



Ratatouille & Cabrioles

Le Journal Ratatouille et Cabrioles se penche, dans ce numéro, sur la publicité et l'influence qu'elle peut avoir sur notre consommation alimentaire et celle de nos enfants.

Zoom La publicité

L'influence du marketing sur les comportements alimentaires est aujourd'hui établie et a donné lieu à des recommandations de l'**Organisation Mondiale de la Santé** préconisant une diminution de l'exposition publicitaire.

En juin 2020, une étude de **Santé Publique France** a mis en avant le fait que plus de la moitié des publicités vues par les enfants et les adolescents concernent des produits gras, salés, sucrés.

Parmi les publicités pour enfants diffusées sur les chaînes de télévision principales, 70% sont des publicités pour des produits alimentaires et parmi elles, 70% concernent des produits sucrés, des céréales sucrées ou des bonbons. On note également que les spots publicitaires pour des produits alimentaires destinés aux enfants sont essentiellement diffusés le mercredi.

Cette exposition massive au marketing contribue plus particulièrement à influencer les choix alimentaires des consommateurs et des enfants qui sont particulièrement sensibles à l'utilisation de certaines techniques (utilisation de célébrités fictives ou réelles, jeux publicitaires...).

Ainsi, de nombreuses institutions s'accordent sur l'impact négatif de ces publicités pour des aliments / boissons essentiellement gras et sucrés sur la santé de nos enfants et leur rôle dans le développement du surpoids et de l'obésité.

Aujourd'hui, les choses évoluent doucement et la France a opté pour la suppression de la publicité commerciale dans les programmes jeunesse de la télévision publique.

Voici quelques pistes pour protéger nos enfants de l'influence de la publicité alimentaire :

- **Limiter le temps d'exposition des enfants aux publicités** en limitant le temps d'écrans (télévision, internet, jeux vidéo, ...),
- **Développer leur esprit critique**, même très jeune, en les incitant à se poser des questions (ces céréales vont-elles vraiment me rendre plus fort ?, ...),
- **Sensibiliser les enfants à d'autres façons de choisir leurs aliments** (le goût, le NutriScore, les étiquettes, la provenance, la saison, ...),
- **Donnez l'exemple** en faisant travailler votre esprit critique en tant qu'adulte.



Ratatouille & Cabrioles

Défi Crée ta pub !

A toi de jouer pour inventer ta propre publicité pour un aliment de ton choix.

- En premier lieu, choisis l'aliment qui sera au cœur de cette publicité, pourquoi pas un aliment bon pour la santé?
- Trouve lui un nom et un slogan (phrase courte et accrocheuse).
- Réfléchis aux couleurs que tu aimerais utiliser. Dans la publicité, les couleurs ont une signification : le bleu pour la confiance, le vert pour la nature, le violet pour le mystère, le rouge pour le dynamisme ou le danger, le orange pour la vitalité et les petits prix, le jaune pour la gaieté, le rose pour la douceur, le gris pour la neutralité, le noir pour l'élégance, le blanc pour la pureté ...
- A partir de ces éléments, dessine une affiche qui donnera envie d'acheter ton produit !
- N'hésite pas à nous envoyer tes réalisations à l'adresse : codes05@codes05.org

Le coin lecture

Voici une liste d'albums jeunesse à découvrir et à lire avec votre enfant :

La publicité

Alexia DELRIEU, Sophie de MENTHON, illustré par Clotilde PERRIN, Edition Gallimard Jeunesse

La publicité fait partie de notre environnement. Elle nous informe, nous amuse, nous influence et, parfois, nous agace un peu... Qui l'a inventée ? Comment nous donne-t-elle envie d'acheter ? Comment tourne-t-on un clip publicitaire ? Qui travaille dans la publicité ? Et si elle n'existait pas ? Découvrons la réponse à mille questions sur la publicité ainsi que des conseils et des jeux.

Nul en pub

Michel Piquemal (Auteur), Serge Bloch (Auteur), Edition Rue du Monde

Ludo souffre d'une maladie très rare. C'est même un cas unique. Il n'a que faire des marques celle de son pantalon, de ses pompes ou du chocolat qu'il aime grignoter. Mais, dans la cour de récré, un nouveau jeu fait fureur : deviner et rejouer les pubs vues à la télé. Ludo est la risée de ses copains, qui rivalisent de culture pub. Un album qui se moque allégrement de l'univers de la pub qui cible les enfants.

