archives.vosges.fr

Se nourrir hier aujourd'hui



Travaux de 14 classes primaires des Vosges présentés par le Service éducatif des Archives départementales









Travaux d'élèves de 14 classes élémentaires du département des Vosges

avec le concours



Année scolaire 2019-2020

Étude et publication proposées et coordonnées par Pierre Fetet, chargé de mission histoire-géographie à la direction académique des Vosges, Service éducatif des Archives des Vosges

Conseil départemental des Vosges Direction des Services départementaux de l'Éducation nationale des Vosges Juin 2020

Remerciements

Monsieur Emmanuel BOUREL, Inspecteur d'Académie - Directeur académique des Services départementaux de l'Éducation nationale des Vosges, et les membres du personnel de la DSDEN des Vosges ;

Monsieur François VANNSON, Président du Conseil départemental des Vosges, et les membres du personnel du Conseil départemental des Vosges ;

Monsieur François PETRAZOLLER, chef de service des Archives départementales des Vosges, et les membres du personnel des Archives départementales des Vosges ;

Mesdames et Messieurs les professeurs des écoles et les élèves des 14 classes participantes : Laëtitia ABEL, Salah BOURESAS, Sabine CLAUDE, Anthony CURIEN, Florence DALIDEC, Sophie LAMBOLEZ, Océane MANGEOLLE, Caroline MOUROT, Gaëlle MULLON, Lydie NICOLLE, Véronique NOBILLOT, Denis ROULANT, Céline THOMAS, Séverine VUILLEMARD;

Les personnes qui ont aidé les classes dans leurs recherches.



Sommaire

Les classes participantes	
Ban-sur-Meurthe-Clefcy, petits-moyens-grands de Florence Dalidec Alors, comment conserver des aliments ?	p. 8
Cornimont, école du Centre, CE1-CE2 de Caroline Mourot Se nourrir hier et aujourd'hui à Cornimont	p. 10
Épinal, école Jean Macé, CP de Salah Bouresas Un potager en ville pour avoir des légumes	p. 12
Épinal, école Louis Pergaud, CP de Lydie Nicolle La glacière du parc du château d'Épinal	p. 13
Faucompierre, CM1-CM2 de Sophie Lambolez Histoire des fours à pain à Faucompierre	p. 14
Gérardmer, école des Bas-Rupts, CE-CM d'Anthony Curien Mange-t-on comme autrefois aux Bas-Rupts ?	p. 16
Girancourt, CM2 de Véronique Nobillot Les métiers liés à l'alimentation à Girancourt	p. 18
Jeuxey, CE2-CM1-CM2 de Gaëlle Mullon Énigme à Jeuxey : y a-t-il une famille de concepteurs de machines agricoles à Jeuxey ?	p. 20
Le Tholy, CP de Céline Thomas Le Tholy : se nourrir hier et aujourd'hui	p. 22
Le Tholy, CE1-CE2 de Denis Roulant L'histoire des fromages du Tholy	p. 23
Remiremont, école du Rhumont, CP-CE1 de Séverine Vuillemard Les menus de toutes sortes	p. 24
Saint-Nabord, école des Breuchottes, CM1-CM2 de Sabine Claude Les cultivateurs à Saint-Nabord	p. 25
Vagney, école de Zainvillers, CP-CE1-CE2 d'Océane Mangeolle Les recettes de nos grands-parents	p. 27
Vagney, école de Zainvillers, CM1-CM2 de Laëtitia Abel L'évolution de nos habitudes alimentaires	p. 28
Atelier sur le sucre dans les goûters	p. 31
Jeu à découper : 5 continents dans mon assiette !	

Les classes participantes



Ban-sur-Meurthe-Clefcy, petits-moyens-grands



Épinal, école Jean Macé, CP de Salah Bouresas



Faucompierre, CM1-CM2 de Sophie Lambolez



Cornimont, école du Centre, CE1-CE2 de Caroline Mourot



Épinal, école Louis Pergaud, CP de Lydie Nicolle



Gérardmer, école des Bas-Rupts, CE-CM d'Anthony Curien



Girancourt, CM2 de Véronique Nobillot

Les classes participantes



Jeuxey, CE2-CM1-CM2 de Gaëlle Mullon



Le Tholy, CP de Céline Thomas



Le Tholy, CE1-CE2 de Denis Roulant



Remiremont, école du Rhumont, CP-CE1 de Séverine Vuillemard



Saint-Nabord, école des Breuchottes, CM1-CM2 de Sabine Claude



Vagney, école de Zainvillers, CP-CE1-CE2 d'Océane Mangeolle



Vagney, école de Zainvillers, CM1-CM2 de Laëtitia Abel



« Les travaux et les habitants du village », image d'Épinal, Imagerie Pellerin (Arch. dép. Vosges, 8T736)

Introduction

L'exposition *Se nourrir hier et aujourd'hui* complète la thématique de l'exposition présentée par les Archives départementales des Vosges en 2019-2020 sous le titre *Qu'est-ce qu'on mange*?

Les 14 classes engagées dans ce projet thématique de l'année scolaire 2019-2020 étaient libres de choisir le sujet à traiter qui pouvait toucher les domaines de la production alimentaire, de la transformation, de la conservation, de la distribution et/ou de la consommation. La diversité des travaux d'enquête illustre cette autonomie dans une recherche active, souvent intergénérationnelle, qui a pris appui sur l'observation de l'environnement proche, la rencontre avec des personnes ressources et l'étude des documents d'archives originaux : enquête sur une ancienne fabrique de machines agricoles (Jeuxey), travaux sur l'évolution des métiers agricoles avec l'examen des recensements (Saint-Nabord), recherches concernant les fours à pains par l'observation des cadastres napoléoniens et prospections de terrain (Faucompierre), observation des paysages ruraux ou urbains qui révèlent les façons de se nourrir (Cornimont, Épinal), recensement des manières de conserver la nourriture (Ban-sur-Meurthe-Clefcy, Épinal), étude d'une entreprise fromagère, de la production à la distribution (Le Tholy), évolution des commerces alimentaires de proximité (Girancourt), observation d'anciens menus ou inventaires de recettes familiales (Remiremont, Vagney), enquête sur l'évolution des habitudes alimentaires (Gérardmer, Vagney).

L'analyse de documents d'archives, conservés aux Archives départementales ou municipales, voire en collections particulières, a ainsi alimenté l'enquête de terrain dans les domaines culturel, économique et social. Chaque classe a organisé le résultat et l'illustration de ses recherches sous la forme d'un panneau d'exposition, agencé par l'atelier reliure-restauration des Archives départementales des Vosges selon le plan et les éléments communiqués par les élèves. La présente publication reprend l'essentiel des documents en consacrant une ou deux pages aux travaux de chaque classe, par ordre alphabétique des communes concernées.

Les enseignants qui se sont inscrits dans ce projet ont engagé leurs élèves dans une enquête (historia, en grec), source de motivation et moteur de l'action pédagogique. Les classes ont ainsi participé à la création d'une ressource documentaire qui sera archivée aux Archives départementales des Vosges. Leurs productions auraient dû être valorisées dans une exposition publique qui n'a pas pu être mise en œuvre à cause du confinement sanitaire qui a eu lieu du 17 mars au 11 mai 2020. Toutefois, la présente brochure, même si elle ne pourra jamais remplacer cet évènement, montre une nouvelle fois la grande implication des élèves et de leurs professeurs et la qualité de leurs recherches.



Pierre Fetet

Ban-sur-Meurthe-Clefcy, petits-moyens-grands de Florence Dalidec

Alors, comment conserver des aliments?



La pêche de Satine a pourri.

Alors, comment conserver les aliments?

Le séchage :

On sèche la viande, la saucisse, le lard, les plantes en les accrochant à un morceau de bois. On attend qu'ils sèchent avec l'air et le soleil. Maintenant on les met aussi dans un déshydrateur.

