



# Chwity



COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION DU CENTRE LITTORAL  
l'agglo

06 le magazine des jeunes du Centre Littoral

Des infos,  
des jeux  
et du fun !



CHWITY À LA FERME  
LA GUYANE  
DANS NOS  
ASSIETTES!



  
RÉGION ACADÉMIQUE  
GUYANE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

Retrouve encore plus d'infos, de vidéos,  
d'interviews et de liens en scannant ce QRCode  
ou sur le site de la CACL :  
[www.cacl-guyane.fr/jeunesse](http://www.cacl-guyane.fr/jeunesse)





# ÉDITO DU PRÉSIDENT



Serge Smock

La CACL mène de nombreuses actions pour aider les habitants de son territoire à bien vivre. Elle aide notamment les agriculteurs qui ont une idée de projet, mais n'ont pas forcément toutes les ressources financières pour le réaliser. Cela se passe au sein de l'Agglo'Gal et Élodie, qui y travaille, t'expliquera comment ça

marche (page 8).

Ensuite, c'est à toi et ta famille d'aider nos agriculteurs ! En achetant leurs produits pour qu'ils puissent continuer à travailler. Mais aussi parce que ce que l'on appelle « manger local », manger les produits de notre territoire, c'est bon pour ta santé et pour l'environnement. Avec les élus de la CACL, nous avons décidé de mettre en œuvre un grand programme d'alimentation territoriale, le PAT. Il servira à soutenir toute la chaîne alimentaire du territoire : des personnes qui produisent nos aliments jusqu'à ton assiette à la cantine.

Comme toujours, on t'aide à tout comprendre dans ce Chwity.



Quand tu vois ce dessin, c'est qu'il y a + d'infos, des vidéos ou des sons sur Chwity interactive.

Scanne ce QRCode pour les découvrir :



## ATTENTION !

Quand tu verras ce dessin 🍊 dans le magazine, c'est que la personne ou l'association dont il est question a été aidée par l'Agglo'Gal.

## SOMMAIRE

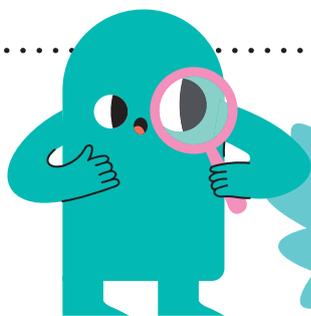
- 3 **koté mo kontan**  
Xoxoxo xo xoxo
- 4 **PROJET CLASSE**  
Une ferme pas comme les autres !
- 6 **PROTÈGE ton TERRITOIRE**  
Stop au gaspillage alimentaire !
- 7 **BOUGE ton CORPS !**  
En canoë-kayak sur nos rivières
- 8 **TU FAIS QUOI ?**  
Élodie Juste, animatrice gestionnaire de l'Agglo'GAL de la CACL
- 9 **DocU**  
Des légumes et des recettes du monde entier
- 10 **DOSSIER**  
La Guyane dans nos assiettes !
- 14 **qu'est-ce qu'on lit ?**  
Viens chez nous en Guyane
- 15 **QUI ? QUOI ? QUAND ? OÙ ?**  
Bien manger, ça suffit pour être en bonne santé ?
- 16 **Cuisine**  
Une recette simple comme un jeu d'enfant !
- 17 **DIY**  
Deviens un justicier de la biodiversité et fabrique tes bombes à graines !
- 18 **YOUPi** Les jeux !



Communauté du Centre Littoral : 4, Esplanade de la cité d'Affaires, quartier Balata, 97357 MATOURY CEDEX • Directeur de la publication : Serge Smock, Président de la CACL • Responsable de la rédaction : Joséphine Grochateau • Rédactrice en Chef : Maud Prigent • Conception graphique et illustrations : dynamo +, Freepik • Crédit photos et vidéos : DIRCOM CACL et P.TO Wladimir Kinnoo pour Atout France • Imprimerie : CCPR Imprimerie • Dépôt légal : MAI 2023 • ISSN : 2824-4966 • Notre imprimeur est écoresponsable : photogravure sans chimie, encre bio 100 % végétale, papier issu d'exploitations forestières dédiées, recyclage des déchets et matériaux • Vous pouvez contacter l'équipe de la rédaction par mail : chwity@cacl-guyane.fr



Nous remercions le Rectorat de Guyane, les directrices et directeurs d'écoles et les enseignants pour leur participation.



## koté mo kontan

Ce mercredi, c'est pâtisserie. Calypso, 8 ans, élève de CE2 à l'école Eugène Honorien de Rémire-Montjoly nous accueille dans sa cuisine. En plus de sa recette de délicieux sablés, Calypso nous apprend que la cuisine n'est pas un sport comme les autres !



Elle se débrouille comme une cheffe, mais pas question de prendre des risques : le four ou la casserole chaude, c'est papa qui s'en occupe ! Très concentrée, Calypso pèse chaque ingrédient sur la balance pour respecter les doses indiquées. Cet exercice de maths n'est jamais répétitif : elle pourra modifier les doses selon son goût.



Une fois qu'elle a tout mélangé, elle pétrit la pâte et l'étale à l'aide d'un rouleau. Elle ne relâche pas ses efforts et plus elle travaille, plus ses gestes deviennent précis. C'est technique et sportif, la pâtisserie !

La recette des sablés de Calypso ?

Des maths + du sport + du plaisir et du partage ! Merci Calypso.



Fais-nous découvrir un lieu que tu aimes.

Envoie vite ta candidature par mail à l'adresse [chwity@cacl-guyane.fr](mailto:chwity@cacl-guyane.fr).



C'est moi !

