

# le Mag Haute-Garonne Collèges

JANVIER > MARS 2024

N°15

L'actu des Collèges

DOSSIER SPÉCIAL ALIMENTATION P.6

GÉNÉRATION ÉCO-RESPONSABLE P.10



**HG**  
CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
HAUTE-GARONNE.FR

**Agir avec vous !**



# 900 agents départementaux

Le Conseil départemental assure la restauration scolaire et le contrôle sanitaire des repas servis le midi dans les 100 collèges publics haut-garonnais.

Près de 900 agents départementaux travaillent pour le service de restauration scolaire.

**CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA HAUTE-GARONNE**  
1, bd de la Marquette  
31090 Toulouse Cedex 9

Tél. : 05 34 33 32 31  
Mail : web@cd31.fr  
Site : haute-garonne.fr

#### SUIVEZ-NOUS



PUBLICATION DU  
CONSEIL DÉPARTEMENTAL  
DE LA HAUTE-GARONNE

1, boulevard de la Marquette  
31090 Toulouse Cedex 9

Tél. : 05 34 33 32 31

**Directeur de la publication :**  
Sébastien Vincini

**Directeur de la communication :**  
François Boursier

**Rédactrice en chef :**  
Nathalie Jockin

**Ont participé à ce magazine :**  
Béatrice Girard, Alexandra Guyard,  
Déborah Fort.

**Photos :**  
Aurélien Ferreira CD31  
sauf mentions spéciales

**Conception graphique  
et mise en page :**  
Studio graphique CD31  
CD31/11-23/17974

**Impression :**  
Imprimerie CD31

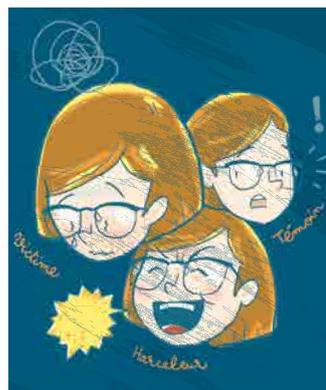
**Illustration couverture :**  
Adobe Stock

**Date de parution :**  
Janvier-Mars 2024  
Numéro ISSN 2608-1253  
La reproduction même partielle  
de tout document publié dans ce journal  
est interdite sans autorisation.  
60 000 exemplaires  
Publication gratuite



## p3 Retour sur...

## p4 Direct Focus



### DOSSIER

## p6

Bien manger  
et se faire plaisir,  
c'est possible !



## p10

Génération  
**Éco-  
responsable**



## p12 **Végétalisation**

## p13 Portrait **Coulisses**



**Grégory FORTIER DURAND,**  
Chef de cuisine au collège  
Paul Cézanne de Montrabé

## **Recette** p14

## p15 Culture & sport **Agenda**

Retour sur...

# MARIO KART

La grande finale à la médiathèque départementale située à Labège.



Samedi 4 Novembre avait lieu la **finale des vainqueurs** des bibliothèques participant au tournoi de cette édition 2023 !



Pour la troisième fois, ce fut une belle réussite pour les 300 fans, qui ont pu profiter du jeu vidéo, des stands, des rencontres ou encore des animations proposées.



Les heureux gagnants de ce TIM-G31 à la médiathèque départementale 2023 sont ▶

**1<sup>er</sup>** Clément BERNARDI  
Saint-Jean



**2<sup>e</sup>** Liam LIZE  
Cornebarrieu



**3<sup>e</sup>** Nathan POINTU-FOULON  
Fontenilles



**4<sup>e</sup>** Anthony SANCHEZ  
Avignonet-Lauragais



©Thomas Segura

# Direct FOCUS

Retrouvez  
ici la vidéo  
"La face cachée"  
d'Yan Khudoyan



©Adrien Nowak

## « La face cachée » d'Yan Khudoyan

Les 3<sup>e</sup>4 du collège Jacques-Prévert de Saint-Orens-de-Gameville ont gagné le prix de la meilleure vidéo du concours national « Non au harcèlement » et sont allés à Paris en mai dernier le recevoir de la main du Ministre de l'Éducation.

Une incroyable aventure qui avait pourtant mal commencé pour Yan Khudoyan, un élève décrocheur révélé par le rap...

En novembre 2022 à l'occasion de la Journée de lutte contre le harcèlement scolaire, Madame Serée de Roch, le professeur d'histoire, propose à ses 3<sup>e</sup>4 de participer au concours « Non au harcèlement ».

Vanessa Guibert incite alors Yan à composer un morceau de rap qui deviendra « La face cachée » : « Des larmes qui coulent sur une joue / Encore un ado qui s'fait harceler tous les jours ». « Moi, je n'ai pas été victime, précise Yan, mais j'aime raconter des histoires dans mes chansons alors je me suis mis dans la peau d'un enfant harcelé qui rentre chez lui ».