Le fumage :

On fait un feu qui fume et on attache la viande ou le poisson sur des barres dans la cheminée.

Pêche pourrie (Cliché F. Dalidec)

La salaison:

Pour la viande, on met du sel dans un pot en terre ou dans un tonneau, après on met la viande et on remet du sel. On met un chiffon ou un couvercle et on met à la cave au frais.

Pour les légumes comme le chou, on coupe le chou, on le met dans un tonneau avec du sel et de l'eau et on le tasse pour enlever l'air et on ferme le tonneau.





Pot pour la salaison (Dessin d'Élise et cliché P. Fetet)

La glacière / la cave :

On conserve les aliments dans la neige ou la glace. Dans les châteaux, on construit des glacières. On creuse un gros trou dans la terre, on fait des murs en pierre et sur le toit on met de la terre pour pas que les rayons du soleil chauffent dedans. On casse la glace des lacs en hiver et on la met dans la glacière pour la conserver. Puis on vient chercher la glace lorsqu'on en a besoin.

Si on n'a pas de glacière, on met les aliments à conserver dans la cave.



La cave et la glacière (Dessin de Lilo)

La stérilisation et pasteurisation :

On lave bien les bocaux, les caoutchoucs et on met un petit peu les légumes dans l'eau bouillante pour enlever le plus de microbes. On met les légumes dans le bocal avec un peu de sel et de l'eau. On ferme, on met les bocaux dans un stérilisateur avec de l'eau et on fait chauffer dans de l'eau très chaude à 100°C pendant longtemps pour la stérilisation et entre 63° et 88°C pour la pasteurisation qui tue moins de microbes que la stérilisation.



Conserves de fruits en bocaux (Dessin de Benjamin)

Le réfrigérateur :

Le réfrigérateur garde les aliments au frais et limite le développement des bactéries. Il a été inventé au XIX^e siècle. Il vient dans les maisons des gens riches vers 1913 et maintenant il est dans toutes les maisons et il est même connecté à internet.

Maintenant, il y a aussi le congélateur qui stoppe le développement de microbes avec une température à -15°C.

Les conservateurs :

On a fait une expérience. Maîtresse a coupé une pomme en 2, on met un morceau sur une assiette et sur l'autre morceau on met du jus de citron. Le morceau de pomme sans citron devient brun : il s'oxyde. Alors que le morceau avec le jus de citron ne change pas de couleur : le citron est un conservateur. Les usines qui font à manger utilisent des conservateurs dans leurs recettes, ils sont écrits dans la liste des ingrédients.



Pomme avec ou sans citron (Cliché F. Dalidec)

L'ionisation:

On met les aliments dans une usine dans une pièce de béton et on met des rayons X ou gamma qui tuent tous les microbes, les insectes, empêchent les graines de germer. L'ionisation conserve très longtemps les aliments. Elle est très utilisée.



Différents types de conservations (Cliché P. Fetet)



Enfants déguisés en bocaux de fruits ou légumes (Cliché F. Dalidec)

Cornimont, école du Centre, CE1-CE2 de Caroline Mourot

Se nourrir hier et aujourd'hui à Cornimont

Est-ce qu'aujourd'hui nous nous nourrissons toujours comme autrefois?

Il y a eu une grande évolution entre se nourrir hier et aujourd'hui.

En comparant une ancienne photographie de Cornimont, datant d'avant 1950, et une autre prise par notre classe en 2019, nous avons observé beaucoup de changements dans le paysage.







Cornimont aujourd'hui (Cliché C. Mourot)

Lors de notre rencontre avec les résidentes de la maison de retraite de Cornimont, nous avons pu comprendre comment le paysage était lié à notre alimentation.

Autrefois

- Il y avait moins d'habitations, la plupart étaient de grandes fermes.
- Il y avait beaucoup de prés, parfois délimités par des murettes de pierres appelées « Beurheux », pour servir de pâturages aux animaux de la ferme, ou à faire du foin. Le foin est de la grande herbe que l'on coupe et que l'on fait sécher dans les greniers pour donner aux bêtes qui sont rentrées dans la ferme en hiver.

Autrefois, les habitants de Cornimont, « les Counehets », se nourrissaient essentiellement des aliments de la ferme:

- → des animaux : les coqs, les poules (les œufs), les lapins (pour le dimanche), les moutons, les bœufs pour la viande mais aussi les brebis, les chèvres et les vaches surtout pour le lait!
- Après la traite, le lait était récupéré pour en faire le petit déjeuner, de la crème, du beurre ou du fromage.
- → des récoltes du jardin en fonction des saisons :
- les légumes : pomme de terre, carotte, poireau, oignon, tomate, rutabaga, panais, topinambour, navet, chou, épinard, radis, salade, potiron, courgette, haricot, échalote, pois mange-tout...
- les herbes et plantes aromatiques : persil, ciboulette, basilic, cerfeuil, fleur de bourrache, souci, mélisse, menthe, laurier, thym...
- les fruits : fraise, framboise, groseille, pomme, poire, airelle...
- → de la nature en fonction des saisons : des champignons, des truites, des noix, des brimbelles, des noisettes, des marrons, du sureau, des mûres, des orties...

Au goûter, les enfants avaient du pain avec une barre de chocolat noir ou des biscuits vitaminés. S'ils étaient très sages, ils recevaient une brioche à la Saint Nicolas.

Ils n'avaient pas de réfrigérateur ni de congélateur, ils conservaient leurs aliments à la cave ou dans des bocaux plongés dans l'eau froide du bassin.

Ils cuisinaient beaucoup de soupes pour utiliser les restes. Les enfants étaient obligés de manger toute leur assiette!!

Ils pouvaient acheter les aliments qu'ils ne trouvaient pas chez eux (dans leur ferme ou dans la nature) dans des coopératives agricoles (magasin plus petit qu'une salle de classe où l'on pouvait trouver du hareng fumé en tonneau par exemple).

La fruitière passait aussi 2 fois par semaine devant les fermes avec sa charrette tirée par des chevaux pour vendre des fruits.



La Grande Rue de Cornimont, photographe : A. Bouteiller (Arch. dép. Vosges, 4 Fi 116/45)



La Grande Rue de Cornimont, photographe : A. Bouteiller (Arch. dép. Vosges, 4 Fi 116/46)

Aujourd'hui

- Les prés sont principalement remplacés par des lotissements de maisons ou bien par des forêts.
- Il y a beaucoup moins de Counehets qui vivent des activités de la ferme.

Mais heureusement il y en a encore qui cultivent des jardins, qui vont se nourrir de la nature, mais beaucoup moins qu'avant.

De nos jours, nous allons principalement faire nos courses dans des grands supermarchés où nous pouvons trouver de tout :

- → des fruits, des légumes, même s'ils ne sont pas de saison, même s'ils viennent de l'autre bout du monde (kiwi, banane, fruit de la passion...) qui se gardent plus longtemps avec l'ajout de conservateurs.
 - → du lait, de la crème, du fromage, du pain, de la viande, du poisson, des plats déjà tout préparés...
- → Nous avons beaucoup plus de sucreries, de pâtisseries...

Nous pouvons conserver plus facilement et plus longtemps nos aliments dans des réfrigérateurs, des congélateurs.