Calypso est une gourmande. Elle aime préparer toutes sortes de gâteaux : brownies, gâteaux au yaourt ou sablés... Des recettes qui semblent faciles, mais qui demandent une bonne préparation et beaucoup de technique.

Arrive l'étape la plus amusante : avec les moules en forme d'animaux, d'étoile ou de cœur, elle donne forme à ses gâteaux. 32 biscuits passent au four. Et dans nos bouches ! Calypso est récompensée par nos exclamations de plaisir. Elle nous offre une boîte de biscuits que nous partagerons avec l'équipe de Chwity.





## Une ferme pas comme les autres !

Nous sommes allés à la Ferme Francois à Montsinéry-Tonnégrande. Ce jour-là, 38 élèves de l'école maternelle Léodate Volmar de Cayenne visitaient aussi la ferme.

### Une ferme **biologique\***

Jean-Hubert Francois et son épouse Nathalie ont créé la ferme Francois il y a 10 ans. Sur leur terrain, il n'y avait que la forêt. Aujourd'hui, on y trouve tous les légumes et fruits de nos assiettes : patate douce, dachine, concombre, citron... Et des épinards si tendres qu'ils fondent dans la bouche.



Les **parcelles\*** sont cultivées sur des buttes (photo 7) pour que la pluie s'écoule et ne stagne pas. Les racines des plantes reçoivent l'eau dont elles ont besoin sans être abîmées. Jean-Hubert pratique aussi la culture associée. Il plante différentes espèces végétales ensemble. Par exemple, des patates douces sous les bananiers. Ces plantes amies s'aident à pousser et lutter contre



les maladies. C'est ainsi que les anciens cultivaient les légumes dans leurs abattis. Les insectes aussi sont utiles. Ceux qui mangent les piments protègent la patate douce, par exemple. Un vrai travail d'équipe avec la nature !

### Lavi dous pour la volaille !

Sur le chemin qui mène aux poulaillers, nous croisons un paon avec sa belle **traîne\*** de couleur bleue et brune. Ce paon, élevé à la ferme, suit Jean-Hubert partout et peut même se montrer jaloux de ceux qui l'approchent ! Les poules et les oies, les canards

et les coqs gambadent en semi-liberté. Ils ont même leur propre piscine ! Bien sûr, ils sont nourris avec le maïs bio cultivé à la ferme. Une vie saine et paisible pour ces animaux chéris par leur propriétaire. Est-ce pour cela que leurs œufs sont si bons ?

TU VEUX EN SAVOIR PLUS SUR L'INTERACTION DES PLANTES ?  
REGARDE CETTE VIDÉO DES ÉDITIONS MILAN



## Une école de la ferme

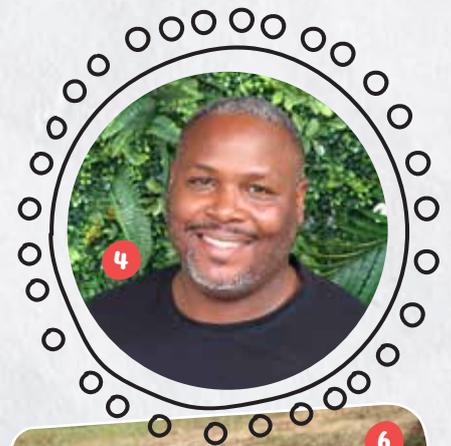
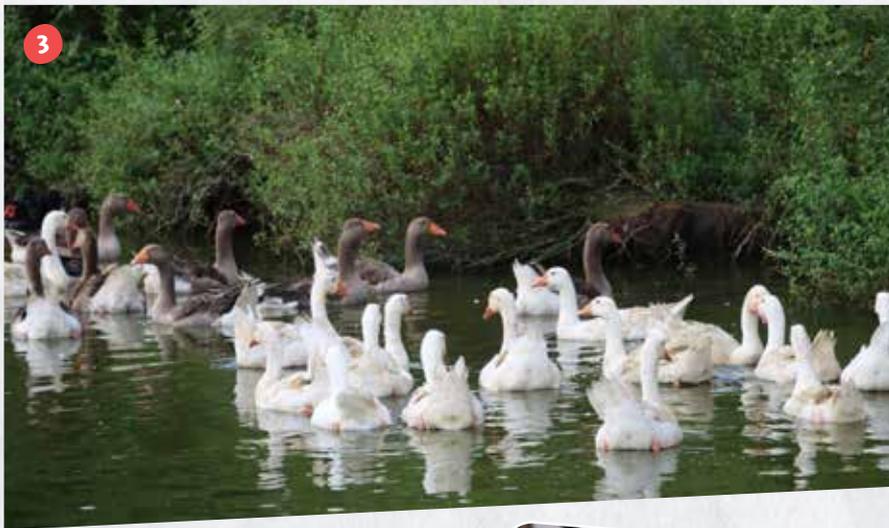
Jean-Hubert aime tellement son métier qu'il ouvre la ferme aux visiteurs pour partager sa passion. Tu peux la visiter avec ta classe. Il guide les jeunes curieux à la rencontre des plantes et des animaux. On découvre des épices comme la cannelle qui provient du tronc du cannelier. On salue Gabi, ouvrier agricole,

qui ramasse les piments. On observe à distance les paons, les canards et les oies pour ne pas les effrayer.

Tu peux aussi venir le week-end en famille, car la ferme Francois est aussi un site d'**agrotourisme\***. Un tas d'activités amusantes t'y attendent : paintball, balade en quad, toboggan géant, piscine...