## Le guide illustré Harcèlement scolaire : tous concernés !

Depuis le 9 novembre dernier, le guide pédagogique illustré a été distribué dans ton collège.

**Si tu ne l'as pas encore eu, renseigne-toi auprès de la vie scolaire de ton établissement.**

Tu peux aussi le télécharger sur le site internet du Conseil départemental de la Haute-Garonne en flashant le QR Code ci-contre.

Tu y trouveras également tous les numéros utiles et les réponses à tes questions.



Feuilletez le guide  
et retrouvez  
la vidéo ici



## Concours de dessin 2023/2024

**Au nom de la liberté d'expression, peut-on stigmatiser quelqu'un pour son apparence physique, sa religion, son genre, sa sexualité... ?**

Le Crayon attend vos dessins sur le thème du harcèlement à l'école, au collège, au lycée... un thème brûlant de l'actualité.

Les dessins doivent parvenir à l'association le crayon avant le 17 mai 2024, dernier délai par voie postale : Le Crayon, BP14, 83 350 Ramatuelle.

+ d'infos



Tout dessin doit répondre aux caractéristiques suivantes :  
La technique utilisée est laissée au libre choix de son auteur : dessin au trait, aquarelle, gouache, collage, palette graphique... Envoi postal : format A4

Impératif : au dos de chaque dessin envoyé par courrier, mentionner : nom, prénom, classe et établissement scolaire ou adresse personnelle dans le cas d'un envoi à titre individuel.

Un jury composé de représentants de l'association Le Crayon, de professionnels de la presse écrite et d'enseignants désignera un lauréat pour chacune des catégories. Des prix seront adressés aux lauréats des trois catégories en juin 2024.

Tout candidat autorise par sa participation l'association Le Crayon à représenter et à reproduire sa contribution par tout procédé à titre gracieux et non exclusif en vue de leur promotion, valorisation et communication au public dans le cadre de journaux ou revues partenaires de l'association pour le Concours.

**CONTACT :**  
[alexandre.faure@lecrayon.net](mailto:alexandre.faure@lecrayon.net)



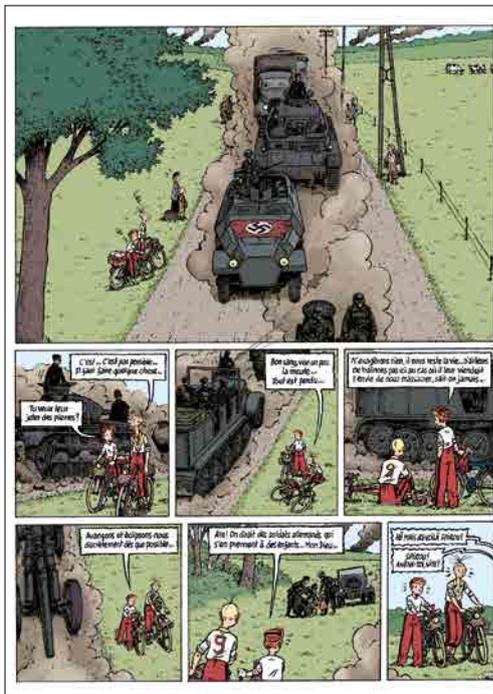
© Y. Lefrançois

## UN HÉROS DE BANDE DESSINÉE POUR PRENDRE CONSCIENCE DE LA SHOAH

À la suite du quatrième et dernier tome de Spirou, paru le 20 mai 2022 aux éditions Dupuis, l'exposition présentée au Musée départemental de la Résistance & de la Déportation en partenariat avec le Mémorial de la Shoah, depuis le 7 décembre et jusqu'au 3 mars, plonge dans l'univers du plus célèbre des grooms, le mythique Spirou. Elle revient sur ses dernières aventures qui se déroulent en pleine Seconde Guerre mondiale.

Entre fiction et faits historiques, cette exposition nous raconte des choses modernes sur la question des identités et de la liberté de l'individu dans le collectif.

**Toutes les infos sur l'agenda page 15.**



©Emile Bravo/Dupuis

## LA FLAMME OLYMPIQUE EN HAUTE-GARONNE

L'engagement « sportif » de la collectivité a été récompensé par l'obtention du label « Terre de Jeux Paris 2024 ».

La Flamme Olympique arrivera officiellement en Haute-Garonne le vendredi 17 mai 2024, elle traversera 7 communes du département. Ce sera la 9<sup>e</sup> étape de son périple long de 68 jours à travers la France.

La Flamme sera allumée à Olympie le 16 avril 2024 selon la tradition antique. Après un relais de 12 jours en Grèce et une traversée de la Méditerranée à bord du célèbre trois-mâts, le Belem, la Flamme arrivera officiellement en France le 8 mai 2024 et annoncera le retour des Jeux après 100 ans d'attente.