Avant comme aujourd'hui, les enfants avaient le même nombre de repas par jour. Voici un exemple de menu d'un enfant d'hier et d'aujourd'hui :

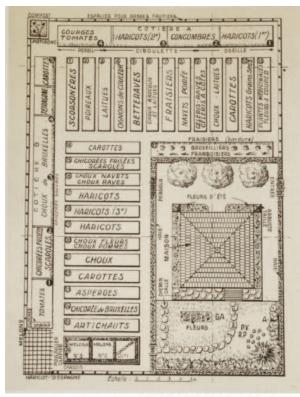
	Autrefois	Aujourd'hui
Le petit déjeuner	Un bol de café au lait avec du pain et du fromage	Un bol de chocolat au lait, du jus de fruits, de la brioche, du pain avec de la confiture ou du chocolat à tartiner, des croissants
Le repas du midi	De la soupe Du pot au feu Du fromage De la compote de fruits	De la pizza Des pâtes à la bolognaise Une glace
Au goûter	Du kéfir (boisson fermentée, pétillante) Du pain avec une barre de chocolat noir	Du sirop Des gâteaux
Le repas du soir	De la soupe Du pain avec du fromage	Des frites et des nuggets Un gâteau au chocolat

Épinal, école Jean Macé, CP de Salah Bouresas

Un potager en ville pour avoir des légumes

Avec Pierre, nous avons visité les Archives. Nous avons travaillé sur les légumes et les jardins.

À partir de cette illustration,



Plan de potager, revue Rustica n°26 du 30 juin 1957 (Arch. dép. Vosges, JPN 192/1)

nous avons créé notre jardin.



Plan d'un élève (Cliché S. Bouresas)

En classe, nous nous sommes demandé :

« Comment avoir un jardin lorsqu'on habite dans un appartement? »

En cherchant des jardins, nous avons trouvé ce panneau:

Nous avons visité les jardins familiaux. Ce sont des jardins mis à la disposition des habitants par la ville.



Panneau indicateur (Cliché S. Bouresas)



Jardins familiaux (Cliché S. Bouresas)

Épinal, école Louis Pergaud, CP de Lydie Nicolle La glacière du parc du château d'Épinal

Se rafraîchir en buvant frais, manger des glaces et des sorbets, c'est très facile aujourd'hui grâce au réfrigérateur et au congélateur. Les réfrigérateurs ont été inventés il y a plus de 100 ans et ils sont apparus dans les cuisines en France vers 1950. Comment faisait-on pour faire du froid avant l'invention de ces appareils ?

Nous avons mené l'enquête aux Archives départementales des Vosges et nous avons découvert l'existence d'une glacière dans le parc du château.



Une glacière est un grand puits très profond avec une partie bâtie en pierre et un toit isolant en paille. Elle servait de réservoir pour stocker de la glace récoltée pendant l'hiver sur les rivières ou les étangs gelés. Cette glace était récupérée dans la glacière à l'aide d'un seau. Elle était utilisée pour conserver les aliments, pour rafraîchir les boissons et pour préparer des sorbets en été.

La glacière du château d'Épinal (Cliché P. Fetet)

Au début des années 1800, Christophe Doublat, député des Vosges rachète les ruines du château et le parc qui l'entoure. Il y fait construire une serre, la tour chinoise et une glacière. Nous avons vu sur un plan que cette construction se trouve sur le côté nord de l'éperon rocheux du château d'Épinal. Elle était ainsi protégée des rayons du soleil. Elle ressemblait à un tipi avec son toit en paille. On y stockait la glace récoltée sur l'étang de Poissompré qui se situait à la place de la patinoire. Aujourd'hui, la glacière ne sert plus et il ne reste que la partie bâtie en pierre.



Extrait du « Plan général du château de Monsieur Doublat » d'Henry Hogard dans Le château d'Épinal, 1828 (Coll. bibliothèque multimédia intercommunale Épinal. LV 120 P/R)



Vne de la Glacière.

Charles Pensée, « Vue de la Glacière, en 1828 », dans Le château d'Épinal, 1828 (Coll. bibliothèque multimédia intercommunale Épinal. LV 120 P/R)

Faucompierre, CM1-CM2 de Sophie Lambolez

Histoire des fours à pain à Faucompierre

À quoi ressemblait notre village autrefois?

Pour commencer nous avons consulté le cadastre napoléonien du village. Nous avons découvert de nombreuses fermes avec des annexes. Il semblerait que les fermes étaient alors équipées de fours à pain.



Repérage des fours à pain dans le cadastre napoléonien (Arch. dép. Vosges, 3 P 5107/2)

Mais, qu'est-ce qu'un four à pain?

Nous avons invité en classe M. Jacquemin, habitant à Rehaupal (village du RPI). Il nous a présenté son four à pain. Nous avons découvert son emplacement dans la ferme, les matériaux utilisés et la cuisson du pain.

Les fours à pain existent-ils toujours aujourd'hui?



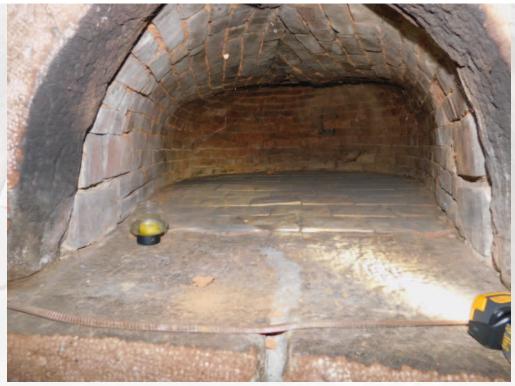
Four à pain visible dans la façade d'une ancienne ferme (Cliché S. Lambolez)

Nous avons continué notre enquête en nous promenant dans le village pour voir si les maisons repérées aux Archives disposent toujours d'un four à pain. Monique François nous accompagnait et nous a montré l'emplacement de l'ancien café et du magasin d'alimentation. Nous en avons profité pour déposer un questionnaire aux habitants concernés.

Résultats de notre enquête

Il ne resterait plus que 2 fours à pain sur Faucompierre. Nous avons découvert que les fermes possédaient d'autres aménagements liés à l'alimentation comme les fumoirs et les saloirs. Les caves voûtées sont encore utilisées. Le paysage était composé de champs, de prés, de potagers et de vergers.

	Autrefois	Aujourd'hui
Produire des aliments	- potager, verger - champs - élevage	- potager, verger
Acheter des aliments	-1 épicerie et 1 café dans le village - 1 ferme faisait du fromage - marché de Tendon	- supermarché et commerces dans les villes voisines - livreur de pain, de fromage, de surgelés.
Conserver les aliments	- fumoir, saloir - cave voûtée - fruitière	- réfrigérateur, congélateur - cave voûtée
Cuisiner les aliments	- cuisinière - four à pain	- plaques de cuisson - four électrique - micro-onde - robots ménagers



Intérieur d'un four à pain (Cliché S. Lambolez)

Gérardmer, école des Bas-Rupts, CE-CM d'Anthony Curien **Mange-t-on comme autrefois aux Bas-Rupts?**

Nos travaux ont débuté aux Archives le 30 novembre 2019. Notre point de départ a été l'observation d'un cliché montrant l'ancienne école où l'on aperçoit ... un grand jardin!



L'ancienne école et son jardin (Carte postale, coll. part.)

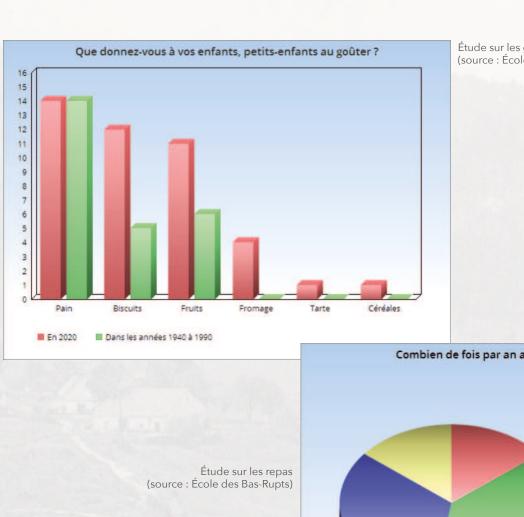
L'étude d'un registre de la population des Bas-Rupts en 1901 fait état d'un certain nombre de personnes qui exercent un métier en lien avec l'alimentation (cultivateur essentiellement, débitant de boissons, boulanger...)

