

# VENT DES familles

●●● LE MAG DE FAMILLES RURALES ET DES MAISONS FAMILIALES DE VENDÉE

**MANGER  
DES INSECTES ?**

**PARLER DU PÈRE NOËL  
AVEC SES ENFANTS**

**FAIRE DES ÉCONOMIES  
D'ÉNERGIE**

dossier

**TOUS LES GOÛTS SONT DANS LA NATURE !**

## THÉÂTRE

### “Cadre Exceptionnel”

Pour la huitième année, la “Bruff Comédie” se donnera en représentation, pour une comédie en trois actes faite de quiproquos, autour du titre “Cadre exceptionnel” de Vincent Durand. Pleine de rebondissements inattendus, cette pièce promet de bons moments de rigolades !

**Samedi 15 novembre à 20h30**  
**Dimanche 16 novembre à 15h**  
**Vendredi 21 novembre à 20h30**  
**Samedi 22 novembre à 20h30**  
**Dimanche 23 novembre à 15h**  
**Vendredi 28 novembre à 20h30**  
**Samedi 29 novembre à 20h30**  
**Dimanche 30 novembre à 15h**  
 à la salle polyvalente de La Bruffière.

#### Tarifs :

- à partir de 15 ans : 6,5 €  
 - 6-14 ans : 3 €  
 - de 6 ans : gratuit

Organisation : “La Bruff Comédie”  
 association Familles Rurales La Bruffière

Renseignements et réservations : 06 40 35 14 31  
 ou [theatrebruffiere@orange.fr](mailto:theatrebruffiere@orange.fr).



## INTERGÉNÉRATION

### Ca bouge à Beaulieu !

Le 15 novembre, grande journée intergénérationnelle autour de défis sportifs, structures gonflables, laser game et diverses animations pour petits et grands.

Venez vous éclater tout au long de la journée !  
 Buvette et restauration sur place disponibles.

**Samedi 15 novembre de 10h à 21h**  
 aux salles de sport de Beaulieu sous la Roche.

**Tarif : 1 € la journée**

Organisation : Familles Rurales Vendée et association  
 Familles Rurales de Beaulieu sous la Roche

Renseignements : 02 51 98 87 50  
 ou [www.famrurbslr.wix.com/accueil](http://www.famrurbslr.wix.com/accueil)



## SPECTACLE

### Y'a pas de danger !

Spectacle créé par la compagnie de théâtre professionnelle Grizzli Philibert Tambour, sur la demande de la Fédération Familles Rurales, afin d'aborder le sujet de la gestion de la vieillesse. Sur le ton de l'humour, la pièce invite à échanger avec ses proches sur cette question délicate.

**Vendredi 10 octobre à 18h30 à Brain / 2 €**

**Lundi 13 octobre**

**à 18h30 à Bouin / 2 € - Gratuit moins de 18 ans**

**Mardi 14 octobre**

**à 18h30 à La Chataignerai / Entre 2 € et 4 €**

**Mercredi 19 novembre à 18h30 à Maillezais / 2 €**

Organisation : Associations Familles Rurales, Communautés de commune de la Vallée de Loire Authion et de Fontenay le Comte, en collaboration avec le Clic Est Vendée

Inscriptions et informations : 02 51 44 37 66

## RANDONNÉE

### Dix mois la Vendée

Randonnée mensuelle préparée, guidée et commentée par les habitants du pays. On se retrouve pour marcher, discuter et faire de nouvelles connaissances tout en découvrant la Vendée, ses sentiers, son patrimoine et bénéficier de l'intervention de passionnés.

**Jeudi 9 octobre à Angles**

**Jeudi 13 novembre Chavagnes en Paillers**

**Mardi 9 décembre à Froidfond**

**Tarif : 4 € adhérent Racines ou Familles Rurales / 5 € non adhérent**

Organisation : Fédération Familles Rurales et Racines

Renseignements et inscriptions : 02 51 44 37 62



## RENCONTRES RACINES

### “Bien dans son corps pour toute la vie”

Pour leur 19<sup>e</sup> édition, les Rencontres Racines reçoivent des invités prestigieux avec en matinée une conférence sous l'égide de Philippe Candeloro, accompagné du docteur ostéopathe Jacques-Alain Lachant, de Marcel Retailleau, ancien président du comité olympique des Pays de la Loire et de Michèle Potiron, médecin en retraite spécialiste de l'activité physique chez les seniors. Un dessinateur illustrera la conférence toute la matinée en direct.

Après le repas, animations, stands et dédicaces des invités, la journée se poursuivra avec deux spectacles : Auguste Berdancier (comique sarthois) et les Troubadours du pont (groupe vocal de la Pommerai-sur-Sèvre) et une collation sera offerte à l'issue de l'événement.

**Vendredi 17 octobre à partir de 9h30**

**au Parc des expositions Les Oudairies-La Roche-sur-Yon**

**Tarifs : journée complète : 17 € / 15 €**

**(groupes et sur inscription dans le réseau Racines).**

**Repas : 10 € (pique-nique personnel possible).**

Organisation : Magazine Racines

Renseignements : 02 51 36 82 04 / [accueil@racines85.fr](mailto:accueil@racines85.fr)



**Actu de Familles Rurales ..... p. 4**

**Actu des Maisons Familiales Rurales ..... p. 6**

**Point de VUE de Familles Rurales ..... p. 8**

**Dossier ..... p. 9**

Les 5 saveurs ..... p.10

Interview de Benoît Hermouet ..... p.11

Lutter contre le gaspillage ..... p.12

Recette ..... p.13

**Le saviez-vous ? ..... p. 15**

**Zoom sur un métier ..... p. 17**

**En bref ..... p. 19**

**Portrait ..... p. 20**

## Siège social et adresse postale :

Maison des Familles  
119, Bd des Etats-Unis – BP 40079  
85002 LA ROCHE SUR YON CEDEX  
Tél. 02 51 44 37 60  
Fax : 02 51 44 37 61  
E-mail : ventdesfamilles@famillesrurales85.org

**Publication trimestrielle éditée  
par la Confédération Vendéenne de la Famille  
Rurale (Fédérations Départementales  
FAMILLES RURALES et MFR de Vendée)  
Association loi 1901  
Représentant légal : Dominique Paillat, Président**

**Directeur de la publication :** Dominique Paillat  
**Directrice de la rédaction :** Bérengère Soulard  
**Rédactrice en chef :** Juliane Rougemont  
**Comité de rédaction :** Francis Bernard, Guytaine Brohan, Yves Catalon, Pierre Dimier, Dominique Paillat, Karine Richard, Juliane Rougemont, Roselyne Sarrazin, Bérengère Soulard, Lucia Tetaud

**Dépôt légal :** A parution  
**N°CPPAP :** 0518 G 83109  
**ISSN :** 1761-0613

**Conception et suivi de fabrication :**  
Agence Morgane, 2 Rue Saint Eloi, BP 532,  
85505 Les Herbiers Cedex

**Impression :**  
Imprimerie Rochelaise, Rue du Pont des Salines,  
BP 197, 17006 La Rochelle Cedex 1  
**Crédits photos :** Fédération Départementale des  
MFR de Vendée, Mouvement Familles Rurales,  
Fotolia

**Abonnement annuel :** 8 € (prix au numéro : 3 €)

**Tirage :** 13 720 exemplaires

La reproduction ou l'utilisation, sous n'importe  
quelle forme, de nos articles, informations et  
photos est interdite sans l'accord de la rédaction.



## édito



**Maud BAUDRY**

Administratrice fédérale  
et responsable bénévole  
de la commission départementale  
"restaurant scolaire"

### LE GOÛT AVANT TOUT !

Faire attention à ce que l'on mange est important, nous le savons tous. C'est important pour notre santé physique bien sûr, pour notre porte-monnaie aussi, mais bien manger est également source de plaisir, il ne faut pas l'oublier !

C'est pourquoi il est essentiel de prendre de bonnes habitudes et de varier au maximum son alimentation, et ce dès le plus jeune âge.

Initier les enfants à la saveur des aliments n'est pas chose facile, à la maison nous avons tendance à cuisiner les plats préférés de nos chères têtes blondes, afin d'éviter les conflits.

Dans les restaurants scolaires, nous essayons de favoriser la variété des menus et de faire goûter chaque aliment aux enfants. L'équilibre alimentaire est une des priorités des restaurants Familles Rurales. Pour aller dans le sens du développement du goût pour les enfants, là aussi nous essayons de faire apprécier tous les plats en respectant bien sûr leur choix final (après tout nous avons, nous aussi, adultes, nos préférences). Nous leurs faisons essayer au moins une fourchette, car s'ils ne goûtent jamais ils ne pourront pas découvrir la saveur des aliments et le plaisir qui va avec la dégustation.

La Fédération travaille pour cela avec les commissions et les salariés des restaurants scolaires, afin d'améliorer notre regard par rapport aux produits et ainsi toujours proposer des repas de qualité. Des projets (comme celui évoqué en page 4) sont mis en place afin d'apprendre à nos enfants (et ne pas oublier nous-mêmes !) que le repas doit être avant tout un moment de plaisir.

Maud Baudry

## BULLETIN D'ABONNEMENT

VENT DES familles

Publication trimestrielle éditée par la Confédération Vendéenne de la Famille Rurale

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....

Maison des Familles  
119, Bd des Etats-Unis - BP 79  
85002 LA ROCHE SUR YON CEDEX **02 51 44 37 60**

**1 AN**

Code postal : .....  
Ville : .....  
Téléphone : .....  
Mail : .....



## APPRENDRE AUX ENFANTS

# LE PLAISIR DE BIEN MANGER

**Durant l'année scolaire 2014/2015, la commune de Rocheservière accueillera un projet d'éducation à la santé sur la thématique de l'alimentation et des activités physiques, à destination des CM1-CM2.**

Ce projet, porté par la Fédération Familles Rurales de Vendée et en partenariat avec l'association locale Familles Rurales de la commune de Rocheservière, l'Agence Régionale de Santé Pays de Loire et le Fond Français Alimentation et Santé, se déroulera au sein de diverses structures telles que :

- Le restaurant scolaire
- L'accueil de loisirs
- Les associations sportives
- Les écoles primaires

C'est à la suite d'observations des associations sportives, en lien avec les données d'étude de l'Observatoire Régional de la Santé des Pays de Loire (baromètre santé 2012), que les constats suivants sont faits :

- Une baisse des effectifs lors de l'entrée en 6<sup>ème</sup> au sein d'associations sportives
- Des informations divergentes autour de l'alimentation de la part des structures éducatives

L'idée principale de ce projet est de réunir les acteurs du territoire concernés par ces 2 thématiques afin de réfléchir ensemble à des actions de prévention sur chacune de nos structures et de se mettre d'accord sur un discours commun.