© AdobeStock

En Haute-Garonne, les 7 segments définis par Paris 2024 en collaboration étroite avec le Département de la Haute-Garonne, traverseront les communes, villes et sites suivants :

- Colomiers
- Luchon-Superbagnères
- Muret
- Revel
- Rieux-Volvestre
- Villemur-sur-Tarn
- Toulouse

La ville hôte de Toulouse clôturera le Relais dans le département, avec l'allumage du chaudron par le dernier porteur de flamme avec un programme d'animations sportives, culturelles, de rencontres... En Haute-Garonne, une centaine de porteurs de la flamme sont attendus sur la journée et seront annoncés dans le magazine du mois d'avril.

**DOSSIER**

# SPÉCIAL ALIMENTATION





## Bien manger et se faire plaisir, c'est possible !

### LA BONNE IDÉE POUR BOIRE MOINS SUCRÉ

Moins sucrées que les sodas, pensez aux eaux aromatisées maison. Ajoutez des fruits frais coupés en tranches (citrons, pamplemousses, oranges...) et des herbes fraîches (menthe, basilic) dans une carafe d'eau. Laissez infuser au réfrigérateur pendant une heure et consommez !

### LE BON REPÈRE

Entre 11 et 14 ans, les filles ont besoin d'un apport journalier de 2 490 calories. Les garçons, de 2 900 calories répartis en 4 repas.

### LE PETIT DÉJEUNER

C'est souvent le grand sacrifié. En Europe, 7 millions d'enfants quittent leur domicile le matin sans manger. Difficile alors d'être concentré et créatif sans les 500 calories (2490 calories par jour) que doit apporter ce repas du matin.

Si tu n'as pas le temps de déjeuner, prends dans ton cartable un yaourt à boire, une banane, une compote. Attention à la barre de céréales, elle contient beaucoup de sucre, alors seulement de temps en temps !



© Alisa Mirebeau

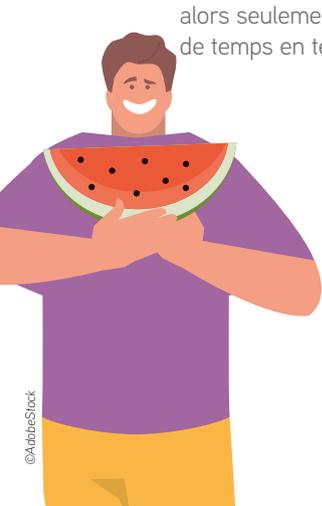
**Mange pas ci, mange pas ça ! Vous en avez assez des injonctions pour une alimentation saine, équilibrée, ni trop grasse, ni trop sucrée ? Pas de panique, bien manger est compatible avec vos goûts, rassure Marie-Françoise Gau, médecin du centre de santé sexuelle de Toulouse.**

REPORTAGE

S'il est un point sur lequel les adultes, parents, médecins, nutritionnistes ont raison, c'est sur la nécessité de bien s'alimenter lorsque l'on est ado, car rappelons-le, à cette période de la vie, filles comme garçons réalisent une croissance gigantesque.

Le savez-vous ? Entre 11 et 14 ans, vous prendrez en moyenne une quinzaine de kilos et une vingtaine de centimètres, et c'est normal ! De même entre 11 et 19 ans, votre masse osseuse augmentera de 45 %. Et l'on comprend mieux la nécessité de « nourrir son organisme » pour éviter les retards de croissance et autres carences en calcium, en fer, problèmes osseux, fatigues chroniques...

**« À cette période de la vie, le corps change, se transforme chez les filles comme chez les garçons. C'est la puberté, très consommatrice d'énergie et de nutriments »,** explique le médecin. On comprend donc que l'alimentation joue tout son rôle pour être en bonne santé. Pour autant, bien manger et se faire plaisir c'est tout à fait compatible avec vos habitudes et vos goûts. **Halte aux idées reçues !**



### Je mange quand j'ai faim, et ce n'est pas grave si je grignote.

Ce n'est pas grave si cela arrive de temps en temps, mais il ne faut pas faire du grignotage une habitude. En effet quand on grignote, on n'a pas toujours très faim, donc on trompe son cerveau en lui procurant un sentiment de satiété qui arrive rapidement. Résultat à l'heure du repas du soir, le même sentiment de satiété se met en place rapidement et l'on a du mal à terminer son assiette au risque de se trouver en-dessous des besoins caloriques journaliers.

### Quand j'ai des fringales, je peux me lâcher.

En cas de fringale, mieux vaut choisir judicieusement ses coupe-faim. Par exemple, privilégier une poignée de fruits secs (non salés) comme des amandes, accompagnées d'une banane, une clémentine, une pomme... Autre bon choix, une tranche de pain avec une barre de chocolat.