## LEXIQUE

- \* Une agriculture **biologique** est un mode de production respectueux de l'environnement, de la biodiversité et du bien-être animal.
- \* Une **parcelle** est une partie d'un champ
- \* La **traîne** est la queue du paon composée de 200 plumes
- \* L'**agrotourisme**. Le tourisme à la ferme est l'occasion de découvrir le monde fascinant de l'agriculture.



- 1 Quelle est cette plante que Jean-Hubert fait sentir aux enfants ? La cannelle !
- 2 Les épinards fraîchement cueillis
- 3 Un bassin partagé
- 4 Jean-Hubert adore son métier
- 5 Les citrons et les courges prêts à partir à la vente
- 6 Une collection de coqs en liberté
- 7 Les buttes où poussent les légumes sans être inondés



**POUR DÉCOUVRIR TOUS  
LES PRODUITS DE LA FERME  
FRANCOIS ET S'INSCRIRE  
AUX ACTIVITÉS, C'EST ICI :**





## STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

À la cantine ou la maison, si tu te sers trop par gourmandise et que tu ne finis pas ton assiette, c'est du gaspillage. Et comme on ne peut pas composter certains aliments comme la viande, cela fait plus de déchets dans la poubelle.

Samia te raconte le jour où elle a compris comment ne plus gaspiller.

C'était un vendredi. Mamie nous cuisinait son fameux calalou pour dîner. Mon plat préféré ! Toute la journée à l'école, j'ai pensé aux bonnes odeurs dans la cuisine : le riz dans la rizeuse, les épinards et les calous frais du marché, la viande salée et le poulet boucané par papi. « *Je vais remplir mon assiette à ras bord et me régaler !* »

La faim et l'appétit, ce n'est pas la même chose.

La faim, c'est quand notre corps a besoin de manger pour avoir de l'énergie. Notre estomac gargouille, nous nous sentons fatigués. Par contre, on peut avoir de l'appétit sans avoir faim. L'odeur, la couleur, le goût d'un gâteau nous ouvre l'appétit et

nous pousse à trop nous servir ou trop manger.

En arrivant chez mamie, j'avais autant d'appétit que de faim !

Mais j'ai mangé lentement et savouré chaque bouchée.

Maintenant que je connais la différence, je ne suis plus jamais grondée de n'avoir pas fini mon assiette !

Retrouve la recette de calalou sur le blog de Sabrina (vas voir en page 16)



# BOUGE ton CORPS!

## En canoë-kayak sur nos rivières



Le canoë-kayak est idéal pour se balader sur nos cours d'eau. Cette méthode de navigation est moins bruyante qu'une barque et son moteur. Tu as plus de chance de surprendre et d'observer les animaux sur les rives. L'avantage est aussi que l'on peut y monter à plusieurs. Si tu en fais pour la première fois, un adulte t'aidera à avancer ou tourner en pagayant derrière toi. Tu peux aussi le pratiquer de manière plus sportive comme au lac du Rorota, avec l'ASPAG.

**Attention! Pas de canoë-kayak sans gilet au cas où tu tombes à l'eau. Les sportifs portent aussi un casque.**



### 2 disciplines aux Jeux Olympiques

Le canoë-kayak sprint et le canoë-kayak slalom. Les épreuves de canoë-kayak sprint auront lieu dans le stade nautique de Vaires-sur-Marnes, du 06 au 10 août 2024. Le plus grand champion de France est Tony Estanguet qui a remporté 3 médailles d'or olympiques depuis l'année 2000.

### Sur la rivière Montsinéry

Avec Jet Amazonia 🍊, tu peux faire du canoë-kayak, mais aussi tout un tas d'autres activités aquatiques, comme le « donut », une grosse bouée en forme de beignet. On y monte en famille pour une balade sur la rivière.



TOUTES  
LES INFOS :

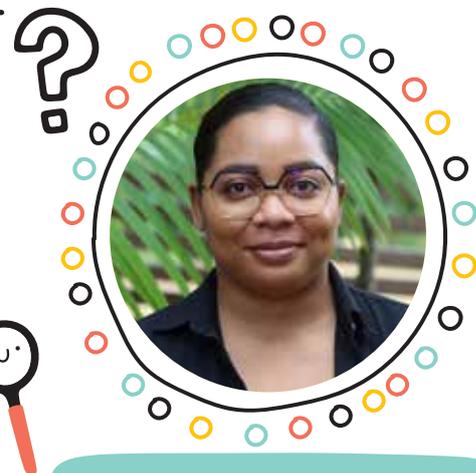


### Le repas des sportifs!

Ton corps a besoin de manger pour produire l'énergie nécessaire aux dépenses physiques. Respecte le timing de ton estomac ! Attends 2 ou 3h après le repas, et 1h après le goûter. Une banane améliorera ta concentration et un verre de lait t'apportera du calcium bon pour les os.

Et surtout, bois de l'eau avant, pendant et après le sport !

# TU FAIS QUOI ?



**ÉLODIE JUSTE,**

animatrice gestionnaire de l'Agglo'GAL de la CACL

**Élodie travaille à la CACL depuis 1 an. L'Agglo'GAL permet aux personnes ou aux associations d'être aidées financièrement pour réaliser un projet.**

Élodie accompagne ces personnes que l'on appelle « porteurs de projet ». Elle les accueille et vérifie que leur idée correspond aux **critères\*** de l'Agglo'GAL et qu'ils ont bien rempli tous les papiers du dossier de demande. Lorsque le dossier est prêt, elle le présente au vote du **comité\*** de l'Agglo'GAL. C'est ainsi qu'elle aide des gens à réaliser leurs rêves, car un

projet est souvent le rêve d'une personne. Ces rêves sont variés : monter une salle de sport ou une ludothèque, acheter du matériel pour aider ceux qui ont en besoin ou pour cultiver la terre...