Animateurs, cuisiniers, éducateurs sportifs, membres bénévoles et parents, directeur d'accueil de loisirs et chargé de mission se sont réunis sur la commune depuis le mois de mars 2014 et travaillent sur un programme d'activités.

### LE PROJET DÉMARRE AU MOIS D'OCTOBRE 2014 LORS DE LA SEMAINE DU GOÛT.

Au programme, temps d'expression, rencontres avec une diététicienne, ateliers de dégustation, repas à thème, découverte de la capoeira, balades dans la commune, ateliers cuisine, cinéma de plein air...

La thématique plus générale de ce programme est avant tout le bien-être des enfants. Il s'agit de leur donner des informations et des outils nécessaires qui leur permettront de faire leurs propres choix, c'est-à-dire être acteurs de leur santé.

Ils seront amenés :

- À se poser des questions (Manger pour quoi faire ? C'est quoi l'activité physique ? ...)
- À se découvrir, essayer, goûter (J'aime, je n'aime pas, qu'est-ce que je n'aime pas précisément ? ...)
- À faire des choix

Suite à la mise en place de temps d'échange et de questionnement avec les enfants au mois de mars, il s'est avéré que les enfants avaient peu ou pas exprimé la notion de plaisir lorsqu'ils parlaient de manger ou de pratiquer une activité physique. C'est pourquoi le Comité de pilotage a fait le choix d'axer ce projet sur cette notion : le plaisir de manger et le plaisir de faire une activité physique, de manière à ce que ces temps d'activités ne soient pas vécus uniquement comme de l'information mais comme un temps de partage également.

Un bilan à mi-parcours sera réalisé avec les acteurs concernés par le projet au mois de janvier.

Pour finaliser cette action, un temps fort sera mis en place au mois de mai lors d'une journée Famille où plusieurs activités seront mises en place (Atelier cuisine, jeux sportifs, défis...).



## JOURNÉE CULTURE ET DÉCOUVERTES

Cette année, la journée se déroulera le jeudi 9 Octobre à Talmont St-Hilaire de 9h à 18h.

Au programme de cette journée "culture et découvertes" : visites, randonnées et initiations au cœur d'un littoral encore sauvage et authentique.

Le pays du Talmondais est riche par sa diversité de paysages (marais, littoral, forêts de chênes verts, etc.) mais aussi par son histoire (château, sites classés,

mégalithes...) sans oublier son patrimoine touristique...

Pour bâtir le programme, il a fallu faire des choix et partir à la rencontre de gens passionnés qui vont, pour l'occasion, ouvrir leurs portes et vous embarquer dans leurs rêves et passions.

La folie de Finfarine et ses abeilles, le patrimoine préhistorique du CAIRN, les randonnées dans des lieux insolites, du

musée des coiffes à l'Abbaye de Lieu Dieu, la visite des marais salants et la rencontre avec des professionnels de la mer... à chacun sa préférence !



## ANIMATION ENFANCE FAMILLE

SUR LE TERRITOIRE DE MORTAGNE-SUR-SÈVRE



Chaque année, grâce à des thématiques originales et des temps forts (conférences, spectacles...), l'Animation Enfance Famille reçoit un vif succès auprès des enfants et de leurs parents.

Pour sa 22<sup>e</sup> édition, l'Animation Enfance Famille se déroulera du lundi 17 au dimanche 30 novembre à Mortagne-sur-Sèvre.

Cette animation est désormais le rendez-vous annuel des familles du canton de Mortagne pour participer à des activités créatives, ludiques et culturelles.

Les acteurs locaux investis sur cette opération vont rivaliser d'imagination afin d'offrir aux enfants et à leurs parents des activités variées et attractives, toujours dans un objectif de divertissement et d'accompagnement des familles dans l'éducation de leurs enfants.

Ce projet comporte divers objectifs : sensibiliser les familles et les enfants aux activités favorables au développement de l'individu, soutenir les familles dans leur fonction parentale, faire mieux connaître les partenaires associatifs et

professionnels du territoire auprès de sa population, favoriser les relations intergénérationnelles, permettre de sortir certaines familles de l'isolement...

Chaque année, un thème différent est à l'honneur. Au fil des années, les enfants et leurs familles ont ainsi pu explorer les arts, la gourmandise, le cirque, la musique...

Cette année le thème retenu est : "À la découverte de..."

Tout au long de cette quinzaine, plusieurs animations sont prévues : activités manuelles, culturelles et sportives proposées aux enfants de 3 à 11 ans, comme la fabrication de maracas, l'initiation au yoga, des ateliers maquillage ou la découverte du kinball. Également au programme, des matinées d'éveil pour les enfants jusqu'à 3 ans, avec des assistantes maternelles. Pour les parents, des conférences et ateliers sur la question des rythmes de l'enfant. Et pour clore la quinzaine en beauté, un spectacle aura lieu le dimanche 30 novembre.

Toutes les activités sont gratuites, alors venez nombreux !

## BOÎTE À TALENTS

La rentrée est source d'inspirations, les talents cachés s'épanouissent un peu partout sur le département et, en cette fin d'année 2014, il n'y aura pas une Boîte à talents, mais deux ! La première au Boupère le jeudi 6 novembre à la salle du Bocage avec un coup d'envoi dès 14h30 et la seconde le jeudi 23 octobre à la Châtaigneraie, même horaire. Le principe reste identique, il s'agit de dénicher tous les talents locaux et de leur proposer de se produire sur scène. L'originalité du projet est un subtil mélange de talents de résidents d'EHPAD et de retraités des clubs Familles Rurales qui viennent enrichir la programmation à travers des sketches, des contes, des chansons ou autres histoires qui ont baigné leur enfance.



Ouvert à tous, 3€ - Le goûter est offert !

INFOS ET RÉSERVATIONS

02 51 44 37 72

# RÉUSSIR EN MFR

**Réussir** : ce verbe intransitif peut avoir, pour chacun d'entre nous, des définitions variables. Il peut signifier "avoir un résultat heureux", mais aussi "croître ou se développer favorablement" ou encore "obtenir un succès, réaliser ses ambitions". On dit aussi "réussir dans la vie" en pensant à l'aisance, à la prospérité, et "réussir sa vie" c'est-à-dire réaliser ses rêves, obtenir une position qui nous convient, être heureux. Dans tous les cas, c'est un acte positif, qui "tire vers le haut", qui fait grandir.

Les jeunes et les adultes, qui font un parcours de formation en MFR, réussissent-ils ? Analysons quelques critères et posons-leur la question.

## L'INSERTION PROFESSIONNELLE

S'il existe un critère important de réussite d'une formation, c'est bien celui-ci : le devenir des jeunes et adultes. Depuis plusieurs années les MFR de Vendée enquêtent 7 mois, 3 ans et, parfois, 6 ans après la sortie. Les résultats sont intéressants.

### Pour les jeunes sortis il y a 7 mois :

Sur l'ensemble des filières professionnelles, les jeunes ne sont que 13,9% demandeurs d'emploi. Certains diront que c'est toujours trop, d'autant plus que ce taux augmente légèrement chaque année depuis trois ans, mais que dire en comparaison des chiffres nationaux que chacun connaît ? Par exemple : le taux d'emploi des apprentis au niveau national est de 65%. En MFR de Vendée il est de 73%. Le taux d'emploi de jeunes scolaires au niveau national est de 43%. En MFR de Vendée il est de 69%.

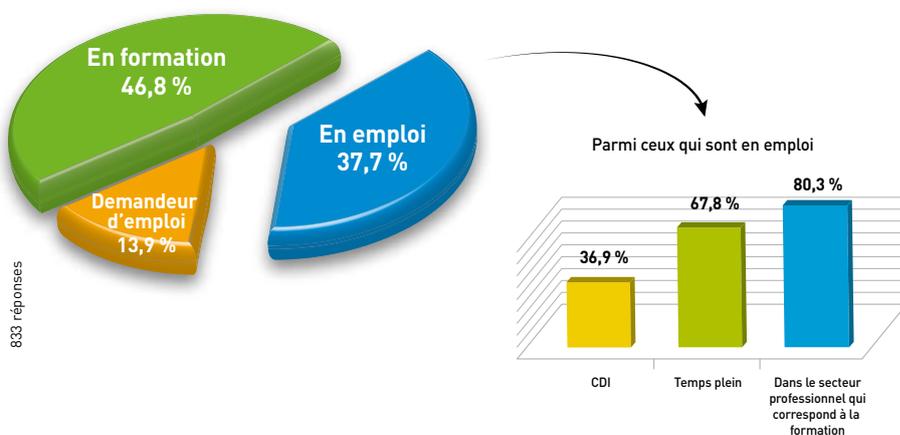
D'autre part, ceux qui sont en emploi sont déjà en contrat à durée indéterminée (CDI) pour plus d'un tiers d'entre eux. Mieux, ils travaillent à plein temps pour plus des deux tiers et sont 80% à occuper un emploi dans la filière professionnelle correspondant à leur formation.

### Pour les jeunes sortis il y a 3 ans :

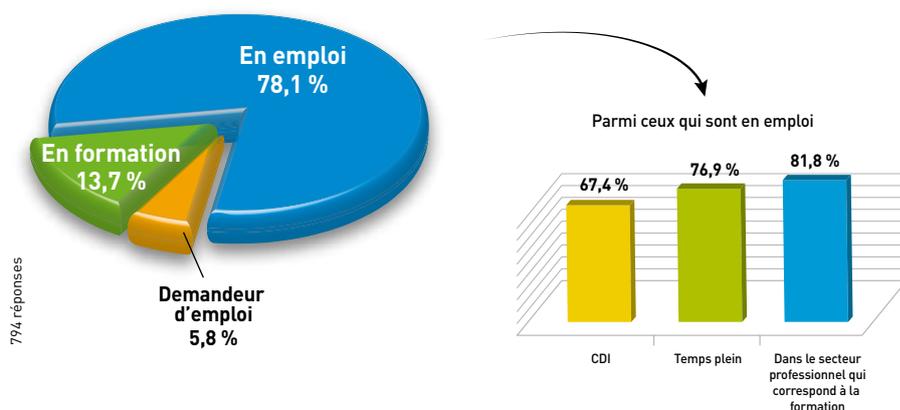
Sur l'ensemble des filières professionnelles, les jeunes ne sont que 5,8% demandeurs d'emploi, trois ans après leur sortie de formation. Ce taux est quasiment stable depuis plusieurs années d'enquête, ce qui tend à prouver que la conjoncture, actuellement difficile, n'affecte apparemment pas les jeunes sortis depuis trois ans. Les emplois en CDI sont de deux tiers. Ces données sont également stables.

