de fruits.
- 5) Les sodas contiennent du gaz carbonique, du sucre, des extraits végétaux, mais aussi de la caféine et parfois de la quinine. Leur consommation doit être limitée.
- 6) Les enfants ne doivent pas boire d'alcool, même en petite quantité.
- 7) Le cidre provient de la fermentation du jus de pomme. Il ne convient pas aux enfants puisque c'est une boisson alcoolisée.
- 8) Les tisanes exercent un effet bénéfique sur la digestion et sur l'endormissement. Ceux qui apprécient ces boissons, les consomment le soir.

11. - LE PETIT DEJEUNER

		Possessif				Pour marcher il faut en faire						Inverse de grand	Riches en calcium	L
		365 jours	Note do			Coup de fusil			Boisson		Note			
										S	Pronom			Conjonction
	Calorie								Avoir 1 ^{er} pers.			Indéfini		
	Repas midi	U	S	Cartable				Règle		Pronom		Note		
1 ^{er} partie jour						Habit romain	Pour marquer 1 but	Nature ou aux fruits	A	A	Fleuve			
						E	Le riz en est une	Arbre						
Pronom			Nécessaire pour os			L					Riches en vit. C			
	A mettre sur la tartine			Pondu par poule		Saison	Peuvent être pris en jus							Délice de l'ours
Article			Enlève					Juste avant course	T	R				Métal jaune
		Inédits Petit cube	D	E	Pour faire du fromage blanc				De bonne heure		Je			
							Céréale				Protège le chevalier	Champ		
			Note			Le foot en est un								

Dans la grille des mots fléchés se dissimule un moment important de la journée.

- 1) Retrouve-le (2 mots) et encadre-les en couleur.
- 2) Récapitule tous les aliments que tu peux prendre à ce repas.
- 3) Compose un ou plusieurs menus pour ce repas.

Remarque. - Pour les petites classes remplir la grille collectivement ou donner certaines réponses.

11b. - LE PETIT DEJEUNER (solutions)

M	A	<small>Passeur</small>	P	A	S	<small>Pour macher l'air en son</small>	P	E	T	I	T	<small>travailler le pain</small>	<small>Pêche en salou</small>	L
A	N	<small>30 jours</small>	A	<small>voie in</small>	U	T	<small>Coup de lat</small>		H	<small>travailler</small>	U	<small>voie</small>	F	A
T		B	I	S	C	O	T	T	E	S	<small>Poisson</small>	O	R	<small>Coucou</small>
I	<small>Casque</small>	E	N	E	R	G	I	E	<small>Avec 1er pain</small>	A	I	<small>travailler</small>	O	N
N	<small>Poisson</small>	U	S	<small>Compte</small>	E	E	R	<small>Rage</small>	Y	<small>Poisson</small>	L	<small>voie</small>	M	I
<small>1er pain dur</small>	D	R		S		<small>Habit</small>	<small>Pour macher l'air</small>	<small>travailler au pain</small>	A	A	<small>travailler</small>			
C	E	R	E	A	L	E	<small>Le 10 en 10</small>	<small>travailler</small>	O	R	A	N	G	E
<small>Poisson</small>	J	E	<small>Nécessaire pour in</small>	C	A	L	C	I	U	M	<small>travailler en C</small>		E	
L	E	<small>à mettre sur le farine</small>		<small>Pain de pain</small>	I	<small>Saison</small>	<small>travailler en pain</small>	F	R	U	I	T	S	<small>Délicat de farine</small>
<small>voile</small>	U	N	<small>travailler</small>	O	T	E		<small>travailler courtage</small>	T	R		E	<small>travailler</small>	M
O	N	<small>travailler</small>	D	E	<small>Pour le 10 en 10</small>	T	O	T	<small>Ce tome tout</small>	E	<small>travailler</small>	M	O	I
S	E	M	O	U	L	E	<small>Casque</small>	O		<small>Poisson</small>	<small>travailler</small>	P	R	E
	R	E	<small>voie</small>	F	A	<small>Le 10 en 10</small>	S	P	O	R	T	S		L

12. - AUTRES POSSIBILITES DE TRAVAIL AUTOUR DES ALIMENTS

Expression orale :

- Faire rechercher les proverbes, chansons, comptines, poésies, textes sur les repas et l'alimentation.
- En faire apprendre une ou deux.

Histoire :

Voir comment mangeaient les Romains, les Gaulois, les gens au Moyen-Age, à la Révolution : la table, le menu, ...

Géographie :

Faire rechercher l'origine géographique de certains aliments : oranges, riz, bananes, arachides, ...

Pour tous renseignements complémentaires, écrire à :

— M^{me} ROBERT Suzanne, Professeur en Economie Familiale et Sociale

— M^{me} AMIAND Nathalie, Diététicienne

qui ont réalisé ce dossier pédagogique.

Adresse : 9, rue du Béal, bât. 1A, 69009 Lyon.