DÉSIGN	NUMÉROS DÉSIGNATION PAR QUARTIER, VILLAG hameau ou rue		VILLAGE,	NOMS	PRÉNOMS	AGE	NATIONA-	SITUATION PAR RAPPORT	PROFESSION.	Pour les patrons, chefs d'entreprise, ouvriers à domi- cile, insprire : patrons.	
des PUARTIERS, villages ou hameaux.	des rues dans les villes.	des maisons.	des , ménages.	des individus	DE FAMILLE.	No.		LITÉ	au chef de ménage.	put o 20 s (regelator) as	Pour les employés et or vriers, indiquer le nom d patron ou de l'entreprise qu les emploie.
1	9	3	4	5	6	7	- 8	9	10	11	19
			/	(391)	Living	Felining	32	Français	Chif.	Culteratur	gation
				3/12	Maurice	Marie	28.	90	Epoula	S T.	
		412	897	3/73	They	Lucia Lugarte	6 mois	90	Emfans	90	
			1	3574	String	Talinkii.	74	90	Fere	90	

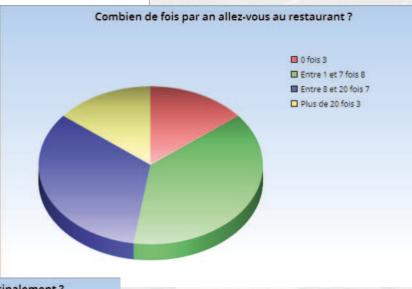
Extrait du recensement de population de 1901 de Gérardmer pour les Bas-Rupts (Arch. dép. Vosges, 6 M 752)

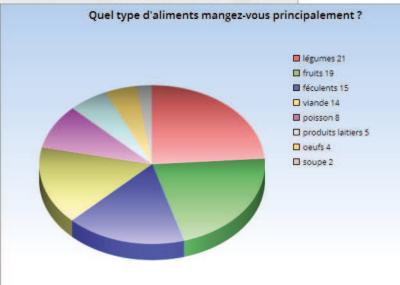
Dans un second temps, les élèves ont réalisé une enquête dans leurs familles à partir d'un questionnaire élaboré collectivement. Les informations que nous avons ainsi pu récolter nous ont permis de dégager les dominantes de notre futur panneau.

			Luy						
		3/12		Marie		99	Epoula.	ST.	
412	897	3/13	This	Lucia Auguste	6 mois	90	Emfans		
		3574	Winy	Halendig.	74	90	Fere	90	
		D'	in 1	2				1. 1	



Étude sur les goûters (source : École des Bas-Rupts)





Étude sur les aliments consommés (source : École des Bas-Rupts)

En classe, par le biais d'objets et de documents apportés par les élèves, nous avons également eu l'occasion d'approfondir les thématiques de l'agriculture montagnarde (métiers et outils), des publicités anciennes (réclames) et des recettes familiales et typiques de notre région.

Girancourt, CM2 de Véronique Nobillot

Les métiers liés à l'alimentation à Girancourt

Nous sommes allés aux Archives départementales et avons consulté le recensement de population de Girancourt de 1921 pour y rechercher les métiers en rapport avec l'alimentation.

Les métiers en 1921

Nom des métiers	Nombre
Cultivateur - cultivatrice	96
Aide de culture Manœuvre agricole Ouvrier agricole	33
Boulanger - Boulangère	2
Apprenti boulanger	2
Épicier / épicière	3
Négociant en vin Marchand de vin Garçon de vin	2
Cafetier	1
Cuisinière	2
Bergère	1

Les métiers en 2020

Nom des métiers	Nombre
Agriculteur éleveur - agricultrice	11
Ouvrier agricole ou ouvrier maraicher	2
Maraicher	2
Apiculteurs	2
Nutritionniste	1
Boucher charcutier	3
Employés de supermarché	9
Gérant de grande surface	1
Traiteur	1
Cafetier	1
Médecin	4
Dentiste	1

DÉSIGN	ATION	19.K.Q1	UMERO UANTIEN, meau ou	ушыск.	xoms	5050000	ANNÉE	LIBC	NATIONA-	SETCATION PAR RAPPORT		Pour les ga ches d'entrepris vrien, à dantale eras : patros.
villages	com xrex com les villes	das Mattata	ndanger melanger	der Individua G	DE FAMILES	PABNONS	MARSONCE:	de Salasance B	1.ITK	ou rhal de ménage	PROPESSION	Pour les ens ou curriers, in le nox. de patr de l'entreprise c amplete.
				31	Elieums	10.	1906	Giranoust	Fr.	filo	ocer Surera	Zholion
		0)	95	32	Elsennot.	Fernande	1909	id.	F.	fille .	nt -	
		0	1	33	Stermot	Marthe	1910	sid.	ST.	filk	Ţ	
	. , , , ,			24	Elieunel	Jeanne	1912	rot.	Fai	fills.	***	32
			10.	(35	Dantelle	Jean By hist	1178	Joelsy (Herd)	Fr.	chafde minage	mana Sense	Juno
			(36	Downtelle	Marqueret.	190t	Sopieral		na farismo		<i>72</i>
			1	(3/	Benearche.	Mita Che			Fr.	chafdinanay.	eklanki .	Elal
				39	Temarcha.	Mane arthemise	1	La Haye	An.	sa femme		i iki
		9	$H \left\langle \right\rangle$	39. 40	Dernarche	Oleografi Bushi Yunna Maria			z. L	fils. fills	mennionens oner Thomas	John len
V				110	Demarche	Olga Irma			Ē,	felle.		w ,
100				h	Somarche	Carnen Main.		id	Fa	fille.	our Sum	J.h. hein

Extrait du dénombrement de 1921 : liste nominative des habitants de la commune de Girancourt (Arch. dép. Vosges, 6 M 759)

Nos observations

- 1. Avant, on disait cultivateurs et cultivatrices.
- 2. Il y a une baisse importante du nombre d'agriculteurs et d'agricultrices.

Maintenant, il y a beaucoup moins de fermes (6 exploitations agricoles) mais elles sont beaucoup plus grandes. Des machines font le travail à la place des hommes, il y a donc moins d'ouvriers agricoles.

Beaucoup d'anciennes fermes sont transformées en maisons d'habitations.

- Dans la liste nominative de 1921, beaucoup d'agricultrices sont veuves.
 Il y a eu la première guerre mondiale de 1914 à 1918. Beaucoup d'hommes sont morts au combat.
- 4. Des métiers ont disparu, d'autres sont apparus.

 \$\begin{array}{c}\$ Les métiers ont beaucoup changé, beaucoup de gens travaillent ailleurs qu'à Girancourt maintenant. Avant, les plats préparés n'existaient pas, les gens préparaient eux-mêmes leurs repas. Ils avaient des jardins, ils n'achetaient pas de la viande au supermarché.
- 5. Il n'y a plus de boulanger actuellement. ♥ Maintenant on achète le pain à l'Intermarché. Il y a aussi une camionnette de boulanger qui passe pour le pain.
- 6. Il n'y avait pas de médecin ni de dentiste en 1921.



Girancourt : le café de la gare (Coll. part.)



Girancourt : la boucherie-épicerie Paccagnini (Coll. part.)



Girancourt : Maison Cotot - Café du Centre (Coll. part.)

Jeuxey, CE2-CM1-CM2 de Gaëlle Mullon

Énigme à Teuxey : y a-t-il une famille de concepteurs de machines agricoles à Teuxey ?

Premier indice

Lors d'une visite aux Archives départementales en 2019, nous avons découvert un tarare conçu par P. Bled, mécanicien à Jeuxey. Le tarare est une machine qui permet de séparer le grain des impuretés (paille, poussière...) et de trier les grains (de les calibrer).