Évidemment, ces moyennes cachent des différences entre les secteurs professionnels. Certaines filières

## Jeunes des MFR de Vendée sortis en juin 2013 interrogés 7 mois après la sortie



## Jeunes des MFR de Vendée sortis en juin 2010 interrogés 3 ans après la sortie

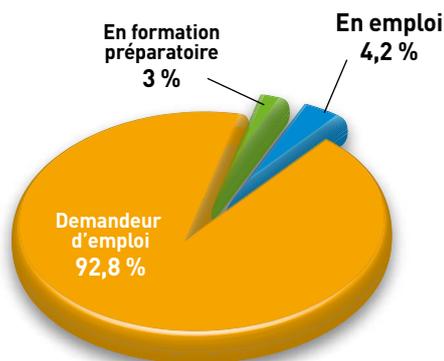


sont inattendues en tête du palmarès (et contredisent des statistiques officielles). Par exemple, vient en tête du taux d'emploi le secteur des services aux personnes, avec seulement 2,5% de demandeurs

d'emploi. Puis l'agroéquipement (3,1%), l'aménagement paysager (4%) et l'agriculture (4,7%).



## Avant la formation



### Sur l'ensemble des jeunes de moins de 25 ans :

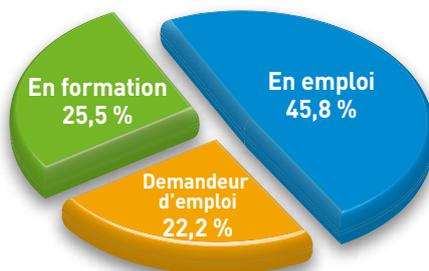
Le taux de chômage des jeunes actifs sortant de MFR est de 14,7%. Il est stable. En comparaison, les derniers taux publiés en France datant de 2012 sont de 24,2%. L'OCDE a publié une étude sur 2013 où la France enregistrait un taux de chômage des jeunes actifs dépassant 27%.

### Pour les adultes :

Sur 649 personnes interrogées 7 mois après la sortie, on constate que l'efficacité des formations est très bonne. Alors que plus de 90% des personnes étaient demandeurs d'emploi avant leur formation, elles ne sont plus que 22,2% 7 mois après.

Le public en formation (25%) est celui qui a suivi des préparations à différents concours auxquels il accède à plus de 80%.

## Après la formation



### LA RÉUSSITE AUX EXAMENS

Les formations par alternance préparent les jeunes aux mêmes examens que les formations dites "à temps plein" et dans la même durée (2 ans pour un CAP, 3 ans pour un bac pro après la troisième, 2 ans pour un BTS). Au-delà du fait que l'acquisition du savoir-faire pratique et la connaissance du monde du travail sont des atouts supplémentaires lors de la recherche d'emploi, les résultats aux examens sont très honorables. Ils dépassent même les moyennes académiques.

Sur 2 500 jeunes et adultes, 86,6% ont été reçus à leur examen en juin 2014. Ce taux évolue positivement.

Précision : tous les jeunes sont présentés à l'examen. En MFR il n'y a pas de sélection sur le bulletin de notes.

### LA PARTICIPATION AUX CONCOURS

Chaque année de nombreux jeunes sont invités à préparer les concours qui les concernent.

Par exemple, les Olympiades des métiers. Cette année, Justine BOSSARD de la MFR de Saint-Gilles-Croix-de-Vie a décroché la médaille d'or régionale dans la catégorie Peintre. Elle participera aux sélections nationales en janvier 2015 à Strasbourg.

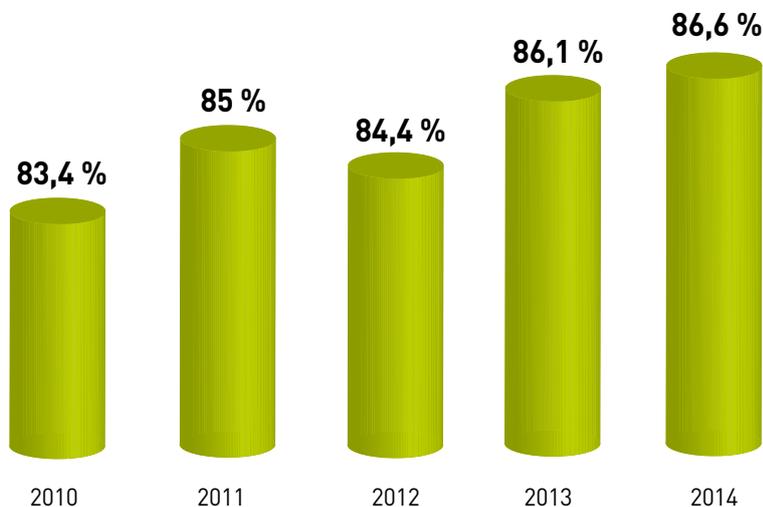
De même, de nombreux jeunes se distinguent en tant que Meilleurs Apprentis de France.

Ainsi, Adrien BABU, maçon, a décroché la médaille d'or nationale. Nicolas SORIN, Julie GROUSSIN et Aurélie GUILLET ont décroché la médaille d'or nationale en peinture. Deux espoirs pour le national fleuriste, puisque Damien THAUD et Emeline BRAGARD de la MFR La Louisière aux Herbiers ont obtenu la médaille d'or aux sélections régionales et sont qualifiés pour le national.

Se rajoute à ce palmarès le premier prix "école" en création paysage aux Florales de Nantes obtenu par les élèves BTS de la MFR de Mareuil-sur-Lay, ainsi que le premier prix "jeunes paysagistes" au concours international de Bourg-en-Bresse par les élèves bac pro de la même MFR. On notera également les deux premiers prix du concours de pointage des animaux au Salon international de l'agriculture (en race Parthenaise) : Jérémy GUILLEMET (1<sup>er</sup>) et Kévin DEVAUX (2<sup>e</sup>) de la MFR Ireo des Herbiers.

Bravo à tous ces lauréats.

## Résultats aux examens



Pour l'orientation des jeunes et la reconversion des adultes, rendez-vous à

### Vendée-Métiers

le samedi 29 et le dimanche 30 novembre

de 10h à 18h  
au Vendéspace

# OBSERVATOIRE DES PRIX "FRUITS ET LÉGUMES"

COMMUNIQUÉ DE PRESSE - ÉTÉ 2014

Familles Rurales publie les résultats de son Observatoire des prix des fruits et légumes 2014 portant sur deux relevés effectués durant l'été.



## LES PRINCIPAUX RÉSULTATS :

- Une baisse des prix entre les relevés de juin et de juillet 2014, particulièrement forte pour 3 produits : l'abricot, la pêche et la nectarine.
- Une baisse des prix par rapport à 2013, année où les prix ont été les plus élevés : fruits - 12%, légumes - 3%. Un seul légume voit son prix augmenter : le poivron.
- Les hard-discounts restent toujours moins chers au niveau des prix et l'écart avec les hyper et supermarchés se resserre.
- Les fruits et légumes bio sont de 50 à 60% plus chers que les produits conventionnels.

## FAMILLES RURALES INCITE LES CONSOMMATEURS À :

- Opter pour des fruits et légumes de saison.
- Vérifier l'origine et comparer les prix selon la provenance et quand l'écart de prix est faible, valoriser la filière française.



Chaque été, les meilleurs consommateurs de Familles Rurales relèvent les prix de 8 fruits et 8 légumes à deux reprises : en juin et juillet. Ils distinguent leur origine mais aussi la surface de vente (hyper/supermarchés, hard-discounts, marchés). Un relevé de prix est aussi réalisé pour les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique.

Durant l'été 2014, ce sont 69 meilleurs consommateurs qui ont relevé les prix dans 37 départements français, pendant les semaines du 09 au 15 juin et du 7 au 15 juillet.

dossier

# TOUS LES GOÛTS SONT DANS LA NATURE !

La semaine du Goût à lieu cette année du 13 au 19 octobre, l'occasion idéale pour nous pencher sur cette tradition bien française qu'est le repas. Bien manger c'est évidemment une question de goût et de plaisir et il est important de bien choisir ses produits pour préserver notre santé, mais également pour éviter le gaspillage et encourager la production locale et le développement durable.



Tradition tricolore par excellence, le “repas gastronomique français” a même fait son entrée, le 16 novembre 2010, sur la liste du “patrimoine culturel immatériel de l’humanité” de l’UNESCO. C’était la première fois que des coutumes culinaires étaient enregistrées dans cette liste. Preuve s’il en fallait encore que les habitants de l’hexagone, bons vivants incontestables, n’en sont pas moins de fins gourmets et amateurs de traditions culinaires.



L'art du “bien manger” à la française se décompose en plusieurs services : apéritif, entrée, plat de poisson ou viande accompagné de légumes, fromage, dessert et digestif. Le tout concocté bien sûr à base de produits de qualité et les vins choisis en accord avec les recettes.

Le repas gastronomique met l’accent sur le fait d’être bien ensemble et sur le plaisir du goût.

### LE PLAISIR : UNE NOTION ESSENTIELLE

Revenue en vogue grâce aux nombreuses émissions culinaires qui fleurissent sur nos écrans depuis quelques années, la cuisine est de plus en plus considérée comme un plaisir et non plus comme une simple tâche ménagère. Ces émissions, dans lesquelles les présentations sont aussi importantes que les saveurs, nous redonnent le goût d’élaborer de bons petits plats et d’oublier les plats préparés à réchauffer. La multiplication et la démocratisation des appareils de cuisine perfectionnés, qui nous font gagner un temps considérable, est également un facteur de ce retour en grâce du “fait maison”. Les fast food sont délaissés au profit de la “nouvelle cuisine rapide”, qui privilégie le goût, ou, au contraire, du “slow food” qui invite à s’attarder sur les saveurs et les produits de qualité. On redécouvre le plaisir de bien manger et l’envie de cuisiner pour partager.