Par la suite, Élodie rend visite aux porteurs, prend des photos et discute avec eux des difficultés qu'ils rencontrent.

Discuter avec les agriculteurs a permis à Élodie de comprendre à quel point ce métier est difficile, mais aussi important. Petite, ses grands-parents, ouvriers agricoles, lui ont appris à apprécier les aliments locaux.

« LES RÊVES AUXQUELS ON CROIT TRÈS FORT FINISSENT PAR SE RÉALISER AVEC BEAUCOUP D'EFFORT. »

*Élodie Juste*

## LEXIQUE

- \* Le **maraîcher** est l'un des nombreux métiers de l'agriculture. C'est celui ou celle qui cultive les légumes pour les vendre.
- \* Un **critère** est un outil de classement. Pour bénéficier de l'aide de l'Agglo'GAL, le projet doit correspondre à plusieurs critères : il doit se situer dans l'une de nos communes rurales et concerner des domaines comme l'agriculture, le tourisme ou les loisirs... Si tu veux connaître tous ces critères, scanne ce code :



les jardins de Frédériska à Macouria

- \* Un **comité** est un groupe de personnes qui se réunit pour traiter des affaires. Celui de l'Agglo'GAL rassemble des élus de la CACL et des professionnels.

## 2 PROJETS AIDÉS PAR L'AGGLO'GAL

🍋 Dans les **jardins de Frédériska** à Macouria, des personnes qui ont du mal à trouver un travail peuvent apprendre le métier de **maraîcher\***. L'association qui s'en occupe a pu acheter du matériel agricole et des serres pour les jardins...

🍋 **Ludovic Demba**, apiculteur à Macouria a pu construire un local pour fabriquer et cuisiner des produits avec le miel de ses 150 ruches.

# DOCU

## Des légumes et des recettes du monde entier

Le manioc, la patate douce, le maïs, et même la tomate sont originaires de notre continent. D'autres plantes sont arrivées d'un autre continent, il y a très longtemps : la pastèque et le melon sont originaires d'Afrique, la noix de coco et le citron sont originaires d'Asie. Le voyage de ces légumes et fruits raconte l'histoire de la Guyane.

Les cuisiniers amérindiens, créoles et bushinengués ont inventé des recettes avec les produits de leur abattis, de leur pêche et de leur chasse.

Les Hmong, qui ont construit le village de Cacao et sont de grands agriculteurs de Guyane, cuisinent aussi avec des plantes provenant de leur pays, le Laos en Indochine. La cuisine guyanaise est le résultat du

mariage des goûts\* de ces légumes, fruits, épices, viandes et poissons.

On dit qu'elle fait partie de notre patrimoine. Notre patrimoine est tout ce dont nous avons hérité des peuples qui ont bâti la Guyane. Par exemple, des techniques d'agriculture, des savoir-faire culinaires, des langues ou des coutumes. Ce sont des trésors qu'il faut protéger.

\*Amer, sucré, piquant, acide... On parle de mariage des goûts quand un cuisinier a réussi à associer avec succès des aliments aux goûts différents.

### LE SAVAIS-TU ?

Si au Brésil, il existe beaucoup de recettes à base de graines de palmiers, celle du bouillon d'awara n'existe nulle part ailleurs qu'en Guyane.





# LA GUYANE

## dans nos assiettes!

**Tu as peut-être déjà entendu ce conseil : il faut manger local ! Mais qu'est-ce que cela signifie et pourquoi est-ce un bon conseil ?**

Local est l'adjectif utilisé pour désigner quelque chose qui appartient à un lieu ou une région. En Guyane, l'awara est la graine d'un palmier local, la gol est une robe locale portée par les femmes pour travailler dans l'abattis. Ainsi, manger local, c'est manger les produits de ta région. Acheter une salade à un agriculteur local lui permet de faire pousser d'autres salades et de donner du travail aux ouvriers agricoles\*. En plus, tu sais d'où provient cette salade et comment elle a poussé, avec ou sans produit chimique. Enfin, les produits locaux sont toujours plus frais, car ils sont vendus sur les marchés ou dans les magasins tout de suite après avoir été récoltés ou produits. Ils contiennent plus de vitamines et de minéraux. Le top pour ta santé et la planète !

Le marché de Cayenne où l'on trouve les produits de nos agriculteurs.



# Le manioc, notre racine au super pouvoir



**Tout le monde connaît cette racine (on dit aussi : tubercule) avec laquelle on fabrique le couac. Mais savais-tu que le couac est un allié de ta santé ?**

Il est riche en glucides, ce sucre lent qui donne de l'énergie à ton corps. Il contient beaucoup de fibres pour bien digérer et il remplace parfaitement les pâtes qui n'en ont pas. Il se cuisine de mille manières et accompagne aussi bien la viande que le poisson. On peut même en faire du pain pour les allergiques au gluten !

**Le manioc est cette grande plante dont on utilise la racine pour faire le couac.**



 **Josette Bénadin** cultive le manioc depuis son enfance. À 10 ans, elle accompagnait sa maman à l'abattis pour arracher les racines de manioc. Elle revenait en canot et à pied sur le long chemin en transportant 25 kilos de racines sur la tête ! Elle aurait préféré passer ses mercredis à jouer avec ses amis. Mais, le jour de la fête de sa commune, elle portait avec fierté une jolie robe neuve, cadeau de sa maman acheté grâce à la vente du couac ! Son abattis est à Montsinéry-



**Madame Bénadin dans son champ**

Tonnégrande. Le travail est plus facile que dans sa jeunesse grâce aux machines. Elle vend à ses clients un couac bio, sans pesticide ni maladie. Aujourd'hui, elle est fière de préserver comme un trésor les techniques de culture que sa maman lui a apprises.