**Globalement, il faut retenir que les aliments naturels et non transformés sont à privilégier aux gâteaux industriels et aux viennoiseries, gras et sucrés.**

### Je peux éliminer certains aliments.

Attention aux régimes alimentaires restrictifs qui se mettent en place, parfois sans que l'on s'en rende compte. Par exemple ; je ne mange plus de viande, je ne bois plus de lait de vache...

La viande apporte des protéines et notre organisme a besoin de 50 grammes par jour ; et même plutôt 60 grammes quand on fait du sport. Donc si on ne mange plus de viande il faut absolument la remplacer par des œufs, du fromage blanc hyper protéiné type Skyr...

Les laits végétaux sont parfois enrichis artificiellement en calcium mais sont néanmoins moins riches que le lait de vache.

Réduire ainsi son alimentation en excluant des aliments peut provoquer très rapidement des carences qui vont provoquer une plus grande susceptibilité aux infections, une carence en fer, indispensable à la fabrication de l'hémoglobine, et des sensations de grosse fatigue.

### Les lipides oui, les fritures non !

Notre organisme a besoin de lipides présents dans les matières grasses, car ils favorisent le développement de notre cerveau, mais pas n'importe lesquels. Il faut aller les chercher dans les aliments qui en contiennent naturellement. Par exemple, le beurre, la crème, l'huile d'olive, de colza, de noix, les poissons que l'on dit gras (le saumon, le thon, la sardine, le maquereau).

En revanche, il faut éviter les fritures et panures, car ce mode de cuisson augmente la teneur en mauvais gras des aliments. **Alors bien sûr, vous pouvez toujours manger des frites et des nuggets, mais pas tous les jours...**

### Bien manger, ça veut dire renoncer aux hamburgers et aux pizzas ?

Heureusement que non ! Mais il vaut mieux un hamburger fait maison avec des produits frais et composé d'un seul « étage », plutôt que des triples hamburgers industriels.

Pour les pizzas on préfère les recettes simples : la napolitaine plutôt que la 4 fromages. Et là encore, on essaye d'espacer la consommation.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

### LE NUTRISCORE : LA QUALITÉ NUTRITIONNELLE

C'est la traduction en couleur du vert au rouge et avec des lettres du "A" au "E" sur les emballages de la qualité nutritionnelle du produit. Par exemple, un yaourt "vert" et noté "A" présente plus de bons nutriments qu'un autre noté "rouge" et "E".

**Amusez-vous à regarder ce que vous mangez !**



# Pour aller plus loin

# Nos conseils de lecture

LA MÉDIATHÈQUE DÉPARTEMENTALE VOUS PROPOSE UNE SÉLECTION DE LIVRES EN FORMAT PAPIER (À RETROUVER DANS VOTRE BIBLIOTHÈQUE OU EN LIBRAIRIE) ET EN FORMAT NUMÉRIQUE GRATUITEMENT ACCESSIBLE POUR LES COLLÉGIENS SUR E-MEDIA (ONGLET « RESSOURCE » DEPUIS ECOLLEGE).

## DANS MON ASSIETTE

### Miam ! : bien manger sans me prendre la tête : 100 % ado

Sylvie Bulot - Magenta éditions, 2023

Des informations et des conseils pour aider les adolescents à équilibrer leur alimentation, avec des jeux et des recettes pour manger sainement.

### Les épinards, ça rend vraiment costaud ? : et toutes les questions que tu te poses pour te sentir en forme !

Aurélié Guerri - Fleurus, 2017

Sous forme de questions-réponses, ce documentaire permet d'aborder les bases de la nutrition afin de mieux manger et d'écouter son corps. Il répond avec justesse à de nombreuses interrogations et idées fausses que nous avons sur notre alimentation : Je peux boire des sodas autant que je veux ? Pourquoi on n'aime pas tous les mêmes aliments ?

### Que faire avec une poêle et une casserole ? : 500 recettes faciles

Lazare Bitoun et Jean-Pierre Desmond - L'Étudiant, 2012

500 recettes faciles pour étudiants débutant en cuisine, avec notamment des entrées, des plats froids, des omelettes...

## MON ALIMENTATION SAINE ET DURABLE

### Une alimentation durable

Fleurus, 2021

Des astuces pour mieux consommer, limiter ses déchets et le gaspillage alimentaire

### Petit manuel de l'alimentation saine et responsable

Génération cobayes - Actes Sud jeunesse, 2020

Des informations et des conseils pour apprendre à faire les courses en évitant les articles sur-emballés, choisir des produits équitables, éviter l'alimentation industrielle ou encore, faire une liste de courses, afin de préserver sa santé et l'environnement.