### APPRENDRE LE(S) GOÛT(S)

Et oui, le goût ça s’apprend ! Et il faut s’y mettre dès le plus jeune âge pour découvrir toute la palette des saveurs présentes dans la nature (cf encadré). Le rôle des parents est très important dans la formation des préférences gustatives chez les enfants. Très tôt habitués à manger varié, les enfants seront par la suite moins difficiles lors des repas. Il faut donc diversifier chaque jour les aliments pour élargir le champ des possibles et le choix des menus.

Si l’acceptation de nouvelles saveurs ou textures varie beaucoup d’un enfant à l’autre, il ne faut pas se décourager et surtout favoriser la convivialité de la découverte, le repas ne doit pas devenir un moment de conflit. L’éducation au goût passe également par les autres sens : odorat, ouïe, toucher...

### LES 5 SAVEURS

Au XIX<sup>e</sup> siècle, le physiologiste Adolph Fick a défini quatre saveurs primaires qui seraient liées à quatre types de récepteurs sensoriels et quatre localisations sur la langue. Aujourd’hui on définit couramment cinq saveurs sur la langue humaine :

- **Le sucré** comme le miel, la fraise, le melon...
- **Le salé** comme le porc, la crevette, les algues, le crabe...
- **L’amer** comme l’asperge, l’artichaut, le céleri, le pissenlit, le café...
- **L’acide** comme le citron, la tomate, l’oseille, le vinaigre...

La 5<sup>e</sup> saveur a été identifiée en 1908, par le scientifique japonais Kikunae Ikeda : **l’umami** (“savoureux” en japonais). L’umami a un après-goût durable et doux. On peut le décrire comme un goût de bouillon ou de viande avec une sensation durable, appétissante et recouvrant toute la langue, comme dans les jus de viandes ou les sauces aux glutamates ; le poisson, les crustacés, les viandes fumées, certains légumes ainsi que dans les produits fermentés et vieillis

(les fromages, la sauce soja) sont également riches en goût “umami”.

Contrairement à un mythe largement répandu, ces sortes de goûts ne correspondent à aucune zone particulière de la langue. En réalité les goûts primaires sont perçus par toutes les papilles, quelle que soit leur localisation.

D’autres goûts existent qui sont facilement reconnaissables :

- Le goût piquant comme dans le poivre, le gingembre ou le piment,
- Le goût âpre ou astringent du vin rouge ou du thé,
- Le goût de brûlé des aliments oubliés sur le feu,
- Le goût métallique...

Selon des recherches récentes, nos papilles seraient également capables de détecter les goûts du calcium ou des acides gras.

Les professionnels de l’alimentation, comme les œnologues, ont des références de goûts encore beaucoup plus précises pour qualifier les boissons et les mets.

## INTERVIEW



## Benoit Hermouet

CHEF DE "LA MIRABELLE" À LUÇON  
DEPUIS 1990

WWW.RESTAURANT-LAMIRABELLE.COM

*Quel est votre profil culinaire ?*

Quand je me suis installé, je voulais une identité culinaire, pour me démarquer de ce qui existait déjà. Pour avoir travaillé sur la côte varoise, j'ai eu l'idée d'apporter les couleurs, les odeurs, les saveurs de Provence et de les inculquer aux produits vendéens. [D'où l'idée de mon livre « La cuisine ensoleillée de Vendée »] En Vendée, il y a le préfeu, la moquette, la fressure... ce sont des produits rustiques. Je voulais apporter un peu de nouvelles saveurs aux produits vendéens, les travailler différemment. Je pars du principe qu'il faut faire de la cuisine de tradition, mais la réactualiser. Les clients aujourd'hui veulent manger léger. L'important c'est de bien manger, mais aussi de bien digérer. Pour moi c'est primordial, il faut avoir des bons produits, se méfier des effets de modes, qui sont demandés par les guides gastronomiques plus que par les consommateurs. Souvent on dénature les aliments, c'est une cuisine très complexe (comme la cuisine moléculaire) avec des mousses, des espumas... il n'y a plus rien à mâcher ! La mode est faite pour être démodée. C'est comme pour les vêtements, il y a la mode qui change tous les ans, et puis il y a les basiques, comme le jean,

qui restent. En cuisine c'est pareil, il y a des bons produits et une petite garniture réactualisée, on suit les saisons, les produits que la nature nous donne, une petite sauce, un jus...

A partir des 4 saveurs du goût : sucré, salé, amer, acide (cf encadré), la cuisine est un jeu de saveurs, il faut toujours rehausser et apporter une petite note pointue.

*Pourquoi est-ce important de travailler des produits locaux et de saison ?*

C'est important de faire une cuisine de saison car c'est là que les produits sont au maximum de leur saveur. Les tomates du jardin en été c'est magnifique ! Les produits que l'on trouve aujourd'hui toute l'année sont bien souvent uniformisés au détriment du goût. Tout est galvaudé, on fait du joli, mais ça n'a pas de saveur. Pour chaque mois, il y a des bons produits, alors il faut en profiter !

Le prix est souvent révélateur aussi, il atteste de la qualité. Souvent le consommateur confond le coût et le goût. Certes, on est en période de crise, mais la plupart du temps il vaut mieux payer un peu plus cher et avoir quelque chose de bon. Et on peut aussi faire de superbes plats avec des produits pas forcément chers. Une sardine ce n'est pas cher et on peut en faire de très bonnes choses : une petite tarte feuilletée au coulis de tomates ! D'ailleurs quand les produits sont de saison, ils sont aussi à leur meilleur prix, comme les asperges au printemps, les saint-jacques en fin d'année...

*Quelle est votre manière de travailler les produits ?*

On essaye aujourd'hui de travailler de plus en plus avec des circuits courts. Il faut identifier les produits, pour les clients, il faut une traçabilité des produits pour instaurer un climat de confiance entre le producteur et le consommateur, c'est primordial,

c'est aussi pour ça qu'il y a un engouement pour les produits à la ferme. Pour moi l'élément principal d'un plat doit être local, mais après, on peut aller chercher des saveurs partout dans le monde, la citronnelle en Asie, une patate douce en Nouvelle-Calédonie. Ça apporte une touche d'originalité. La Vendée à un gros atout : il y a 4 reliefs : la plaine, le marais, le bocage et la côte. Nous les métiers de bouche, nous avons la possibilité d'avoir une très grande variété de produits issus de ces reliefs. Et c'est une chance pour nous. On a tout sur place, après c'est un jeu : jeu des saisons, des saveurs...

*Qu'est-ce que "bien manger" pour vous ?*

Ce qui m'a passionné au départ c'est de manger de la bonne cuisine. J'ai eu la chance d'avoir une mère qui m'a bien éveillé au goût. Souvent maintenant les parents ne prennent plus le temps de cuisiner à la maison, les enfants ne sont pas éveillés aux différentes saveurs. La cuisine c'est aussi beaucoup une affaire de souvenirs d'enfance. C'est pour ça qu'il faut éveiller les enfants au goût. Il faut que les parents initient leurs enfants au « bien manger. » Les produits de qualité c'est aussi important pour la santé. Il vaut mieux payer un peu plus cher et être sûr de ce qu'on mange.

Il y a également tout ce qui est "bio", mais c'est encore embryonnaire et on sait qu'il y a certains pays européens qui vendent des labels bio, donc on ne peut jamais vraiment être sûr de ce que ça veut dire, un produit "bio".

Pour privilégier le bien être, il faut bien sûr des légumes, la cellulose, le poisson le soir, des glucides pour tenir sur la longueur. C'est important d'apprendre tout ça. Chaque événement a son type de nourriture. Il y a la restauration pour se nourrir et la restauration de plaisir. Il faut concilier les deux et surtout il faut faire la cuisine qui nous plaît !



Et il n'est jamais trop tard pour tester de nouvelles saveurs ou redécouvrir sous un jour nouveau celles que nous connaissons déjà. Il existe par exemple des ateliers de dégustation autour de thèmes divers comme le thé, les "légumes oubliés" et le fromage, ou encore des stages d'œnologie. Connaître et utiliser de bons produits est en effet la base d'une alimentation saine. Privilégier les fruits et légumes de saison, la production locale... autant d'habitudes qui assurent une alimentation équilibrée et responsable.

**BIEN MANGER C'EST BON POUR LA SANTÉ**

Toutes les études le montrent, nous construisons notre santé avec notre alimentation.

Bien manger, c'est adopter une alimentation variée et équilibrée : il

faut manger de tout et en quantités adaptées. Cela consiste à privilégier les aliments bénéfiques à notre santé (fruits, légumes, féculents, poissons...) et à limiter la consommation de produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème...).

Combinée à une activité physique régulière, une alimentation adaptée contribue à limiter la prise de poids mais également un certain nombre de problèmes de santé comme les cancers, le diabète de type 2, l'excès de cholestérol, les maladies cardiovasculaires, l'ostéoporose...

Alors pour rester en forme, on enfle sa toque et à nous les pot-au-feu, blanquettes de veau et autres bœufs bourguignons !

Sources : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## DES INITIATIVES POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Si bien manger est important, manger de façon responsable l'est également. Eviter le gaspillage alimentaire, privilégier les circuits courts et les producteurs locaux, tout cela est essentiel pour l'environnement et pour notre futur, et peut même s'avérer bénéfique pour nos finances !

Les associations Re-bon et Disco Soupe travaillent au quotidien pour sensibiliser le grand public à ces questions et à la lutte contre le gaspillage alimentaire.



Pour les Disco Soupes tout le monde met la main à la pâte

Les deux associations, Re-bon et Disco Soupe, uniquement constituées de bénévoles, ont été créées en même temps, en novembre 2012, par le même petit groupe de personnes au départ. Flavie Duprey en faisait partie. Aujourd'hui elle est présidente de Re-Bon et bénévole à Disco Soupe.