## Les abeilles travaillent pour nous nourrir

**Sais-tu que le maracudja et le cacao se reproduisent grâce à l'abeille ? Près de la moitié de ce que nous mangeons provient du travail de ces petits insectes poilus !**

### Comment transporte-t-elle le pollen ?

L'abeille est gourmande de nectar, le sucre des fleurs. Elle l'aspire avec sa langue. On dit qu'elle « butine ». Elle peut butiner 700 fleurs par jour !

En se posant sur une fleur, l'abeille récupère du pollen sur ses pattes qu'elle redépose sur la fleur suivante. Les grains de pollen permettent à la plante de se reproduire. C'est la « pollinisation ». C'est avec le nectar et le pollen des fleurs que les abeilles fabriquent le miel.

 **Nicolas Hibon** est producteur de miel à Macouria. Il a 250 ruches qui peuvent accueillir jusqu'à 40 000 abeilles. Il nous explique que les abeilles sont très sensibles à la météo. S'il pleut trop ou s'il fait trop chaud, elles produisent moins de miel. Quand la température monte, les abeilles se mettent à l'extérieur et battent des ailes pour ventiler la ruche.



### ON DIT SOUVENT QUE LES PRODUITS LOCAUX SONT PLUS CHERS. CHWITY A TESTÉ POUR TOI.

On a donné à Chwity un ananas du marché à 4,90 € le kilo et un ananas en boîte de 345 gr acheté 3,50 € dans un magasin. Un petit exercice de maths dont le résultat a choqué Chwity : l'ananas frais est presque 2 fois moins cher ! Saurais-tu calculer la différence de prix au kilo ? Chwity qui ne résiste à aucune gourmandise, a avalé les 2 ananas ! « L'ananas en boîte est mou et très sucré. L'ananas frais est bien jaune, croquant et acidulé ». Et oui Chwity ! Les fabricants de conserves ajoutent du sucre et de conservateurs pour que le fruit ne pourrisse pas. Cela dénature souvent le goût et la texture du fruit.



# Sais-tu ce que l'on appelle le circuit court ?



**Monsieur et madame Robin élèvent des chèvres à Macouria et préparent des fromages avec leur lait. Ils les vendent dans des magasins du territoire. Mais ils les vendent aussi sur les marchés dans leur remorque spéciale.**

Quand tu achètes un produit directement à la personne qui l'a fait pousser ou cuisiner, tu achètes en « circuit court ». Le chemin que le fromage prend pour arriver dans ton assiette n'est pas long et c'est plus écologique. Il est plus frais, meilleur pour les papilles et la santé.

Pour comparer, si tu achètes un fromage de chèvre qui a été fabriqué en Hexagone, son circuit est plus long. Il est parti de la ferme là-bas, il a pris plusieurs camions, un avion. Tous ces transports sont très polluants et le fromage qui voyage plus longtemps est moins frais. Il y a aussi plus de personnes entre le lait de la chèvre et ta tartine de pain : l'éleveur, les transporteurs et le magasin dans lequel il sera vendu en Guyane.

La remorque permet de conserver les fromages au frais pour les clients du marché. Tous les autres vendeurs en sont jaloux !

Les chèvres de la Ferme Robin



## LE PAT À LA CANTINE

**Le Programme alimentaire territorial de la CACL est un grand programme pour nous aider à produire et acheter plus de produits locaux.**

Il y a plusieurs mesures pour que nos producteurs qui sont les éleveurs, les pêcheurs, les agriculteurs et les usines de transformation\* nourrissent tous les habitants.

Les maires de la CACL vont travailler ensemble pour que toutes les cantines scolaires du territoire utilisent ces produits pour préparer les menus. Ainsi :

- les aliments frais sont plus sains pour la santé des élèves,
- en achetant ces produits, les cantines soutiennent les producteurs locaux.

À la cantine, tu as le plaisir de manger des plats ou des aliments que tu connais et ton camarade qui vient d'arriver en Guyane a le plaisir de les découvrir.

\*Par exemple, au Port du Larivot, l'usine « La cuisine de Lucette » cuisine des steaks et des boulettes avec les poissons des pêcheurs.



# qu'est-ce qu'on lit ?

## TITRE

VIENS CHEZ NOUS EN GUYANE

## TEXTES ET ILLUSTRATIONS

PASCALE BOUGEALT

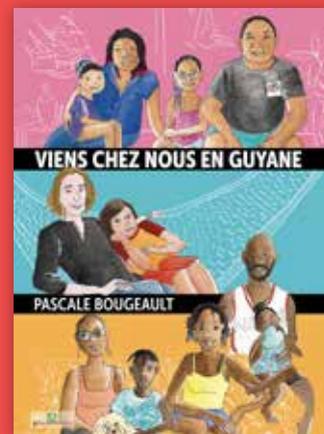
## THÈME

GUYANE, LANGUES  
DE GUYANE, DIVERSITÉ,  
CULTURE

Album paru fin 2023  
aux éditions Plume Verte,  
dès 5 ans et pour tous les grands

## Le résumé

Quinze familles de Guyane ont accepté d'ouvrir leurs portes à Pascale Bougeault. Elle a peint l'intérieur de leur maison. Dans une double page, tu peux découvrir leurs vies à travers tous les meubles et les objets traditionnels, décoratifs ou du quotidien. Sur une autre page, les objets de la pièce sont désignés dans la langue maternelle de la famille. Amuse-toi à les retrouver dans la double page !