Malheureusement, nous n'avons pas trouvé de P. Bled dans les archives.

Tarare de Jeuxey (© Musée Pierre-Noël, 2001-24-2)



Deuxième indice

Mais nous avons trouvé que Hyacinthe Bled, constructeur-mécanicien, a demandé l'autorisation d'installer le gaz dans son atelier afin d'éclairer son établissement. Le maire de Jeuxey a donné son autorisation en février 1903.

En approfondissant les recherches, nous avons trouvé Hyacinthe Bled mentionné dans le registre d'état civil de 1849. Il apparait que Guérin Bled, le père de Hyacinthe Bled est cultivateur.

10

12



Plan établi par Hyacinthe Bled (Arch. dép. Vosges, 5 M 325)

Transcription d'une enquête du maire de Jeuxey (École de Jeuxey et Arch. dép. Vosges, 5 M 325)

Le Maire de Jeuxey soussigné, certifie avoir fait publier et afficher le 7 février courant, qu'une enquête de commodo et incommodo serait ouverte à la Mairie de Jeuxey, le dimanche 15 et le lundi 16 février courant de huit heures du matin à quatre heures du soir, sur le projet de M. Bled Hyacinthe, constructeur-mécanicien à Jeuxey, d'installation d'un appareil à gaz acétylène pour l'éclairage de son établissement.

Jeuxey, le 15 février 1903 Le Maire (signature)

	Trair ctabil par riyacilitile b
No.	
OF RESISTRE BE CHRESPS	MANUE &
OBJET	De Jan se Jenfus
	lasthage white avair fait parties
	It efform to Flavier country, give mount
	termit oureste à la Murie ac Juses
	le dimanche 1 A le lunde 16 février courant. Le but heured du matin
	a quatre benjed du tait sur le
	froit se f. Bled figurinthe.
	Sindfulent mecanicion à fençal.
	acidyline from l'ichirage de Son
	istablishment.
	MAINE & Le Maire,
	de The Tope
	The second

Troisième indice

Dans notre classe, Jade est la descendante de cette famille et elle habite toujours dans la maison familiale. Nous avons visité l'atelier de la famille Bled. Sa mère a retrouvé des documents familiaux.

La photographie a été prise devant la maison. Le bâtiment en bois était une menuiserie. Cette activité permettait de fabriquer les machines agricoles. Nous avons choisi de reproduire cette photo en 2020. À notre époque, cette remise a été transformée en gîte et un salon de beauté s'est installé dans le bâtiment.

La maman de Jade nous a transmis une lettre de Hyacinthe Bled. L'entête du courrier précise le nom des machines fabriquées par l'intéressé et les médailles obtenues lors de concours agricoles.





La menuiserie Bled à Jeuxey (Coll. part.)

Les mêmes bâtiments à Jeuxey en 2020 (Cliché Gaëlle Mullon)



Après questionnement de la famille Bled, il apparait que « P. Bled » est Paul Bled, le fils de Hyacinthe Bled.

Conclusion

À Jeuxey, au XX^e siècle, la famille Bled est une famille de cultivateurs, de menuisiers, de concepteurs de machines agricoles et de mécaniciens.

Le Tholy, CP de Céline Thomas

Le Tholy: se nourrir hier et aujourd'hui

Nous avons fait une enquête auprès de nos parents et de nos grands-parents qui vivaient surtout à la campagne.

À notre âge, nos grands-parents et nos arrière-grands-parents avaient pour la plupart un potager et parfois des animaux élevés. Ils faisaient leurs courses à l'épicerie ou à la camionnette. Ils mangeaient moins souvent de la viande et du poisson que nous.



Elles effectuaient aussi leurs ventes avec des camionnettes (Cliché : coll. part.).

Nos parents avaient souvent un potager, mais avaient moins souvent des animaux élevés que leurs parents. Les courses étaient faites au supermarché.

Nous avons visité un nouveau magasin ouvert en juillet 2019 au centre du village. On y vend des fromages à la coupe, des fromages du Tholy, du beurre, de la crème, des œufs et des produits du terroir. Seuls les fromages à la coupe viennent de toute la France, les autres produits sont des productions locales.

Il y a aussi d'autres commerces alimentaires (une charcuterie, une supérette, des commerces de fromages, des boulangeries).



Le Tholy, CE1-CE2 de Denis Roulant

L'histoire des fromages du Tholy

Tout commence, il y a un peu plus de 120 ans ... à la fromagerie GERARD en 1898!

Autrefois

Jusqu'en 1914, c'est en charrette à cheval que le lait est apporté à la fromagerie. Les chevaux partis à la guerre... ne reviendront pas. Ce sont des camions qui les remplaceront.



Aujourd'hui

La production de fromages du Tholy a beaucoup évolué.

Avant, il y avait plus de fromages avec des noms différents, aujourd'hui il n'y en a plus que 2 principaux : le Géramont (qui va en Allemagne) et le Montagnard (le plus ancien), mais en quantité beaucoup plus importante (plusieurs centaines de tonnes).



Tous les fromages du Tholy sont faits à base de lait de montagne qui est plus riche que les autres laits.

Pour fabriquer du fromage, il faut du lait entier chauffé à 32°.

On ajoute de la présure pour faire cailler le lait. On obtient du fromage frais et du petit lait.

Après égouttage, moulage et affinage, on obtient du fromage.



Une vache vosgienne (Cliché D. Roulant)

Remiremont, école du Rhumont, CP-CE1 de Séverine Vuillemard

Les menus de toutes sortes

On est allé aux Archives. On a regardé des vieux menus de fêtes et d'anniversaires. On a écrit et décoré notre menu.

À l'exposition, on a vu le menu du président français quand il a invité le président chinois. Il est magnifique et le repas devait être très bon.

À l'école, on a lu les menus de la cantine et on a écrit notre menu de la cantine.

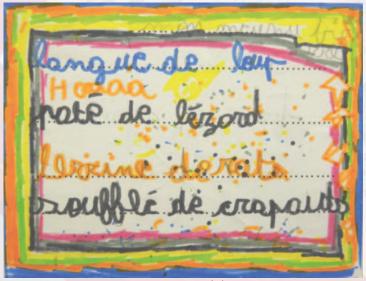
On a lu des livres de sorcières avec des menus bizarres et on a écrit notre menu bizarre.



Menus variés de l'exposition « Qu'est-ce qu'on mange ? » (Cliché S. Vuillemard)



Menu imaginaire d'élève.



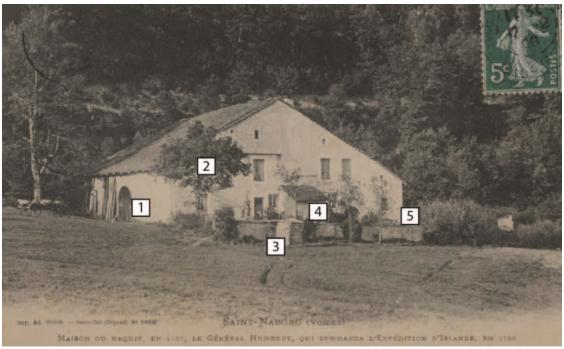
Menu imaginaire d'élève.

Saint-Nabord, école des Breuchottes, CM1-CM2 de Sabine Claude

Les cultivateurs à Saint-Nabord

La maison natale du Général Humbert à Saint-Nabord.

Cette carte postale de la maison natale du Général Humbert montre la ferme de la Couare. La carte postale est mal légendée. Il ne s'agit pas de l'Islande mais de l'Irlande. Le général Humbert, issu des volontaires de 1792, a remporté la bataille de Castlebar (1798) lors du soutien des révolutionnaires français aux Irlandais en lutte contre le pouvoir des Anglais.