*"En octobre 2012 il y a eu un "banquet des 5000" à Paris, et ça a été pas mal médiatisé, ça m'a intrigué, j'ai été voir leur page sur internet et j'ai découvert l'initiative du réseau de glanage."* C'est autour de ce réseau que s'est créée Re-bon. Flavie envoie un message à l'organisateur du banquet des 5000 et lui parle de son envie de réaliser la même chose dans la région des Pays de Loire où elle vient juste de s'installer. *"La région est très productrice, très maraîchère, je me suis dit qu'il devait y avoir des opportunités pour faire ça, je*



*trouvais ça génial. Et il m'a mis en contact avec quelqu'un qui avait envie de faire des Disco Soupes à Nantes."* La rencontre a lieu et fin 2012, après avoir passé un message sur internet, une petite demi-douzaine de personnes motivées se réunit autour de l'envie de faire émerger les Disco Soupes et le réseau de glanage sur le secteur. Petit à petit, avec le bouche à oreille, des amis d'amis se joignent au groupe. *"Aujourd'hui on est une quarantaine dans Disco Soupe et Re-bon compte 25 adhérents."*

Le but des deux associations est de contribuer à la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Le moyen d'action de Disco Soupe c'est d'organiser des repas conviviaux élaborés de façon collective. *"On invite les gens à amener leur épluche-légume, mais c'est surtout dans l'idée de les impliquer"* L'objectif, c'est que ça soit festif : on met de la musique et bien sûr c'est à base de légumes récupérés soit chez les producteurs locaux avec le réseau de glanage, soit dans les quelques supermarchés avec lesquels l'association a des partenariats sur Nantes.

*"Les ingrédients c'est la musique, les légumes de rebut et la participation des gens qui passent ou ont entendu parler du principe. On fait ça sur la voie publique par nous-même ou on se greffe à d'autres événements, type festivals, ou on est hébergés par un bar, ça peut se faire de plein de façons différentes."* Tout le monde peut venir aux Disco Soupes, que les gens soient dans le besoin ou pas. L'objectif est

avant tout de sensibiliser le grand public au gaspillage alimentaire, en faisant prendre conscience aux gens, quand ils viennent éplucher, de la qualité des légumes récupérés. *"Souvent quand on reçoit une cagette d'un supermarché il ya un ou deux fruits moisies mais tout le reste est bien. Et c'est juste pour ça qu'ils nous le donnent, parce qu'ils ne se donnent pas le moyens de faire le tri, pour eux c'est une perte de temps ou d'argent..."*

Les Disco Soupes marchent très bien, dans de nombreuses villes dans toute la France et une soixantaine de villes dans le monde. Aujourd'hui c'est une communauté avec plus de 400 bénévoles très impliqués et avec un fonctionnement très ouvert.

Pour Re-bon, le principe c'est d'aller directement chez les producteurs et de récupérer et redistribuer leur surplus et invendus aux associations d'aide alimentaire locales, comme la banque alimentaire, qui fait office de plateforme de collectage et qui redistribue ensuite à beaucoup d'associations.

*"Le problème des agriculteurs, ce n'est pas d'avoir trop de production, c'est de ne pas arriver à la vendre. Il y a du surplus pour plein de raisons différentes : soit la production s'est très bien passé et du coup il y en a trop, soit les produits sont de mauvaise qualité, trop abimés, soit ils n'ont pas les moyens techniques appropriés pour récolter. Par exemple une productrice à qui il reste toujours des petites pommes de terre dans le champ car elle les récolte seulement jusqu'à un*



*certain calibre. On peut récupérer comme ça plusieurs centaines de kilos. Depuis qu'on a commencé le premier glanage en mars 2013, on a récupéré 11 tonnes de légumes auprès de 15-20 producteurs."*

Alors pourquoi ces légumes tout à fait comestibles sont-ils mis au rebut ? "Au départ c'était des normes européennes de calibre" explique Flavie. "L'Europe a retiré ces normes en 2008, mais les supermarchés n'ont pas changé leurs cahiers des charges, c'est pour ça que les fruits et légumes sont tous normalisés. Pourtant beaucoup de gens qu'on rencontre nous le disent, ils sont prêts à acheter des carottes à trois pattes, même si c'est moins facile à éplucher ! Surtout si c'est moins cher et que le goût est là. Je pense qu'on a également un rôle de sensibilisation

*auprès des producteurs parce que parfois quand on les démarché, c'est dur de leur faire comprendre que leurs produits de rebut invendus nous intéressent. Ils ne pensent pas que les petites carottes biscornues vont nous intéresser."*

Un supermarché a même joué là-dessus en 2013 en lançant une campagne de pub pour les "fruits et légumes moches". L'enseigne a proposé pendant 3 jours des fruits et légumes difformes à un prix plus bas que les "beaux légumes". Et l'opération fut un succès puisque tout le stock a été écoulé.

*"Les campagnes, comme celles-ci, c'est bien parce que ça fait parler de la cause" modère Flavie, "mais pour moi c'est quand même plus un coup de pub. Et ça n'a eu lieu que dans 2 supermarchés d'Île de France."*

Enfin pour lutter contre le gaspillage alimentaire, beaucoup de choses sont possibles, à différents maillons de la chaîne : bientôt une proposition de loi lancée par les parlementaires verra le jour pour obliger les supermarchés à donner aux banques alimentaires. "Il faudrait aussi que les supermarchés assouplissent leur cahier des charges, parce que je pense que les consommateurs sont prêts. A la maison aussi, chacun peut agir à son niveau, car on jette beaucoup, on oublie quelque chose au fond du frigo... et pour les producteurs on voudrait réussir à les sensibiliser pour changer leur vision des choses, identifier dès la production les raisons du gaspillage et essayer de trouver des solutions avec eux."



Depuis le premier glanage en mars 2013, Flavie et les bénévoles de Re-bon ont récolté 11 tonnes de légumes

## LA RECETTE DE BENOIT HERMOUET

### Préfeu de Vendée aux escargots

Temps de préparation : 60 mn

Pour 4 personnes :

- 1 préfeu (pain à l'ail, spécialité du Sud Vendée)
- 250 g d'escargots cuits au court-bouillon
- 1 dl de concassée de tomates
- 2 échalotes hachées
- 1 petit rillon coupé en dés
- 1 pincée de sucre
- Sel fin, poivre du moulin

#### Préparation de la farce à escargot

- Remuer et concasser les escargots. Dans un récipient, faire étuver dans une noix de beurre les échalotes hachées, les dés de rillons et la concassée de tomate jusqu'à évaporation complète.
- Au dernier moment, ajouter les escargots. Saler et poivrer.
- Couper le préfeu en tranches de 8 cm et passer les tranches 6 mn au four (thermostat 6-7 soit 200°). Puis ouvrir les tranches de préfeu et étaler la farce à escargot à l'intérieur, remettre la tranche de préfeu dessus.
- Dresser 4 bouquets de salades mélangées en haut de grandes assiettes et assaisonner avec une vinaigrette parfumée aux herbes (ciboulette, cerfeuil, persil plat).
- Poser le morceau de préfeu et la farce d'escargot à côté et servir aussitôt.

#### Les conseils du chef :

Choisir un bon préfeu comme on en trouve à Belleville-sur-Vie et accompagner d'un Mareuil rouge.



# DES INSECTES DANS L'ASSIETTE

Des spaghettis aux vers de farine, des sauterelles grillées, un ragoût de larves ou des brochettes de scorpions, cela ne nous semble pas forcément très appétissant ! Les français sont pourtant réputés dans le monde entier pour leurs habitudes culinaires qui peuvent paraître pour le moins étranges aux non-initiés : escargots, cuisses de grenouilles, huîtres...

De nombreux pays africains et asiatiques ont déjà adopté depuis longtemps les repas à base d'insectes, riches en protéines et très nombreux dans la nature. Aujourd'hui la tendance s'importe en Europe et commence même à s'insérer peu à peu dans notre quotidien.



## UNE PRATIQUE RÉPANDUE

La consommation d'insectes par l'être humain s'appelle "entomophagie". De nombreux peuples consomment des insectes, parfois recherchés comme des friandises. Si l'homme ingurgite à son insu environ 500 g d'insectes par an (dissimulés dans les fruits ou le pain), les insectes font partie de la consommation alimentaire régulière d'au moins 2 milliards de personnes à travers le monde. En effet, la viande étant trop peu disponible dans certaines parties du globe, la consommation d'insectes s'est imposée naturellement comme une alternative. Près de 2 000 espèces d'insectes sont comestibles. Les plus consommés sont les coléoptères (scarabées, hannetons, charançons...), les lépidoptères, surtout sous forme de chenilles, les hyménoptères (abeilles, fourmis...) et les orthoptères (grillons et sauterelles).

Les chenilles, termites et sauterelles sont très consommés en Afrique, et ce depuis l'Antiquité, les Éthiopiens en

faisaient provision au printemps pour s'en nourrir toute l'année. De même les Grecs appréciaient les cigales et les Romains les larves de scarabées.

En Thaïlande, l'entomophagie est de coutume, les insectes sont présents dans les supermarchés et de nombreux vendeurs ambulants les proposent sur le bord des routes, en brochettes ou petits sachets à grignoter.

## UN RÉGIME ALIMENTAIRE BON POUR LA SANTÉ...

La FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) a publié en mai 2013 un rapport qui préconise l'élevage et la consommation d'insectes pour lutter contre la faim dans le monde. Des spécialistes estiment en effet que cette pratique devrait être intégrée aux programmes de développement. Les arguments nutritionnels sont nombreux en faveur de l'entomophagie : richesse en vitamines, en fer et en acides aminés, qualité des protéines et des graisses...

Ils pourraient également aider à résoudre les problèmes d'obésité, les grillons étant riches en protéines et pauvres en lipides. Les vers de farine quant à eux contiennent des acides gras insaturés de type Omega 3 et 6, qui permettent de prévenir certaines maladies cardio-vasculaires.

## ...ET POUR LA PLANÈTE

L'utilisation d'insectes dans l'alimentation représente en effet une des solutions écologique pour répondre aux problèmes de sous-nutrition dans certains pays.

La production d'insectes possède également l'avantage d'avoir un faible impact environnemental grâce à sa faible émission de gaz à effet de serre et représente une alternative aux productions animales intensives traditionnelles, à une époque où la consommation de viande devient problématique.

Autre avantage, un besoin moindre en ressources : la majorité de ce que les insectes ingèrent est dédiée à la croissance. En effet, avec 10 kg d'aliments, vous produisez 1 kg de viande bovine, 3 kg de viande porcine, 5 kg de volaille et 9 kg d'insectes. Ainsi, produire de grosses quantités de protéines nécessite moins de produits agricoles.