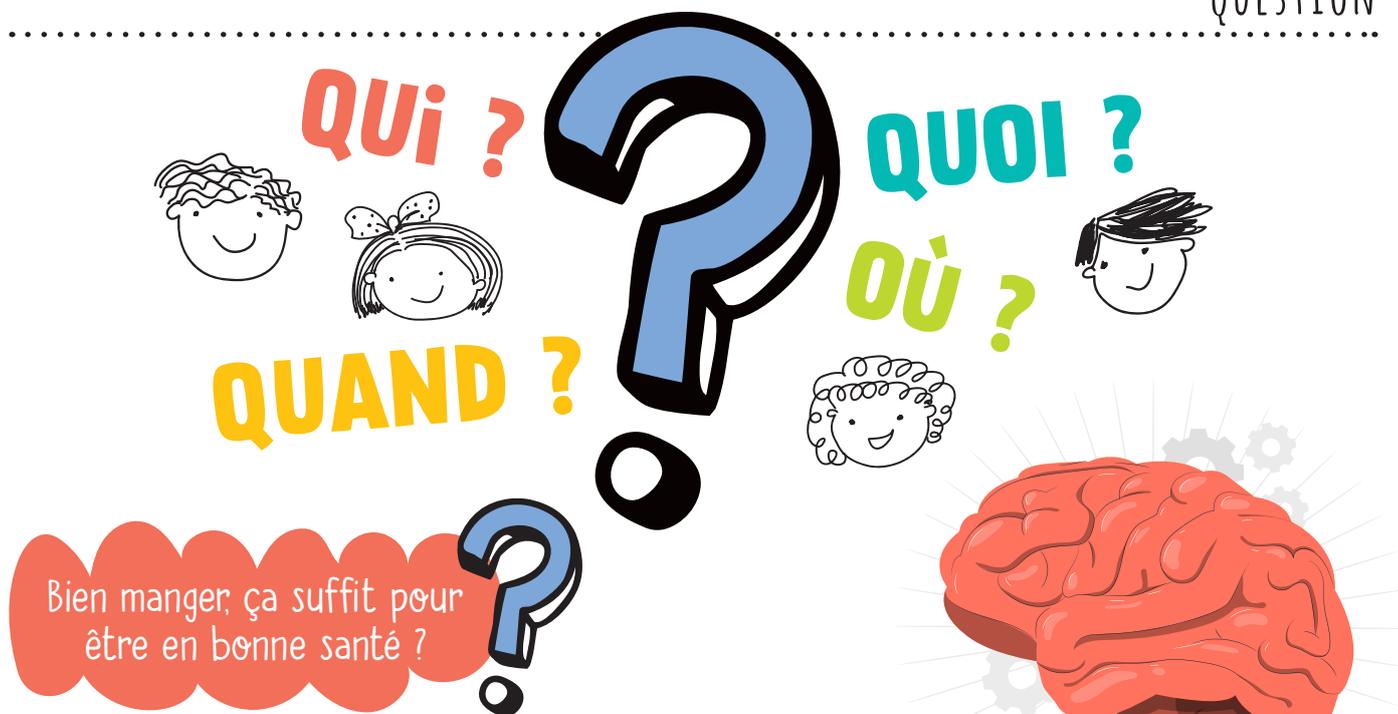


Grâce au QR Code des pages, tu peux aussi entendre chaque famille se présenter en français et dans sa langue.



## L'AUTEURE

Pascale est une grande voyageuse et une auteure d'albums pour enfants très connue. Son premier carnet de croquis sur la Guyane paraît en 1992. Très vite, elle invente des histoires et crée ses premiers personnages antillais : Mam'zelle, la petite poule noire, la jeune Lucette au carnaval, et le fameux Peppino, le cochon gourmand et malicieux. Les gracieuses illustrations de Pascale Bougeault sont faites à l'aquarelle, une peinture à l'eau qu'elle applique au pinceau sur du papier très épais.



**Bien manger, ça suffit pour être en bonne santé ? Bien manger est essentiel pour que ton corps grandisse en pleine forme. En général, pour être en bonne santé, il faut manger équilibré, bien dormir et faire du sport.**

La santé concerne aussi l'organe le plus mystérieux de notre corps : le cerveau. Ce cachottier n'a pas révélé tous ses secrets à la science. Les médecins qui l'étudient sont les neurologues, les psychiatres et les psychologues.

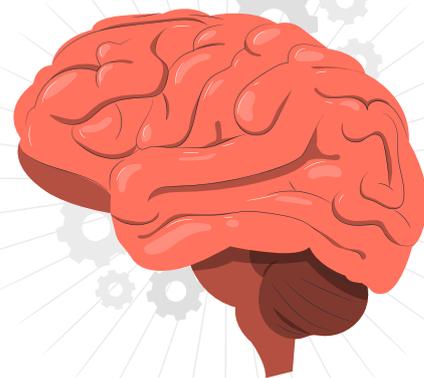
Le cerveau est ce super ordinateur sous ton crâne qui dirige toutes tes actions : ta main qui écrit, tes yeux qui lisent et la leçon que tu retiens. Mais aussi tes humeurs comme la joie et la tristesse ou la colère contre ton petit frère qui a cassé ton jouet !

Notre cerveau est constitué de cellules, les neurones, qui communiquent entre eux en s'envoyant des messages chimiques ou électriques. 86 milliards de neurones font circuler les informations entre le

corps et le cerveau ! Par exemple, quand tu manges, ton estomac se remplit. Quand il est plein, il prévient ton cerveau qui décide d'arrêter de manger. Un super ordinateur !