Carte postale de la maison natale du Général Humbert, photographe : A. Bouteiller (Arch. dép. Vosges, 4 Fi 429/2)

1. La grange

La porte de grange est assez haute pour faire rentrer le chariot rempli de foin. Celui-ci est stocké dans les greniers au-dessus de l'étable. Le foin sert à nourrir les animaux en hiver : il y a des vaches, des bœufs et des chèvres. Parfois des chevaux.

2. Les arbres fruitiers

Les cultivateurs cueillent les fruits des arbres fruitiers proches de la maison. Les arbres fruitiers pouvaient être : des pommiers, des poiriers, des pruniers de différentes sortes, parfois des cerisiers. Il y avait également les groseilliers, les cassissiers, les aubépines.

3. La ruche

Dans cette ferme, les cultivateurs élevaient des abeilles : c'est l'apiculture. Le miel que les abeilles fabriquent peut soigner les maux de gorge et les plaies. Les abeilles butinent et elles déplacent du pollen : les fleurs vont être fertilisées. La cire peut servir pour fabriquer des bougies et des pommades.

4. Le four à pain

Dans cette ferme, les cultivateurs faisaient leur pain eux-mêmes : ils utilisaient un four à pain pour le cuire. Le four est construit avec des briques « réfractaires » : elles ne vont pas se casser avec le feu, mais elles vont emmagasiner la chaleur et la restituer ensuite. La fumée est évacuée par la cheminée qui est souvent située dans la cuisine. La cuisson avait lieu une fois par semaine, voire toutes les 2 semaines.

Le four est rempli de bois et on le fait brûler. Lorsque les braises commencent à refroidir, on les enlève du four et on peut enfourner le pain à la place. On utilise une longue pelle en bois pour placer le pain dans le four chaud sans se brûler. On peut faire plusieurs cuissons de suite. Les voisins qui n'ont pas de four peuvent venir cuire leur pain également.

5. Le potager

Le potager est un endroit proche de la ferme où on cultive des légumes trop fragiles pour être cultivés en plein champ ou qui ont besoin d'une terre plus riche. Les pommes de terre, les carottes, les navets, les choux peuvent être cultivés dans les champs. Les épices, les haricots, les plantes, les pois étaient plutôt cultivés dans le potager. Le potager de cette ferme est entouré d'un muret, qui permet de se protéger du vent, mais aussi des animaux nuisibles.

Métiers liés à la nourriture

Il y a très peu de boulangers-boulangères et d'épiciers-épicières dans les différents cahiers de recensement : cela signifie que les habitants n'achetaient pas leur pain. Ils le fabriquaient eux-mêmes, comme dans la ferme natale du Général Humbert.

1901						
Population totale : 1914 habitants						
Cultivateurs	336	Total des métiers agricoles :				
Fermiers	136					
Ouvriers,	114					
aides agricoles, journaliers		586				
Autres métiers en relation avec l'alimentation	2 boulangers, 1 boucher 1 meunier 2 limonadiers 1 négociant en vin 1 marchand de vin et 1 commis 1 négociante	2 cafetiers et 1 garçon de café 5 cabaretiers 2 aubergistes 2 cuisinières employées de maison				

1911						
Population totale : 1871 habitants						
Cultivateurs	393	Total des				
Fermiers	45	agricoles :				
Ouvriers,	77					
aides		542				
agricoles,		342				
journaliers						
Autres métiers	1 boucher	5 débitants de				
en relation	1 boulanger	boisson 3 limonadiers				
avec l'alimentation :	2 garçons boulangers	3 aubergistes				
i ammemiation .	1 pâtissier	1 garçon de				
	6 épiciers	café				
	épicières	2 cuisinières de				
	2 Négociants	maison				
	en vin					
27 personnes ont la nourriture ou la	en vin une profession qu	ui a un rapport avec				

1921				
Population	totale : 1854	4 habitants		
Cultivateurs	578 Total des métiers	métiers		
Fermiers	0	agricoles :		
Ouvriers, aides agricoles, journaliers	2	581		
Autres métiers en relation avec l'alimentation :	4 boulangers ou aides boulangers 6 épiciers épicières 4 négociants	1 limonadier 2 cuisinières de maison		

Analyse des remembrements de Saint-Nabord (École de Saint-Nabord, d'après 6 M 1007)

Recherche de fours à pain

Nous avons recherché dans les sections du cadastre de 1829, les maisons sur lesquelles on voyait des petits carrés adossés à la maison. Nous avons trouvé 54 maisons qui avaient certainement un four à pain.

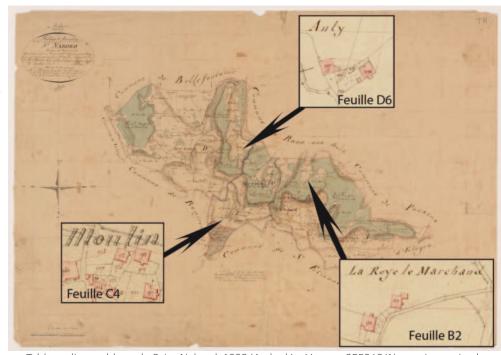


Tableau d'assemblage de Saint-Nabord, 1829 (Arch. dép. Vosges, 3P5369/1) et trois extraits de feuilles cadastrales montrant des fours à pain (Arch. dép. Vosges, 3P5369/3, /4 et /5)

Vagney, école de Zainvillers, CP-CE1-CE2 d'Océane Mangeolle

Les recettes de nos grands-parents

Nous avons cherché des livres ou des carnets de recettes dans les greniers de nos grands-mères. Nous en avons lu un peu.

Nous avons cherché à faire un menu complet avec des recettes lorraines.

Les CP ont cherché une entrée, les CE1 ont cherché un plat et les CE2, un dessert.

Nous les avons racontés à la maitresse et nous avons écrit à l'ordinateur.

La tofaille

1,5 kg de pommes de terre 200 g de lard frais 3 oignons 200 g de beurre Sel, poivre Cocotte en fonte

- · Recouvrir la cocotte de morceaux de lard et de beurre.
- Recouvrir d'une couche de tranches de pommes de terre et d'oignons émincés et mettre du sel
- · Continuer ainsi avec les pommes de terre, les oignons, le sel
- Terminer par une couche de pommes de terre recouverte d'un peu de beurre
- Faire cuire 1 h 30 dans une cocotte en fonte à four bien chaud; avant de servir bien mélanger.

Tofaille : recette revisitée par les élèves de CP (École de Zainvillers)

<u>Biscuit lorrain</u>

4 œufs un bol
100 g de beurre un fouet
160 g de sucre un moule
8 cuillères à soupe de lait ou crème
1 sachet de levure
220 g de farine

- · Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre
- Mettre le beurre ou de l'huile
- Ajouter le lait ou la crème
- Mette la farine et la levure
- Battre les blancs en neige et mélanger à la pâte
- Beurrer un moule, mettre au four th 4/5.

Tarte aux mirabelles

1 pâte brisée temps total: 1 h 05
750 g de mirabelles préparation 20 min
cuisson 45 min
50 g de beurre
100 g de sucre en poudre
1 œuf

Étape 1

• Étaler la pâte brisée dans un moule huilé, piquer le fond. Disposer les mirabelles.

Étape 2

Faire fondre le beurre et le sucre à feu doux.
 Hors du feu ajouter l'œuf battu.

Étape 3

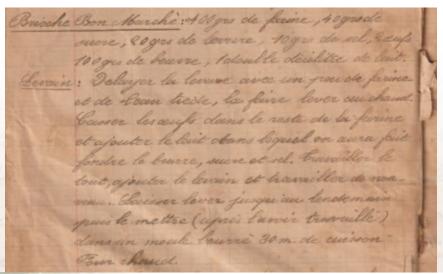
• Verser sur les mirabelles.