### Junk food book

Noémie Weber - Gallimard, 2018

Cette parodie du Livre de la jungle se déroule dans la ville de Malbouffe-City. Pépito, un bébé dont le père trafiquait des légumes, a été abandonné et recueilli par les employés d'un fast-food. Dix ans plus tard, n'en pouvant plus de vivre dans un univers de gras et de friture, il tente de retrouver sa famille pour renouer avec ses racines végétariennes.

### Yasmina et les mangeurs de patates

Wauter Mannaert - Dargaud, 2019

Yasmina, une apprentie cuisinière, mène l'enquête afin d'empêcher un industriel de l'agroalimentaire de détruire les potagers de sa ville et d'inonder les consommateurs de ses produits uniformisés.

## MON ALIMENTATION ET MON CORPS

### Romy : accepter son corps à l'adolescence

Marie-Michèle Ricard - Éditions Midi Trente, 2021

Ce nouveau guide pratique destiné aux adolescentes et aux adolescents a pour objectif de favoriser le développement d'une saine image corporelle. Rédigé à la manière d'un journal personnel, il aborde plusieurs thèmes essentiels de manière concrète et inspirante.

### Silhouette, mon amie, mon ennemie : comprendre et aimer son corps à l'heure des réseaux sociaux

Dominique-Adèle Cassuto - De La Martinière Jeunesse, 2022

L'endocrinologue nutritionniste spécialisée dans la nutrition des adolescents propose des informations sur les complexes liés au corps et à l'image chez les adolescents. Avec des conseils et des tests.

• *Format numérique disponible gratuitement et en ligne (e-Media de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup> sur l'ENT onglet ressource)*

### Les règles positives de la famille. À table !

Marion McGuinness - Mango, 2019

Découvrez 15 règles à suivre en famille autour de la cuisine et de l'alimentation (organisation, choix des produits, partage des tâches, zéro déchet...). Pour toute la famille : enfants, ados, adultes, sans limite d'âge !



## L'ALIMENTATION, EN FAIRE MON MÉTIER

### Amour, cuisine et poulet sauce moutarde

Ludivine Irolla - Slalom, 2023

Passionnée par la cuisine, Juliette rêve de devenir cheffe. Mais sa famille s'oppose à sa vocation. L'adolescente brave toutefois les interdits et obtient un stage d'été dans un restaurant étoilé.

### Dans la peau d'un grand chef

Sylvain Joffre - Casterman, 2023

À la manière d'un carnet de bord, découvrez les coulisses du métier de chef cuisinier. De l'apprentissage jusqu'à l'ouverture d'un restaurant.

## NOS CONSEILS POUR LES ADULTES

### Jeunes et alimentation : un dossier Photolangage pour penser ce que manger veut dire

Chronique sociale, 2013

Destiné aux éducateurs, animateurs, infirmiers ou médecins, cet outil d'animation et de formation met en œuvre une méthode de travail en groupe intégrant un jeu de 40 photographies comme support de communication.

### LE PETIT PLUS

Le guide Nutrition ados du ministère de la santé



## e-Média31

La Médiathèque départementale numérique des collégiens

LIVRES  
AUTO-FORMATION  
MUSIQUE  
FILMS



Retrouvez toutes vos lectures ici :



e-media31.mediathèques.fr

24H/24 7J/7 GRATUIT

# Génération Éco-Responsable

FACE À L'URGENCE CLIMATIQUE, LA PRÉSERVATION DE NOTRE UNIQUE BIOSPHERE EST L'UNE DES PRIORITÉS DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL. LES COLLÉGIENNES ET LES COLLÉGIENS SONT UN MAILLON ESSENTIEL POUR LA SENSIBILISATION À LA TRANSITION ENVIRONNEMENTALE.

À ce jour, 59 collèges sont engagés dans le tri et la valorisation des déchets issus des services de restauration, dans le cadre du Groupement de commandes du Conseil départemental. Plus de 500 tonnes de biodéchets sont ainsi collectées et valorisées chaque année.

Pour favoriser la transition écologique, le Conseil départemental a adopté en janvier 2020 un plan d'actions d'amélioration de la qualité alimentaire dans les collèges.

- **ENGAGER** une démarche de « végétalisation des assiettes » et expérimenter les repas végétariens.
- **RENFORCER** le recours aux produits de qualité frais, bruts et de saison, en limitant l'utilisation de produits transformés.
- **ATTEINDRE** l'objectif de 50 % de produits de qualité et durables et de 30 % de produits biologiques sur le volume total des achats de denrées.
- **ENGAGER** une démarche de « végétalisation des assiettes » et proposer un repas végétarien hebdomadaire.
- **RÉDUIRE** de 20 % le gaspillage alimentaire et rendre effectif le tri et la valorisation des bio-déchets.
- **ACCOMPAGNER** les collèges dans des actions de communication sur la qualité des produits servis aux élèves.
- **ENCOURAGER** l'échange avec les élèves et les usagers au moment du service.
- **RÉALISER** plusieurs fois par an des animations AGRILocal qui mettent en lumière les producteurs locaux, les responsables de cuisine et leur collaboration vertueuse (Au Pré de l'Assiette, Au Pré de la Ferme, Connectez-vous local,...).