## UNE EXPÉRIMENTATION CULINAIRE EN VOGUE

Des entreprises européennes et françaises ont bien flairé le filon. Les sites de ventes d'insectes en ligne cartonnent, certains bars proposent des insectes grillés en apéritif et même les grands chefs de restaurants gastronomiques s'y mettent avec des intitulés tels que : "Croustillant de grillons au sarrasin", "Poudre de vers de farine grillés", "Inclusion de grillons en bubble au whisky"...

L'effet de mode est évident, sous les couteaux des grands chefs, l'insecte devient trendy et se paye aussi cher que du homard !



## DÉFENDRE LA CHANSON FRANCOPHONE

L'association Chants-Sons, à l'origine du projet Chant'Appart, a pour objet de défendre la chanson et la musique francophone. "La francophonie c'est large", précise Christian Gervais, membre de l'association depuis 18 ans et son président depuis dix ans. "Il s'agit de chanson française bien sûr, mais ça peut aussi être la chanson africaine, québécoise... notre festival est une ouverture au monde. On est passionné de chansons, tous styles confondus, même si on est plutôt axés sur la chanson à texte, ça peut aussi être de l'opéra, du hip hop..."

L'association regroupe une trentaine de bénévoles passionnés et bien rodés, dont certains sont là depuis plus de 20 ans.

Un des buts du festival Chant'Appart est de permettre à des artistes peu médiatisés de se faire connaître du public. "Il faut savoir qu'il y a tout un réseau de grands artistes, qui vivent très bien de leur vie d'artiste, mais qui sont méconnus des médias et du grand public."

Une autre part importante du travail de l'association c'est le public. "Dès le début on avait l'idée de faire des spectacles de proximité, explique Christian Gervais. C'est plus facile pour faire venir du monde et remplir de petites salles. Et ça permet de faire venir un public qui n'a pas forcément accès à ce genre de spectacles ou qui n'ose pas : dans le milieu rural, les écoles, les prisons, les hôpitaux..."

## UN CONCERT DANS SON SALON

Le principe de ces mini-concerts, c'est de demander chaque année aux adhérents de l'association, plus de 550, s'ils souhaitent accueillir un concert chez eux pour l'année suivante. Les bénévoles font ensuite une sélection d'accueillants, selon la géographie, les lieux, les contraintes de sécurité, de place... il faut pouvoir accueillir au minimum 45 personnes.

"Quand on a commencé, les membres de l'asso programmaient leurs copains

# CHANT'APPART

Chaque année depuis 20 ans, l'association Chants-Sons organise en février-mars un festival de "chansons à domicile". Chant'Appart regroupe à chaque fois une trentaine d'artistes dans une centaine de petits lieux, pour des spectacles intimistes dans toute la région.

artistes chez eux et leurs amis. Au début il y avait 5 lieux et au fur et à mesure de plus en plus de gens nous ont rejoint et maintenant on est entre 80 et 100 lieux accueillants."

Les accueillants sont de vrais partenaires, ils ont un engagement et une responsabilité : accueillir les artistes, les loger et les nourrir pour la soirée, préparer un buffet pour les spectateurs...

"On leur reverse 3€ sur chaque ticket d'entrée, pour les dédommager un peu" précise Christian Gervais.

"Quand on a sélectionné tous les lieux, on invite les participants à venir une journée voir les artistes que nous avons choisis de programmer, pour qu'ils listent ceux qu'ils aimeraient recevoir. Nous procédons ensuite à un tri pour répartir les concerts et contenter tout le monde." Chaque lieu reçoit une date et deux artistes par date.

## LA PROGRAMMATION

Pour la sélection des artistes, l'association reçoit chaque année de nombreuses demandes. "Au début on programmait nos copains, puis on a commencé à recevoir des cassettes, des cds, et aujourd'hui on reçoit entre 500 et 800 albums tous les ans. Il y a parfois de gros artistes qui nous ont demandé de venir, mais on a dit non, ce n'est pas l'esprit de notre démarche. On est là pour faire découvrir des gens pas assez connus."

Plusieurs étapes de sélection ont lieu : première présélection à 3 où sont filtrées toutes les demandes non francophones et ce qui est de moins bonne qualité. A partir de ce premier écrémage, 300 cds sont conservés et toute l'équipe de Chants-Sons se réunit chaque dimanche pour écouter et affiner la sélection. "On marche principalement au coup de cœur. A la fin des réunions il nous en reste une quarantaine et là on essaye de sélectionner des styles différents pour varier. On finit par en garder 15. Comme on programme les artistes retenus deux années de suite, on renouvelle les artistes de moitié chaque année, et à la fin ça nous fait une trentaine d'artistes."

## UNE FORMULE QUI FONCTIONNE

L'association a commencé à La Roche sur Yon et s'est étendue un peu dans le Maine et Loire et en Loire-Atlantique et aujourd'hui chaque édition du festival touche 7000 à 8000 personnes. Les spectacles sont quasiment toujours pleins et le public se renouvelle car il y a chaque année une vingtaine de nouveaux accueillants, répartis sur le territoire.

"On invite aussi des professionnels de la musique et des festivals, comme les Francofolies ou le Grand R et parfois ils découvrent chez nous des artistes qu'ils programmeront l'année prochaine."

Chant'Appart a permis l'émergence de quelques talents aujourd'hui reconnus du public. Jeanne Cherhal par exemple, avait fait les Chant'Appart il y a 16 ans, ou encore Aldebert et Oldelaf.

"Ca fait 20 ans que l'aventure continue ! D'ailleurs on va fêter ça bientôt au Grand R," se réjouit le président de Chants-Sons. Le 15 novembre aura lieu en effet un grand concert regroupant une dizaine d'artistes programmés à Chant'Appart sur les dix dernières années.

"On a un super plateau, des gens pas forcément connus du grand public, mais très reconnu dans le milieu professionnel, et pas seulement des petits jeunes qui se lancent, on programme également des anciens artistes qui viennent avec quelque chose de nouveau, comme Gilbert Lafaille, qui a fait 25 albums, une des plus belles plumes en France et il est inconnu ! La médiatisation et la diffusion sont vraiment des problèmes pour la connaissance de tous ces artistes et c'est notre combat premier," conclut Christian Gervais. "C'est bien qu'il y ait des artistes de chanson française à texte qui marchent, mais on entend toujours un peu les mêmes. Les quotas mis en places sur les radios sont toujours dédiés aux mêmes artistes et il n'y a plus de place pour les autres, pour la nouveauté. C'est pour ça qu'on continue à mettre en valeur des artistes qui méritent d'être connus et reconnus !"

## COMMENT PARLER AUX ENFANTS DU PÈRE NOËL ?

**Qu'on y ait cru un jour ou pas, nous connaissons tous le fameux mythe du vieux monsieur barbu qui distribue des cadeaux aux enfants sages en passant par la cheminée le soir de Noël. Certains parents aiment entretenir le mystère quand d'autres font le choix de la vérité dès le plus jeune âge. Comment savoir quelle posture adopter face à l'interrogation des enfants ? Faut-il laisser planer le doute ou leur dire absolument la vérité ? Et dans ce cas, comment s'y prendre ?**

### POURQUOI FAIRE CROIRE AUX ENFANTS AU PÈRE NOËL ?

Le Père Noël appartient à la catégorie des "bons" mensonges, parce que les parents l'invoquent pour faire plaisir à leurs enfants, parce qu'eux-mêmes ont pris plaisir à y croire.

Croire au Père Noël n'est pas une mauvaise chose, c'est même en réalité plutôt bon pour le développement cognitif des enfants. Selon certains psychanalystes, le père Noël serait un rituel qui nourrirait l'imaginaire des enfants et les aiderait à se construire et découvrir la réalité.

Avant l'âge de 4-5 ans, les enfants confondent le réel et l'imaginaire. Les histoires fantastiques suscitent donc l'imagination, qui développe la créativité, la compréhension sociale et même le raisonnement scientifique.

Faire croire au Père Noël et autres êtres fantastiques c'est aussi une manière de protéger les petits et de les maintenir dans un monde de rêverie. Cela ne protège pas pour autant l'enfant de la vie réelle, mais permet de le laisser dans la magie de l'enfance.

### À QUEL ÂGE SONT-ILS PRÊTS À APPRENDRE LA VÉRITÉ ?

Cela dépend des enfants et de leur maturité, de leur personnalité, il faut avant tout savoir où ils en sont dans leur imaginaire et prendre garde à ne l'annoncer ni trop tôt, ni trop tard.

Les enfants apprennent en général la vérité entre 5 et 8 ans. Ils commencent à cet âge-là à être rationnels et à raisonner, ils sortent de la petite enfance, où l'imaginaire est tout-puissant. Il faut éviter de les laisser croire au-delà de 8 ans et il appartient aux adultes d'accompagner leurs petits dans leur cheminement vers la vérité, quitte à les aider à s'interroger sur l'existence du Père Noël lorsque le conte s'éternise un peu trop longtemps.



### COMMENT LEUR EN PARLER ?

S'ils vous demandent de but en blanc si le Père Noël existe vraiment, vous pouvez alors commencer à dévoiler le mystère en leur demandant par exemple ce qu'ils en pensent. S'ils se posent la question, c'est qu'ils sont sans doute prêts à entendre la vérité. L'idéal est de saisir la balle au bond, dès qu'ils montrent des signes de doute. On peut alors leur expliquer qu'effectivement, le père Noël n'existe pas et que c'est une jolie histoire que l'on raconte aux jeunes enfants pour les faire rêver, mais que maintenant qu'il est grand, il n'a plus besoin de ce genre de conte. La plupart des enfants comprennent. Ils se sentent désormais plus grands, et sont contents d'être entrés dans "le secret des adultes".

Il est aussi possible de dire la vérité aux enfants plus en douceur en leur donnant des indices pour qu'ils le devinent eux-mêmes : écrivez une lettre du Père Noël avec votre écriture ou cachez les cadeaux dans un endroit un peu trop évident. Ainsi, la tristesse que pourrait ressentir l'enfant en perdant le Père Noël sera compensée par la fierté d'avoir découvert le pot aux roses.

Ne plus croire au Père Noël finalement, c'est une façon de sortir de la petite enfance.

### COMMENT EST NÉ LE MYTHE DU PÈRE NOËL ?

Le mythe du Père Noël trouve son origine avec Saint Nicolas, évêque de Myre au III<sup>e</sup> siècle et devenu saint patron des enfants, à qui il emprunte toute sa symbolique : barbe blanche, long manteau, distribution de cadeaux... Le nom anglais du Père Noël (Santa Claus) vient d'ailleurs également de Saint Nicolas (Sinter Klaas en hollandais).