Étape 4

Faire cuire au four à thermostat 5/6 (170°C).

Tarte aux mirabelles : recette revisitée par les élèves de CE2 (École de Zainvillers)

Biscuit lorrain : recette revisitée par les élèves de CE1 (École de Zainvillers)



Vagney, école de Zainvillers, CM1-CM2 de Laëtitia Abel

L'évolution de nos habitudes alimentaires

Pour mener ce projet, nous avons travaillé sur nos habitudes de consommation. Nous avons recensé les endroits que fréquentent les familles (familles de l'école et étude nationale) pour faire leurs courses alimentaires. Cela nous a permis de constater que les habitudes ont évolué au fil du temps. Nous avons complété cette recherche avec l'exemple du lait. Nous avons également fait une recherche sur les métiers au fil du temps et les différents secteurs d'activités. Ce projet nous a permis de travailler dans des domaines très différents : lecture, histoire, géographie, mathématiques, éducation à l'environnement et à la santé.



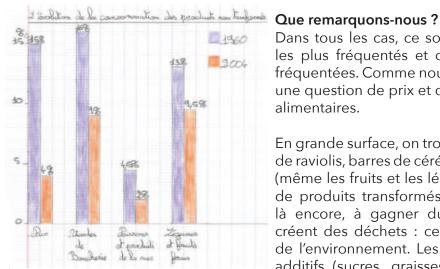
Accumulation de produits transformés et emballés (École de Zainvillers)

Les lieux où les Français font leurs courses alimentaires Ce que les Français consomment comme types de produits

Dans les familles de la classe, où fait-on ses courses alimentaires ? Comparaison avec une étude nationale (source manuel «Odyssée, CM1, Éditions Belin, 2016»)

Lieux	Familles de la classe	Étude nationale
Hypermarchés / supermarchés	100 % des familles fréquentent régulièrement cet endroit	66 % des Français fréquentent régulièrement cet endroit
Hard discount	66 % des familles fréquentent régulièrement cet endroit	15,5 % des Français fréquentent principalement cet endroit
Petits commerces	78 % des familles fréquentent régulièrement cet endroit	9,5 % des Français fréquentent principalement cet endroit
Marché	72 % des familles fréquentent régulièrement cet endroit	8 % des Français fréquentent principalement cet endroit
Ferme	33 % des familles fréquentent régulièrement cet endroit	1 % des Français fréquentent principalement cet endroit

Pour l'enquête auprès des familles, les familles fréquentent plusieurs endroits. Pour l'enquête nationale, on a reporté l'endroit fréquenté principalement par les Français.



Évolution de la consommation des produits non transformés (École de Zainvillers)

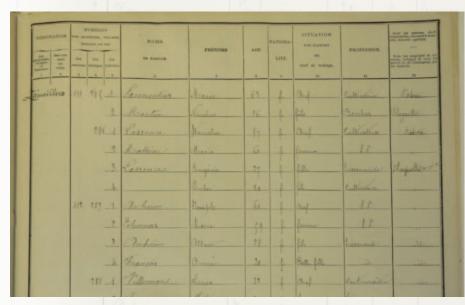
Dans tous les cas, ce sont les hyper et supermarchés qui sont les plus fréquentés et ce sont les fermes qui sont les moins fréquentées. Comme nous l'avions vu avec l'exemple du lait, c'est une question de prix et de temps que l'on consacre aux courses alimentaires.

En grande surface, on trouve des produits transformés (ex : boîte de raviolis, barres de céréales) et beaucoup de produits emballés (même les fruits et les légumes). Les Français consomment plus de produits transformés aujourd'hui qu'en 1962. On cherche, là encore, à gagner du temps. Tous ces produits emballés créent des déchets : cela implique un problème de pollution de l'environnement. Les produits transformés contiennent des additifs (sucres, graisses, conservateurs...) pouvant avoir des conséquences sur la santé.

Les secteurs d'activités

Nous avons fait la liste des métiers des parents de la classe et les avons triés selon le secteur d'activité.

Secteur primaire * Les personnes qui produisent des matières premières comme les agriculteurs ou les mineurs en font partie. Ce secteur concerne surtout l'agriculture (= culture du sol pour la production de denrées alimentaires).	bûcheron
Secteur secondaire * Les personnes, ou ouvriers (= personnes qui effectuent un travail manuel), qui transforment les matières premières, pour faire du fromage à partir du lait par exemple, font partie de ce secteur. Ce secteur concerne surtout l'industrie (= usines, entreprises).	maçon, ouvrière d'usine, peintre en bâtiment, cuisinier, carrossier-peintre, poseur de fenêtre, boulanger, mécanicien, magasinier, conducteur d'engins
Secteur tertiaire * Les personnes qui proposent des services aux artisans, aux ouvriers ou aux autres habitants, font partie de ce secteur. Ce sont les médecins, les enseignants, les commerçants, les routiers Les activités de service sont les plus nombreuses.	aide-soignante, routier, affréteur, infirmière, documentaliste, formateur en automobile, assistante maternelle, auxiliaire de puériculture, femme de ménage, responsable de magasin, chargé de mission dans une mairie, commercial(e), secrétaire, banquier



Recensement de population de Vagney-Zainvillers en 1901 (Arch. dép. Vosges, 6M1067)

1901		1962
Boulanger 4 Négociant 1 Epicier 1	Adil.	Boulanger /Apprenti boulanger 5 Hôtelier 2 Boucher /commis boucher 12
Servante / Domestique 2 Boucher 4 Débitante de boissons 1	Quislani	Gens de maison 4 Dépositaire de bière 1 Serveuse 1
Cultivateur/Cultivatrice 6	(Aseline	Cultivateur/Cultivatrice 2 Marchand de bestiaux 1
3 Manny	Marke	Herbagère 1 (= qui engraisse les animaux) Gérant d'épicerie 1 Cafetier-épicier 1 Maître de chai 1

Que pouvons-nous constater?

Les métiers du secteur primaire (ex: cultivateur) ont diminué au fil du temps. Il y a donc moins de personnes qui ont un métier en lien avec la nourriture dans ce secteur. C'est le secteur tertiaire qui a le plus augmenté. On est passé d'une France agricole à une France moins agricole. Quand on observe les métiers de nos parents, on remarque aussi qu'il y a beaucoup moins de métiers dans le secteur primaire : la majorité des métiers concerne le secteur tertiaire. Aucun métier en lien avec la nourriture dans le secteur primaire ; 2 parents dans le secteur secondaire (boulanger/cuisinier).



Atelier pédagogique sur le sucre dans les goûters

Durant l'année scolaire 2019-2020, le service éducatif des Archives a proposé un atelier intitulé « Je grignote, tu grignotes, il grignote». Il est facile de le reproduire en classe en demandant aux élèves d'apporter des emballages. Les enseignants peuvent aussi demander en prêt gratuit la malle à goûter aux Archives départementales des Vosges.

Objectifs

- Savoir que l'alimentation se doit d'être équilibrée (aspect qualitatif et aspect quantitatif).
- Mieux connaître les aliments : familles d'aliments et rôles dans l'organisme (bâtisseurs, énergétiques ou fonctionnels).

Compétences visées

À la fin de l'activité, l'élève sera capable de :

- Reconnaître un produit fortement sucré.
- Élaborer un programme de goûters équilibrés.

Référence au socle commun de connaissances, de compétences et de culture

- Domaine 1 : les langages pour penser et communiquer.
- Domaine 4 : les systèmes naturels et les systèmes techniques.
- Domaine 5 : les représentations du monde et de l'activité humaine,

Matériel

 Des emballages de goûters et de « gâteaux » ; sélectionner majoritairement les produits avec le sucre comme premier ingrédient.