©Adrien Nowak

**TENDRE VERS LE 100 % FAIT MAISON  
100 % LOCAL ET 100 % BIO  
À L'HORIZON 2028/2030**

La qualité de la restauration scolaire est un enjeu crucial pour ta santé et ton bien être, mais aussi pour te sensibiliser au bien manger et au tri des déchets.

90 % des collèges publics du département disposent d'une cuisine de fabrication autonome pour produire des repas « maison » au sein des établissements.

Le personnel de restauration scolaire, soit 900 agents, bénéficie d'un plan de formation portant sur les règles de l'hygiène alimentaire et la qualité nutritionnelle adaptée au public adolescent.





**COLLÈGE CASTELNAU D'ESTRETEFONDS**  
**COLLÈGE PALÉFICAT GRAND SELVE**  
**NOUVEAUX COLLÈGES DU FUTUR**

En plus de leurs performances, pour optimiser la consommation d'énergie et lutter contre le réchauffement climatique en milieu urbain, avec des bâtiments durables et respectueux de l'environnement ; ces établissements du futur prennent en compte les évolutions sociales.

Leur cour de récréation et leurs sanitaires non genrés ont été conçus dans le respect de l'égalité filles-garçons.

Ils offriront ainsi aux élèves les meilleures conditions d'apprentissages, propices à leur épanouissement et à leur réussite.



**COLLÈGE GEORGE SAND**  
**COLLÈGE DES PONTS JUMEAUX**  
**DES RÉNOVATIONS MODERNES**

Le collège des Ponts Jumeaux va être repensé et modernisé afin de bénéficier de 100 places supplémentaires pour atteindre une capacité totale de 490 élèves. Le nouveau bâtiment aura de hautes performances environnementales.

Le collège George Sand aura quant à lui une nouvelle cuisine de production sur site, et l'extension du bâtiment sera également à haute performance environnementale. Il pourra accueillir 600 élèves.

**DES COLLÈGES OÙ IL FAIT BON APPRENDRE...**



©CC031

©CC031

©CC031

©CC031

©Adobe-Stock

# Dans les cours de récréation on réintroduit du vivant

APRÈS DEUX PROJETS PILOTES À AUTERIVE ET COLOMIERS, LE CONSEIL DÉPARTEMENTAL CONTINUE À AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE AU COLLÈGE ET LA VÉGÉTALISATION DES COURS AVEC DES PAYSAGISTES MANDATÉS. RETOUR SUR UN PREMIER ATELIER AVEC JULIE POIREL ET LES ÉCO-DÉLÉGUÉS DU COLLÈGE DANIEL-SORANO À PINS-JUSTARET.

Quand Julie Poirel, la paysagiste mandatée par le Conseil départemental, demande aux éco-délégués du collège de Pins-Justaret ce qu'ils pensent de leur cour de récréation, les premières réactions sont unanimes :

**« Plus d'ombre ! Plus d'arbres !  
On meurt de chaud ! ».**

L'établissement, construit il y a une quarantaine d'années environ, dispose effectivement d'un grand espace extérieur... quasiment entièrement bétonné. Seuls quelques catalpas créent un semblant d'intimité devant la salle des professeurs.

**« Végétaliser la cour rafraîchira aussi les classes où il fait plus de 30 degrés pendant 4 mois, en début et en fin d'année scolaire », rappelle la professeure référente, Isabelle Reclus-Millet.**

**Les idées fusent et les éco-délégués ont déjà une réflexion très avancée sur le sujet.** Comment faire pousser de l'herbe sur des espaces traversés par des centaines d'élèves ? Créer des espaces clos pour permettre à la faune de s'installer ? Protéger les arbres des scarifications ?

Chloé dessine les bancs circulaires qui entouraient les arbres de son école primaire, parce que « ça les protège et ça laisse de l'espace pour les racines ! ».

Julie Poirel intervient de temps en temps pour donner les termes techniques : « Le revêtement que vous évoquez pour le coin lecture, c'est de l'Hydroway. Contrairement au goudron, il permet à l'eau de s'infiltrer dans la terre ».