Au fur et à mesure du temps, Sinter Klaas subit des transformations pour devenir le Père Noël que l'on connaît aujourd'hui, notamment par la plume du pasteur Clément C. Moore, auteur de contes de Noël et par le trait de crayon de Thomas Nast, un illustrateur du journal new-yorkais *Harper's Illustrated Weekly*, en 1860.

C'est en 1931 que Coca Cola pense à utiliser l'image du vieux bonhomme, dont la renommée grandissait aux États-Unis. La firme l'imagine en train de boire du coca cola pour reprendre des forces lors de sa tournée de distribution de jouets, incitant ainsi à acheter la boisson également en hiver, période moins propice à sa consommation. Le dessinateur habille donc le père Noël aux couleurs de la marque, rouge et blanc, lui conférant ainsi son look définitif, aujourd'hui incontournable.

Le succès de la publicité accorda, autant à la marque qu'au Père Noël, une renommée à présent internationale.

# GRAPHISTE

**Alice Rouet est graphiste freelance aux Herbiers. Passionnée de dessin et de création elle s'est mise à son compte depuis septembre 2011. Elle nous parle de son métier, pas toujours reconnu à sa juste valeur.**

## *Quel est votre parcours ?*

Depuis que je suis petite je voulais faire du dessin et trouver un métier en rapport avec ça. Après le bac j'ai fait une année à l'université de Rennes en arts plastiques, puis je suis allée à l'école Sépia Brassart à Nantes pour 3 ans d'études. Quand je suis sortie j'ai commencé par des stages puis j'ai été salariée dans des agences de communication, pendant 5 ou 6 ans, avant de me lancer en freelance. En agence, je bossais énormément, je faisais beaucoup d'heures, pour gagner le smic, j'ai eu besoin d'évoluer, alors je me suis lancée.

## *Freelance ou en agence quelle est la différence ?*

Ce qui est bien quand on travaille en agence c'est qu'on n'a pas le côté commercial : faire les devis, gérer le compta... on n'est pas stressé, on sait qu'à la fin du mois on est payé, le travail arrive, tout est déjà très clair. Quand on est tout seul il faut savoir tout faire. Il y a aussi une autre approche avec le client, on rencontre les gens, ça permet tout de suite d'avoir le feeling. L'autre avantage c'est que je travaille chez moi, même si les horaires sont très aléatoires, il y a des jours je peux travailler jusqu'à 2h du matin quand il y a un gros projet, et puis il y a des jours où il n'y a pas de boulot et là on stresse derrière l'ordi. Cela me convient parce que je suis autonome et indépendante, le matin je sais me lever, je sais gérer mon temps, mais cela ne va pas à tout le monde.

## *En quoi consiste le métier de graphiste ?*

Les gens me contactent quand ils ont besoin de communiquer, que ce soit avec un logo, une plaquette... Il faut d'abord que je rencontre les clients pour qu'ils m'expliquent clairement ce qu'ils veulent, le "brief" : ce qu'ils font, à quoi correspond la plaquette, à qui elle s'adresse... parce qu'on ne fait pas la même chose pour un enfant de 5 ans ou une personne de 65 ans, des particuliers ou des professionnels. Après

je fais un devis et, si le devis est validé, je commence les recherches. Je crée ensuite une première proposition, que je soumetts au client et après ce sont des allers-retours pour arriver à la version définitive. Moi je fais beaucoup de "print" : plaquettes, chemises, affiches, stands... tout ce qui s'imprime.

Rien qu'en parlant avec le client j'ai déjà des idées, des couleurs ou des formes qui me viennent. Si j'ai des petites idées, je griffonne un brouillon sur le papier. Quand je rentre, j'allume mes logiciels de création et j'y vais, j'essaye, je vois ce que ça donne, je refais...

## *Quelle est la partie que vous préférez dans votre travail ?*

C'est de créer, chaque fois : nouveau brief, nouveau challenge, je pars de zéro, il faut tout inventer, créer un univers et aussi donner des idées au client. J'aime bien la relation au client, lui amener des petites choses auxquelles il n'avait pas pensé, j'en ai qui me suivent depuis le départ. C'est étrange, mais j'adore travailler pour l'agro-alimentaire ! J'ai pas mal de clients là-dedans, mais je fais aussi pas mal de choses différentes, pour le sport, les enfants... c'est varié, je ne veux pas rentrer dans un moule. Ce qui me plaît moins c'est le côté administratif du travail : la compta, les devis, les factures...

## *D'où vient votre inspiration ?*

Je pense qu'on trouve l'inspiration dans les choses qu'on aime, moi ça peut être la déco, le jardinage, aller se balader... Pour être graphiste il faut être curieux de tout, aller voir les films, la musique, les expos... Et puis parfois c'est en discutant que les idées viennent, c'est souvent les clients qui malgré eux me donnent des idées, en parlant, ils me disent un mot et là j'ai un déclic... Il faut de l'imagination, mais ça se travaille, c'est comme un muscle, si on s'oblige tous les jours à créer un univers, à force ça vient tout seul. C'est un entraînement.



## *Comment les gens considèrent-ils votre métier ?*

Beaucoup de gens pensent que c'est un hobby, mais c'est un vrai métier, faire une mise en page qui soit simple, efficace, équilibrée, c'est un travail de l'œil qui met du temps à s'apprendre. Un petit rien peut tout changer : donner vie à un logo ou une mise en page c'est plus compliqué que simplement placer du texte. Et puis "graphiste" les gens ne comprennent pas, certains pensent que je fais des graffitis !

On n'est pas assez considéré en tant que professionnel. Certains pensent qu'il suffit d'avoir le bon logiciel pour être graphiste. Mais, par exemple, moi j'ai un bon appareil photo, je fais des photos, je les retouche, mais je ne suis pas photographe. Et ce n'est pas parce que je sais faire un cake que je suis pâtissière ! De la même manière, être graphiste c'est beaucoup de travail, de la réflexion. Chaque couleur veut dire quelque chose, il y a des typographies qui sont plus ou moins lisibles, faire attention au sens de lecture, les choses à mettre en avant... il y a des règles, des constructions à suivre. Il faut aussi connaître toutes les contraintes d'impression, parce que ça, ça ne s'invente pas. Il faut surtout nous faire confiance. C'est notre métier.

# FAIRE DES ÉCONOMIES D'ÉNERGIE

L'hiver arrive et avec lui le froid, la nuit à 18h et les factures d'électricité souvent exorbitantes qui vont avec. Les Français consacrent en moyenne 150 € par mois au chauffage et à l'électricité, soit 32% de plus qu'il y a 10 ans (115 €). En quelques gestes il est pourtant facile de faire baisser sa consommation d'énergie et les dépenses. Voici quelques conseils afin d'essayer de restreindre sa consommation d'énergie et ainsi réduire les frais.

## L'ÉCLAIRAGE

- Profitez le plus possible de l'éclairage naturel en plaçant intelligemment les meubles de vos pièces (plan de travail de la cuisine près d'une fenêtre, fauteuil pour lire proche d'une fenêtre...).
- Installez des ampoules basse consommation. Plus économiques, elles consomment 75 % d'énergie en moins et durent 5 à 10 fois plus longtemps, en principe. Si une lampe à incandescence (ou halogène) va consommer en moyenne 775 kWh/an, soit 83 €, une lampe basse consommation ne consommera que 115 kWh/an, soit 13 €. Mais attention, les lampes les moins chères peuvent s'avérer moins performantes et ne tiennent pas toujours la durée annoncée.
- Éteignez systématiquement la lumière en sortant d'une pièce ou installez des interrupteurs à minuteries pour les lieux de passage comme les couloirs et des variateurs dans les pièces de vie.
- Choisissez la bonne intensité pour vos ampoules : 15 à 20 W par m<sup>2</sup> sont nécessaires pour les pièces à vivre et 10 à 15 W par m<sup>2</sup> suffisent pour les pièces de passage et les chambres.

## LE CHAUFFAGE

- Vérifiez l'isolation. Une bonne isolation des murs, des fenêtres, de la toiture limite la déperdition de chaleur et vous permet de chauffer votre logement efficacement. Pour mieux vous isoler si vous avez une maison, il existe des isolants naturels très efficaces. En appartement, on vérifie les portes et les fenêtres à la recherche des fissures, des joints décollés ou simplement des entrées d'air. On peut alors poser des joints en plastique, mousse ou silicone sur les fenêtres et des plinthes ou des boudins en tissu pour le bas des portes.
- Optimisez votre chauffage : dégagez bien les radiateurs et sources de chaleur. Un meuble devant un radiateur bloquera la chaleur qui ne se répartira pas dans la pièce.
- Il est parfois possible de programmer le chauffage. Vous pouvez ainsi décider des heures pendant lesquelles vous chauffez votre intérieur. Il existe également

différents types de thermostats, le thermostat d'ambiance est une solution pour réguler votre température.

- Ne chauffez pas plus que nécessaire : on estime à 19/20°C la température idéale des pièces à vivre et 16/17°C pour les chambres. Chauffer d'avantage est déraisonnable d'un point de vue écologique et économique. On sait que baisser le chauffage d'un degré permet d'économiser 7% d'énergie. Si vous avez encore froid, rajoutez un pull ! Et si vous devez vous absenter plusieurs jours en hiver, maintenez une température constante de 12°C pour éviter que les canalisations gèlent.
- Entretenez vos équipements. Si vous avez un chauffage central, purgez vos radiateurs plusieurs fois par an. L'air contenu dans les radiateurs empêche la bonne circulation de la chaleur et peut créer des dysfonctionnements. Il faut aussi régulièrement dépoussiérer vos radiateurs. La poussière retient la chaleur et empêche une convection correcte de vos appareils de chauffe.
- Investissez dans des équipements plus performants quand vient le moment de faire des travaux. Pour cela plusieurs solutions : les pompes à chaleur, l'énergie solaire, les poêles à bois...

Les nouvelles installations permettent d'économiser tout en chauffant de manière plus écologique.

Il est intéressant de savoir que vous pouvez bénéficier de réductions d'impôts et de

crédits à taux d'intérêts réduits en cas de travaux visant les économies d'énergie.