Organisation de l'activité

- 1. Situation de départ : « On a rassemblé un certain nombre de produits qui peuvent servir de goûters, on vous propose de découvrir quels sont leurs ingrédients ». > définition d'un ingrédient ? (Éléments qui entrent dans la composition du produit).
- 2. Tout d'abord, sachez qu'un producteur de produit alimentaire est obligé 1) d'écrire les ingrédients sur l'emballage, 2) de les mettre dans l'ordre de la plus grande à la plus petite quantité.
- 3. Chacun d'entre vous aura un paquet différent. Retrouvez la liste des ingrédients et recopiez au moins les 2 premiers sur cette feuille (adapter selon le cycle).
- 4. Mise en commun : on fait le point sur les premiers ingrédients. Constat de majorité de produits sucrés. Est-ce que c'est équilibré ? Que signifie une alimentation équilibrée ? À quoi ça sert ? (éviter de grossir, éviter la maladie). Recueillir les réponses.
- 5. Synthèse sur les 7 familles d'aliments (à l'aide d'une affiche support par exemple) :
 - produits laitiers
 - viandes, poissons, œufs
 - matières grasses
 - légumes et fruits
 - céréales et dérivés, légumineuses
 - sucres, produits sucrés
 - boissons (eau, tisane)
- 6. Pour un goûter, que privilégier ? Éviter le plus possible le sucre et les matières grasses. Privilégier un produit laitier, un produit céréalier et un fruit.
- 7. Réflexions sur un goûter équilibré : par groupe de 2, essayer de construire un programme de goûters équilibrés sur une semaine (7 goûters).
- 8. Mise en commun de quelques programmes et validation du groupe.

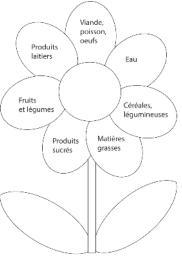
Synthèse de l'activité

Interroger les enfants sur ce qu'ils ont appris avec cet atelier. Les élèves reformulent avec leurs mots : les familles d'aliments, les ingrédients à éviter, l'équilibre à chercher.

Prolongement possible

Essayer de construire une pyramide alimentaire en utilisant les 7 familles d'aliments, de la plus importante à la base à la moins utile au sommet. Comparer ensuite avec les pyramides alimentaires disponibles sur internet.





Informations complémentaires sur l'alimentation

Attention : un aliment équilibré, ça n'existe pas !

En effet, aucun aliment ne peut à lui tout seul nous apporter ce dont nous avons besoin. Seule une alimentation variée source de protéines, de glucides, de lipides, de sels minéraux, de fibres et de vitamines, constitue une «alimentation équilibrée». Cet équilibre s'établit sur plusieurs repas, sur plusieurs jours.

Nutriments nécessaires à notre vie

- Protides
- Lipides
- Glucides
- Minéraux (calcium, fer)
- Vitamines (A= favorise la croissance, la vision, B= métabolisme des protides, des lipides et des glucides, C= stimulation des défenses naturelles et immunitaires, D = absorption du calcium et du phosphore).

L'ANSES recommande de composer sa consommation quotidienne moyenne afin que la contribution aux calories de chaque grand groupe de macronutriments soit la suivante :

- 40 à 55 % des calories (kcal) sous la forme de glucides, c'est-à-dire essentiellement céréales, féculents et pour partie fruits et légumes, les sucres simples étant marginalisés.
- 35 à 40 % des calories (kcal) sous la forme de lipides, c'est-à-dire de graisses.
- 10 à 20 % des calories (kcal) sous la forme de protéines, qu'elles soient animales ou végétales.

Matières nécessaires pour transporter les nutriments dans le corps humain

- Eau (dans tous les aliments mais aussi à consommer pure en plus)
- Fibres (dans les fruits, les légumes, les céréales)

Pyramides alimentaires

Attention, il existe une multitude de manières de classer les aliments. Selon le thème ou selon le lobby (du blé, du lait, de la viande...), la pyramide sera présentée de manière différente!

7 conseils pour rester en bonne santé!

- 1) <u>Mangez des fruits et des légumes !</u> Ils contiennent beaucoup de fibres qui facilitent le transit, ralentissent l'absorption des graisses et des sucres, régulent la sensation de faim. Par ailleurs, les fruits et les légumes constituent la plus importante source de sels minéraux. Préférez-les issus de l'agriculture biologique car de nombreuses études ont montré les effets néfastes des pesticides.
- 2) <u>Buvez de l'eau</u> car nous sommes constitués à 70 % d'eau. Boire de l'eau constitue un moyen simple pour rester en forme. Buvez de l'eau à volonté, pendant et en dehors des repas.
- 3) <u>Évitez les sucres rapides</u>. Rappelons que nous stockons peu de sucre dans notre organisme et que, par conséquent, tout excès se transforme en graisses.
- 4) <u>Bougez!</u> L'activité physique est indispensable pour rester en forme et pour équilibrer l'énergie apportée par notre alimentation. Chaque jour, faites une ou deux activités physiques en plus du sport à l'école. Allez à l'école à pied, en vélo ou en roller, jogging, skate. Au moins une fois par semaine, pratiquez une activité sportive: sport collectif (foot, volley, basket ...), randonnée, danse, natation ...
- 5) <u>Respirez!</u> Aérez les pièces où vous vivez, à l'école et à la maison. L'air vicié est mauvais pour la santé. Dans les Vosges, il est aussi très important d'aérer pour évacuer un gaz nocif qui vient du sol : le radon.
- 6) <u>Dormez !</u> Dormez suffisamment chaque nuit. Une bonne nuit permet de se recharger en énergie, de prévenir les maladies, de rester de bonne humeur. Dormir renforce aussi la mémoire à court et long terme, et donc stimule et consolide les apprentissages !
- 7) <u>Détendez-vous !</u> Réservez des moments de votre journée où vous êtes au calme et où vous ne faites rien de stressant.

Maquette, coordination des textes et des illustrations

Pierre Fetet, chargé de mission DSDEN au Service éducatif des Archives départementales des Vosges

Relecture et suivi

François Petrazoller, chef de service des Archives départementales des Vosges Nicole Roux, responsable de la valorisation culturelle, Archives départementales des Vosges

Conception graphique

Amandine Moreno, chargée de création graphique et nouveux supports, Archives départementales des Vosges

Dans la même collection...

Publications du Service éducatif des Archives départementales

- Aspects de l'école obligatoire dans les Vosges (1882-2007), Épinal, Conseil général des Vosges, 2007.
- Lettres et calligraphies aux Archives, Épinal, Conseil général des Vosges, 2008.
- Les Poilus de notre commune, Épinal, Conseil général des Vosges, 2009.
- Métiers d'hier et d'aujourd'hui, Épinal, Conseil général des Vosges, 2010.
- L'eau Cadre naturel, art et histoire, vie quotidienne, Épinal, Conseil général des Vosges, 2011.
- Bois & Forêts, Épinal, Conseil général des Vosges, 2012.
- Maisons et bâtiments de notre commune, Épinal, Conseil général des Vosges, 2013.
- Notre commune à la veille de la Grande Guerre, Épinal, Conseil général des Vosges, 2014.
- Cartes & Plans, Épinal, Conseil départemental des Vosges, 2015.
- Images de notre commune, Épinal, Conseil départemental des Vosges, 2016.
- Les Prénoms Reflets d'histoire et de vie, Épinal, Conseil départemental des Vosges, 2017.
- Notre commune vue d'en haut, Épinal, Conseil départemental des Vosges, 2018.
- Moulins & machines au fil de l'eau, Épinal, Conseil départemental des Vosges, 2019.

Informations: Archives départementales des Vosges, 03 29 81 80 70 / vosges-archives@vosges.fr

archives.vosges.fr





© Conception graphique : A. Moreno Clichés : CD88/* DuckaHouse - Pixabay - 2020