Les élèves se familiarisent avec le plan de la cour, reportent par des croix rouges les zones de chaleur et dessinent le mobilier, une micro-forêt, une pergola, un espace de jeu, sous l'œil bienveillant de leurs professeurs, de Madame Benamira, CPE adjointe, et de Nathalie Muniz, architecte en charge des aménagements des collèges pour le Département : « Les espaces de la cour doivent répondre à de nombreux objectifs, être plus agréables, plus partagés. Pour l'instant, toutes les idées sont les bienvenues. Ensuite, il faudra nécessairement faire des choix ».



# Portrait Coulisses

## Qu'est ce qui vous a donné envie de devenir cuisinier ?

Il y a quelques années, je travaillais dans la restauration en montagne et au bord de la mer. Je faisais à la fois de la cuisine et du service.

Mais très vite pour moi c'est la cuisine qui l'a emporté. Ce qui me plaît dans mon métier c'est de pouvoir passer des messages aux convives avec ce que je leur propose dans l'assiette.

C'est exactement ce qui se passe ici avec les enfants du collège : j'éveille leur curiosité, je leur fais connaître de nouvelles saveurs, à travers des aliments ou des mélanges qu'ils n'ont peut-être jamais goûté auparavant. Et puis la cuisine, contrairement à la pâtisserie qui demande une précision extrême, permet de laisser plus de place à la créativité. C'est pour cela que j'aime mon métier.

## Comment vous y prenez-vous ici pour éveiller les papilles des collégiens ?

D'abord je sers de beaux produits, de qualité et à l'arrivée les plats ont du goût ! Nous nous sommes regroupés avec quatre chefs d'autres collèges pour faire nos achats de viande, poisson, charcuterie... quand c'est possible auprès de producteurs locaux. Nous goûtons, comparons et choisissons toujours la meilleure qualité. Ensuite, j'ai mes petites astuces... Pour leur faire manger légumes et crudités par exemple, je propose un bar à salades une fois par semaine. Les enfants peuvent composer leur propre plat, ils goûtent des saveurs différentes et nouvelles et ils apprécient. La viande est cuite minute comme au restaurant, pour que ce soit bon ! Puis, je fais des pâtisseries toujours « maison », deux fois par semaine. Le cheese cake, le pain perdu et le tiramisu sont les plus demandés. Enfin, bien sûr, nous fêtons les grands moments de l'année avec des repas spéciaux : Thanksgiving, Noël, le Nouvel An Chinois...



Chef de cuisine  
au collège  
Paul Cézanne  
de Montrabé

**Grégory  
FORTIER DURAND**

**À travers la cuisine,  
j'essaie d'éveiller  
la curiosité  
des collégiens**

## Vous lutez aussi contre le gaspillage ?

Oui nous proposons une semaine de défi anti gaspi à la cantine. Les déchets sont pesés après chaque repas et, bon je dois avouer que nous leur proposons une récompense au bout. Le challenge est de diviser la quantité de déchet par deux à la fin de la semaine. S'ils y arrivent, ils ont droit à un repas burger / frites.

Au quotidien, j'ai aussi mis en place deux tailles de portions, petite et grande. Ça permet à chacun de se servir en fonction de son appétit ; et à nous de réduire le gaspillage. Notre objectif serait d'arriver à réduire les déchets à 40 grammes par personne et par repas.



© Hélène Ressayres

# Recette

## Steack de thon sauce vierge et crémeux de fèves

de Grégory Fortier Durand,  
Chef de cuisine  
au collège Paul Cézanne  
de Montrabé

*Pour 4 personnes :*

*4 morceaux de longe de thon (environ 400 grammes) • huile d'olive 1 cuillère à soupe*

*Pour la sauce vierge :*

*2 belles tomates • 2 échalotes • huile d'olive vierge extra 6 cl • jus d'un citron  
sel fin / poivre • herbes fraîches : aneth, coriandre et persil*

*Pour le crémeux de fèves :*

*400 grammes de fèves • 40 grammes de beurre • 40 ml de crème*



Marquer le thon avec un peu d'huile dans une poêle ou sur un grill et réserver.

Pour la sauce vierge : Couper les tomates en cubes. Ciseler les échalotes et incorporer l'huile d'olive vierge, le citron, le sel, le poivre. Ajouter les herbes fraîches au dernier moment. Réserver.

Pour le crémeux de fèves : Pocher les fèves 3 mn dans une casserole d'eau bouillante. Les retirer et les mixer avec le beurre et la crème puis émulsionner comme une mayonnaise avec un peu d'huile d'olive.

Servir à l'assiette, le thon que l'on arrose de sauce vierge et le crémeux en accompagnement.  
Bon appétit !



© Hélène Ressayres



### LE CONSEIL DU CHEF

“ **En cuisine, soyez curieux, goûtez tous les plats sans a priori !** ”

# Culture & Sport Agenda

Les bons plans gratuits !