## L'EAU

- Privilégiez la douche au bain, car elle consomme environ 50 % moins d'eau chaude. En effet, un bain consomme de 150 à 200 litres d'eau alors qu'une douche environ 100 litres en 5 minutes. En remplaçant vos bains par des douches, vous pourrez économiser de 50 à 100 € par an.
- Il existe également de petites installations comme la douchette économe, qui a un débit moins important qu'une douche classique, ou le système stop douche qui permet de couper l'eau quand vous vous savonnez.
- Pour les robinets, on peut également installer des économiseurs d'eau, ils vous permettront de diminuer de moitié la consommation d'eau puisqu'ils font couler 6 litres d'eau par minute alors qu'un robinet simple en fait couler entre 10 et 17 litres.
- Ne faites tourner vos machines à laver et lave-vaisselle que lorsqu'ils sont pleins ou les faire tourner en option "demi-charge" et toujours en cycle court.

Même si on ne peut pas toujours appliquer tous ces conseils à la lettre, gardez à l'esprit que tous les petites gestes comptent et accumulés ils peuvent faire la différence.

Moins consommer d'énergie, c'est bon pour la planète et pour le porte-monnaie !



Pour faire des économies, chaque geste compte

## VOUS AVEZ BESOIN DES CONSEILS D'UN NOTAIRE ?

Rien de plus simple ! Les abonnés à *Vent des Familles* bénéficient en effet gratuitement, **sur rendez-vous**, de conseils par des notaires mandatés par la Chambre des Notaires de la Vendée. La prochaine permanence aura lieu :

> le **jeudi 11 décembre 2014**

Au siège de la Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée situé au 119, Boulevard des Etats-Unis (2<sup>e</sup> étage de la Maison des Familles) à la Roche-sur-Yon. Pour obtenir tout renseignement complémentaire ou pour prendre rendez-vous : 02 51 44 37 60. Et surtout... n'oubliez pas d'apporter, lors de votre venue, les actes ou documents utiles pour le notaire !

## ALLO CONSOMMATION

Vous êtes adhérent Familles Rurales ? Vous avez un litige avec un professionnel ? Vous souhaitez bénéficier d'informations concernant le surendettement, un achat sur internet, ou avoir des conseils pour assurer votre véhicule ?

Les permanences consommation de notre réseau sont ouvertes gratuitement à tous les adhérents. Prenez directement contact avec la Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée au 02 51 44 37 60 ou à l'adresse [contact@famillesrurales85.org](mailto:contact@famillesrurales85.org).

## PETITES ANNONCES

Vous souhaitez faire paraître une annonce dans le prochain numéro de *Vent des Familles* à paraître en octobre ? Aucun problème si vous nous la faites parvenir avant le 30 novembre. Contactez la rédaction du journal au 02 51 44 37 60 pour en savoir plus (conditions, tarifs, etc.).



## FORMATIONS



### BAFA

La Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée organise des sessions :

#### > De formation générale BAFA

- Du 18 au 25 octobre 2014 à la Guyonnière
- Du 7 au 14 février 2015 à St Florent des bois
- Du 14 au 21 février 2015 à Venansault

#### > D'approfondissement BAFA

- "Animation en périscolaire pour les 3-11 ans" du 26 au 31 octobre 2014 à St-Florent-des-Bois
- "Animation en périscolaire pour les 3-11 ans" du 9 au 14 février 2015 à La Roche-sur-Yon

## TOUT PUBLIC

La Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée organise des formations pour tout public dans des domaines variés (vie associative, informatique, secourisme, alimentation...), à La Roche-sur-Yon et sur l'ensemble du département.

#### > Parmi les thématiques proposées :

- Réglementation en accueil collectif de mineurs (13 novembre)
- Sauveteur secouriste du travail (22 et 29 novembre)



Pour obtenir de plus amples renseignements concernant les contenus de ces formations, les modalités d'inscription ainsi que les tarifs, contactez la Fédération Départementale Familles Rurales de Vendée par téléphone au 02 51 44 37 70 ou par mail à l'adresse suivante : [contact@famillesrurales85.org](mailto:contact@famillesrurales85.org).

LES FORMATIONS PAR ALTERNANCE AU CŒUR DES MÉTIERS

Jeunes et Adultes du CAP à BAC +5

# Vendée-Métiers

29/30 NOV. 2014 LA RENCONTRE DÉPARTEMENTALE DES JEUNES ET DES PROFESSIONNELS

MOUILLETON LE CAPTIF

Organisé par

**AU VENDÉSPACE 02 51 44 37 80**

[vendee-metiers.fr](http://vendee-metiers.fr)  
[www.facebook.com/VendeeMetiers](http://www.facebook.com/VendeeMetiers)  
[www.twitter.com/vendee-metiers](http://www.twitter.com/vendee-metiers)

Logos: HFR Vendée, icam, Pôle Informatique des Métiers, Université de la Vendée

# GÉRANT D'ENTREPRISE SOLIDAIRE

**A 60 ans, Jean-Claude Brangeon travaille en Vendée depuis 1976. Après un parcours en entreprise et dans une association, il décide de créer sa propre entreprise d'usinage en aluminium, UMEA, à Mortagne-sur-Sèvre. La particularité de cette entreprise ? Il s'agit d'une "entreprise adaptée", qui emploie exclusivement des salariés en situation de handicap. L'engagement solidaire est une notion essentielle pour ce chef d'entreprise très sensible à la valorisation de l'emploi des "travailleurs différents."**

## UN PARCOURS ATYPIQUE

Rentré dans la vie active à 17 ans avec le certificat d'études primaires et un CAP de fraiseur, Jean-Claude Brangeon commence dans la métallurgie. Pendant 5 ans il rejoint successivement deux entreprises dans ce domaine. "Après ces premiers pas dans le monde industriel, j'ai eu envie de bouger un peu et de rentrer dans le secteur médico-social. J'ai appris qu'on pouvait devenir éducateur pour travailler auprès des personnes en situation de handicap. Alors j'ai postulé et j'ai eu un poste en Vendée." Il intègre, en 1976, l'ADAPEI les Papillons Blancs, sur le secteur de Montaigu, pour un poste dans un Centre d'Aide par le Travail (aujourd'hui ESAT - Etablissement de Service et d'Aide par le Travail), pour la mise en place d'un atelier de mécanique.

En 1992, il cherche à créer, en interne à l'asso et toujours dans la métallurgie, une structure en "atelier protégé", aujourd'hui appelée "entreprise adaptée".

*"On a réussi à créer cet atelier protégé en novembre 93. Le premier au sein des Papillons Blancs. C'était très important car je souhaitais faire changer de statut les travailleurs handicapés. En ESAT la personne est usager d'un système, en atelier protégé on se rapproche du marché du travail classique. Je voulais les tirer vers le haut, ce n'est pas parce qu'on a un handicap qu'on doit toujours rester au bas de l'échelle."*

Ce projet s'est bien développé, commencé avec 10 employés, quand Jean-Claude Brangeon le quitte en 2006, il était devenu directeur et avait 45 employés.

*"Au bout de quelque temps, l'association ne m'a plus suivi dans ma volonté de*

*développement et comme je trouvais qu'il y avait un manque de structures adaptées au niveau de la Vendée, en 2005 j'ai commencé à écrire mon propre projet d'entreprise."*

## CRÉATION D'UMEA

*"J'ai voulu créer une structure pour favoriser l'emploi auprès des personnes qui sont en situation de handicap. On est entre un ESAT et une entreprise classique. On a des outils et des machines, on est sur de la fabrication de haute technologie, seulement ce qui diffère c'est qu'on leur laisse le temps de faire les choses."* Pour ce type d'entreprise, une aide partielle est accordée par l'Etat, pour compenser le manque à gagner, car le taux de productivité est réduit.

Ouverte en avril 2006 avec 5 salariés, l'entreprise compte aujourd'hui 36 CDI et 2 CDD en situation de handicap, 3 agents de maîtrise et un chef d'atelier, ainsi que 2 secrétaires et une personne en contrat d'apprentissage.

*"Après avoir loué pendant 6 ans un petit bâtiment et de longues démarches auprès des banques, j'ai pu faire construire en 2011 le bâtiment dans lequel nous sommes aujourd'hui installés depuis mars 2012."*

## ENTREPRISE ADAPTÉE

Les entreprises de plus de 20 salariés doivent avoir 6% de personnes handicapées. Mais les entreprises qui travaillent avec des prestataires ESAT ou EA, comme UMEA, peuvent avoir une exonération de 50% sur ce chiffre. Pour les entreprises adaptées il faut embaucher au moins 80% de personnes en situation de handicap, au niveau de la production. Ne rentre pas dans ce compte tout ce qui est administration et encadrement.



*"Moi je suis à 100% parce que c'est ma philosophie de les aider, ils ont tellement de mal à trouver du travail", déplore Jean-Claude Brangeon. "Ici on peut embaucher des personnes qui n'ont rien à voir avec les métiers que je propose : maçon, paysagiste, dans le service... et on les forme. La vocation d'une entreprise adaptée c'est de former les salariés au quotidien. Je vois leur évolution, travailler leur fait du bien, ils changent de semaine en semaine. Le fait d'avoir un emploi, un salaire, pouvoir se nourrir, avoir un logement à soi, c'est déjà beaucoup, c'est leur indépendance. Les postes d'opérateurs conviennent bien à des salariés différents. J'ai fait le choix de ne pas avoir de bureau d'études, nous sommes exclusivement dans la sous-traitance, les industriels nous fournissent les plans et la matière première d'aluminium et nous fabriquons leurs pièces : c'est l'usinage. On travaille pour le secteur du bâtiment, de la carrosserie, on fait du mobilier médical, des pièces d'ascenseurs, pour les piscines, le ferroviaire, du mobilier urbain..."*

## UNE VOCATION PRÉCOCE

Quand il était enfant, ses grands-parents, agriculteurs, ont accueilli une personne en situation de handicap, avec une déficience intellectuelle car il n'avait jamais suivi de scolarité. "Tout de suite je me suis dit que c'était dommage et j'ai eu envie de lui apprendre certaines choses." A raison de deux soirs chaque semaine il lui apprend l'écriture, le calcul... "Des choses basiques que j'apprenais à l'école. Mais j'ai tout de suite pensé qu'en s'intéressant à eux et en prenant au sérieux leurs difficultés, on peut faire beaucoup de choses." Dans le sport également il encadre des groupes et intègre les personnes en difficultés. "J'ai peut-être une sensibilité à ça, c'est vrai que je travaille dans ce secteur depuis maintenant 36 ans et je ne le regrette pas. J'ai fait des choses passionnantes !"