La santé du cerveau s'appelle santé mentale. Comme la santé physique, on a tous une santé mentale. Les adultes comme les enfants, tout au long de la vie. Comme pour la santé de ton corps, certaines habitudes sont bonnes à prendre pour la santé de ton cerveau. Bien dormir permet à ton cerveau de se reposer et de retrouver le calme. Si tu te sens mal, demande de l'aide à tes parents, ton maître, le médecin ou l'infirmier de l'école. Et joue, tout seul ou avec tes amis ! Et oui ! Le jeu apporte de nombreux bienfaits à ton cerveau : il développe sa mémoire, sa créativité, son imagination. Il aide à apprendre à vivre avec les autres, à chercher des solutions pour résoudre un problème... Et tout cela, en s'amusant.

Tu l'auras compris ta santé



mentale est aussi importante que celle de ton corps. Si tu veux plus d'informations et de conseils sur la santé mentale, demande à ton maître ou un parent de consulter avec toi la page de l'UNICEF.



**Il n'y a pas de médecin qui travaille à la CACL. Mais comme on sait que c'est important, on a créé un conseil dans lequel on invite tous les professionnels de la santé mentale, les associations et les familles à se rencontrer pour faire évoluer ce sujet. Il s'appelle le Conseil intercommunal de la santé mentale (CISM).**



Quand tu vois ce dessin dans la recette,



# Une recette simple comme un jeu d'enfant!

Sabrina nous a envoyé une gourmandise  
de son enfance : le couac coco.

C'est une confiserie typiquement guyanaise qui lui rappelle son enfance. Petite, elle allait ramasser les cocos qui tombaient dans le jardin. En famille, elle cuisinait de l'huile et du lait de coco, des conserves, des crêques, des sorbets... et du couac coco ! Suis ses consignes très faciles pour faire le plein d'énergie au goûter !

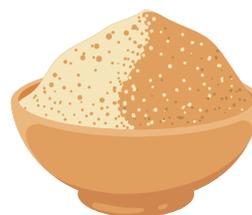
## Pour une personne :



50 g de coco frais râpé



1 cuillère à soupe bombée  
de sucre de canne



30 g de couac fin

- 1 À l'aide d'un couteau ou d'un économe, enlève la pellicule marron de la pulpe de coco. Râpe finement la pulpe.
- 2 Dans un saladier, dispose le coco râpé, le sucre et le couac.
- 3 Mélange bien et c'est prêt !

Trop bon !



Cette recette a été concoctée par Sabrina François-Vincent. Cette cheffe guyanaise propose des recettes traditionnelles ou des créations avec les produits locaux, pour le plaisir de toutes les papilles ! Il existe une version plus élaborée du couac coco à faire avec un adulte sur le blog de Sabrina où tu retrouveras aussi sa recette de calalou.





Quand tu vois ce dessin,



## Deviens un justicier de la biodiversité et fabrique tes bombes à graines !

Une bombe à graines, c'est super facile à fabriquer. Tu la jettes dans ton jardin ou sur un terre-plein (un endroit sans béton) de ta ville et la nature fera le reste !

### Il te faut :



Des graines d'un fruit que tu viens de manger, par exemple.



De l'argile, la terre que l'on reconnaît à sa couleur rouge.

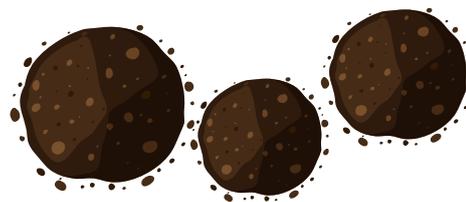


Du terreau. Tu peux en faire en compostant les déchets biodégradables de la cuisine comme on te l'a expliqué dans le Chwity 3.



Une bande de tissu de 15 cm de large et 50 de long.

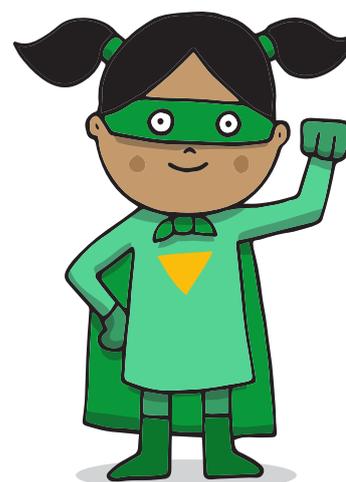
- 1 Avec un peu d'eau, mélange l'argile avec le terreau et les graines. Forme plusieurs boules avec cette pâte.



- 2 Dans la bande de tissu, découpe 2 trous pour tes yeux et noue ce bandeau autour de ta tête comme un justicier masqué.

- 3 Tu n'as plus qu'à partir à vélo ou à pied avec tes amis pour jouer les justiciers ! Jette les boules que tu as fabriquées sur la terre ! Tu n'as rien d'autre à faire. La magie, c'est la nature qui l'opère. En revenant sur les lieux, quelques jours plus tard, tu verras peut-être déjà quelques jeunes pousses sortir de la terre. Tu auras gagné ton pari de superhéros de la biodiversité !