## 7 DÉCEMBRE > 3 MARS

### SPIROU

Après sa présentation au Mémorial de la Shoah – Paris du 9 décembre 2022 au 31 août 2023, l'exposition *Spirou pose ses valises à Toulouse.*

*L'espoir malgré tout* sous la plume d'Émile Bravo, Spirou, petit héros belge, assiste à l'invasion de son pays par les troupes allemandes en mai 1940.

Spirou est confronté à une réalité historique et rencontre des personnages qui ont vraiment existé : Felix Nussbaum, peintre juif allemand réfugié en Belgique, et sa femme Felka Platek, artiste elle aussi.

**❶ MUSÉE DÉPARTEMENTAL DE LA RÉSISTANCE & DE LA DÉPORTATION**  
52 ALL. DES DEMOISELLES, 31400 TOULOUSE



© MDR&D

En 2023, le Conseil départemental a organisé la 1<sup>re</sup> journée de rassemblement des Conseils municipaux de jeunes du territoire de la Haute Garonne

Le **samedi 2 mars 2024**, le Conseil départemental leur donne à nouveau rendez-vous à l'hôtel du Département



©ADHG/CD31

## 20 JANVIER

### ARCHIVES ACROBATES : VISITE SPECTACLE & SPECTACULAIRE

*Visite nocturne décalée et impromptus acrobatiques avec les artistes de « Culture en Mouvements »*

Lors de la Nuit de la Lecture 2024, les Archives de la Haute-Garonne seront envahies par les danseuses, acrobates, comédiennes du collectif « Culture en Mouvements ».

Grâce à une série de performances artistiques et circassiennes, les artistes vous proposeront d'explorer le bâtiment des Archives en intérieur et en extérieur, lors d'une déambulation inattendue, ponctuée de surprises.

L'occasion de visiter ce lieu en famille dans une ambiance de fête et d'approcher de très près les trésors d'archives vieux de 10 siècles.

Lors de cette soirée inédite, les femmes et leurs talents seront à l'honneur !

*Dans le cadre de la 8<sup>e</sup> édition des Nuits de la Lecture 2024.*

**❶ 18H > 20H,  
EN FAMILLE > ADULTES ET ENFANTS  
À PARTIR DE 8 ANS**  
ARCHIVES DÉPARTEMENTALES  
DE LA HAUTE-GARONNE  
11 BD GRIFFOUL-DORVAL, 31400 TOULOUSE  
05 34 32 50 00  
ARCHIVES.ACTION.CULTURELLE@CD31.FR



GRATUIT  
RÉSERVATION  
OBLIGATOIRE

©Otha Piene



## 8 MARS

### LA TERRE EST DANS LE CIEL

*Compagnie La Musarde*

Cette installation/spectacle immersive nous plonge dans le cosmos pour y sonder le mystère du vivant.

*La Terre est dans le ciel* est une installation-spectacle sur le mystère du vivant destinée à tous les publics à partir de 1 an. Placés à l'intérieur d'un dispositif immersif, les spectateurs sont entourés d'une diffusion sonore et de projections en mouvements à 360°.

**❶ DURÉE : 30 MIN.  
JAUGE LIMITÉE : 60 PLACES**  
ESPACE ROGUET  
9, RUE DE GASCOGNE, 31300 TOULOUSE



©Miss-Jeanne

## 16 MARS

### NUIT DU SLAM

*En partenariat avec l'Association Contre-Courant*

Les Nuits du slam, festival itinérant, retournent à l'Espace Roguet pour mettre en avant le slam, la poésie et la culture hip-hop en langue des signes.

Ouvert à tous, l'évènement invite les artistes débutants ou confirmés à venir déclamer leurs textes lors des scènes ouvertes, puis divers spectacles sont prévus, avec une programmation éclectique allant de manifeste féministe à concert de rap engagé.

**❶ 15H > 23H30 - TOUT PUBLIC**  
PETITE RESTAURATION SUR PLACE  
ESPACE ROGUET  
9, RUE DE GASCOGNE, 31300 TOULOUSE

# CONSEIL DÉPARTEMENTAL



## Conseil départemental des Jeunes



Infos et inscriptions  
sur [go31.fr](http://go31.fr)

Contact  
[ambition.jeunes@cd31.fr](mailto:ambition.jeunes@cd31.fr)  
06 46 42 37 76



Tu as entre 11 et 29 ans, tu habites  
en Haute-Garonne, tu as des idées  
pour imaginer la société de demain ?

Le Conseil départemental des Jeunes  
est un espace de concertation libre,  
sans élection où les jeunes échangent  
et co-construisent des politiques publiques.  
Ici, Vous êtes placé-e-s au cœur du débat !  
Motivé-e-s pour nous rejoindre ?  
Plus d'infos sur [haute-garonne.fr](http://haute-garonne.fr)

 **Ambition  
Jeunes**