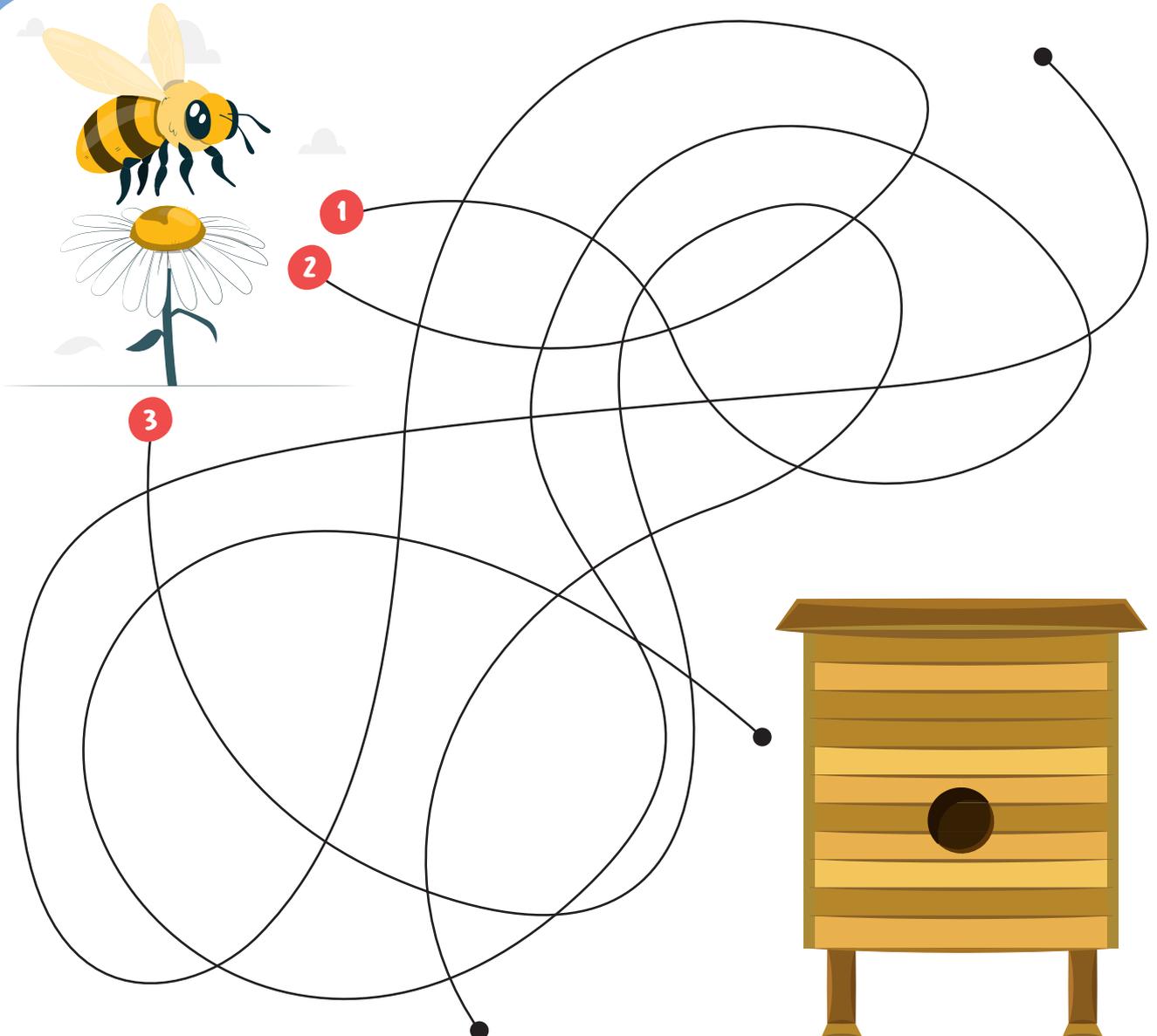
- 4 Envoie-nous des photos de votre opération commando !

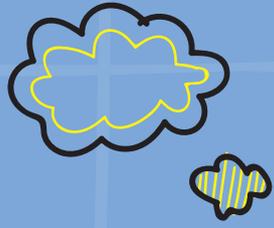


# youpi

## Labyrinthe

aide l'abeille à retourner à sa ruche





# Relie les pointillés

et colorie Chwity avec tes couleurs préférées



## Casse-tête

Chwity a 1 chèvre, 1 jaguar et 1 mangue. Elle veut leur faire traverser la crique mais ne peut emporter que l'un des 2 sur la barque à chaque fois. Combien de trajets doit-elle faire si elle ne veut pas que la chèvre mange la mangue et que le jaguar mange la chèvre ?

# LES RÉSULTATS DU CONCOURS

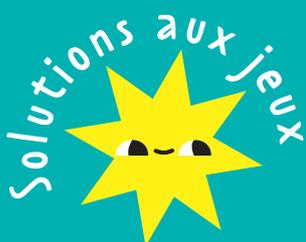
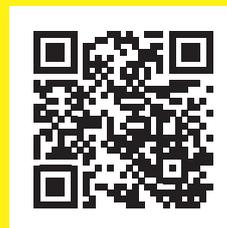
OH  
YEAH

## LE NOM DE TON ÉCOLE

**MERCI** AUX ÉLÈVES DE CE2A ET CM1C ET LEURS ENSEIGNANTES MESDAMES ALLEN ET BRUNE DE L'ÉCOLE EUGÈNE HONORIEN DE RÉMIRE-MONTJOLY ET AUX ÉLÈVES DE CM1A ET LEUR ENSEIGNANTE MADAME BETTIN DE L'ÉCOLE EDGARD GALLIOT DE RÉMIRE-MONTJOLY QUI SONT NOS GRANDS GAGNANTS DU CONCOURS DE CHWITY 5.



Retrouve leur production et les photos de la remise des prix avec le Président Serge Smock sur le site de la CACL !



Par un premier voyage, Chwity apporte la chèvre et laisse sur l'autre rive le jaguar et la mangue. Puis Chwity revient et fait passer le jaguar. Elle fait descendre le jaguar sur la berge et fait remonter la chèvre dans la barque qu'elle rapporte de l'autre côté. La chèvre descendue sur la berge, elle transporte la mangue qu'elle laisse avec le jaguar. Chwity retransverse et rapporte la chèvre. Ainsi, la traversée s'est passée sans que ni la chèvre ne mange la mangue ou le jaguar la chèvre !