Caillou, Les courses

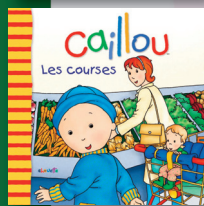
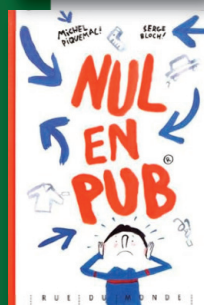
Michel Piquemal (Auteur), Serge Bloch (Auteur)

Caillou est grand et il prend de plus en plus d'initiatives. Ce jour-là, il accompagne maman au magasin. Il échappe à sa vigilance et décide de faire les courses tout seul !

Allons faire les courses !

de Ramon Olivera

Les aventures de Félix et Kitty à travers un imagier sur le thème des courses et des magasins.



Ratatouille & Cabrioles



Activité physique

Chaque jour, une activité physique !

Les avantages de l'activité physique pour les enfants sont nombreux. Être actif a des bienfaits sur le développement, la condition physique, les os, le poids, l'estime de soi, la socialisation, la réussite scolaire...

Il est recommandé d'en faire au moins une heure par jour. Pour ne pas se lasser, nous vous proposons une liste d'activités physiques variées. Amusez-vous à faire piocher aux enfants une activité chaque jour en fonction de leurs envies ou en laissant faire le hasard ... !!

Activités avec un ballon/une balle

Garder le ballon dans les airs : Gardez un ballon constamment dans les airs en le frappant avec les mains.

Lancer de ballons : Faites une cible ou un panier et laissez les enfants s'entraîner à jeter le ballon à l'intérieur.

Tir au but : Sortez des balles et des ballons de différentes grosseurs et demandez aux enfants de les tirer le plus loin possible puis d'aller les chercher.

Activités jeux

Le Trappe-trappe, les enfants adorent les jeux de poursuite, plus particulièrement lorsque le poursuivant est un parent.

Jacques à dit, on peut demander aux enfants des défis qui font bouger.

La poutre, tracez une ligne droite au sol et encouragez l'enfant à marcher vers l'avant, à reculons et de côté sur la ligne.

La chasse aux bulles, faites des bulles et laissez-les les éclater.

La marelle, les règles sont simples et on peut y jouer seul ou en groupe. À l'intérieur, utilisez du ruban à masquer pour tracer les cases.

Le jeu d'équilibre, l'enfant doit placer un objet en équilibre sur sa tête et marcher du point A au point B sans le faire tomber.

Le Parcours à obstacles, laissez votre imagination créer un parcours à obstacles pour votre enfant.

Le saut en longueur, mettez-le au défi de sauter de plus en plus loin en restant garant de sa sécurité.

Cache et trouve, cachez un objet que l'enfant doit retrouver le plus vite possible.

Marcher sur les nuages, à même le sol, faites un trajet avec les coussins et demandez à l'enfant de marcher « sur les nuages » d'un bout à l'autre du trajet, sans toucher au sol.

La marche des animaux, encouragez l'enfant à ramper comme un serpent, à sauter comme une grenouille, à galoper comme un cheval ou à marcher à quatre pattes comme un ours.

Activités en musique

Chanter et danser, mettez de la musique chantez ensemble des chansons qui incitent à bouger et encouragez les enfants à danser.

Baguette et ruban, attachez un bout de ruban au bout d'une baguette ou d'un petit bâton de bois et regardez les enfants danser et tourbillonner en agitant leur baguette.

Activités en extérieur

La marche, c'est l'activité la plus simple, pas besoin de matériel. Pour aller à l'école, faire les courses ou simplement se promener.

La cueillette, allez ramasser des fleurs, des feuilles...

Faire du vélo, que ce soit sur un tricycle, un vélo d'équilibre, un vélo muni ou non de roues d'entraînement, les enfants adorent se dépenser en roulant à toute vitesse. Pas de vélo, du mauvais temps ? Sur le dos le pédalier peut s'imaginer en l'air ou même en duo, en collant les plantes de pieds.

Yoga

Une activité physique relaxante, les enfants de cette tranche d'âge peuvent apprendre toutes sortes de postures de yoga.



Ratatouille & Cabrioles

A vos Tabliers !

Ma pâte à tartiner maison



Il est très simple de fabriquer sa pâte à tartiner soi-même avec très peu d'ingrédients et un résultat toujours très gourmand au bon goût de noisettes ! Vous pouvez également mettre votre pâte à tartiner dans un joli pot décoré pour offrir à Noël.

Ingrédients

- 170 g de chocolat pâtissier praliné
- 80 g de chocolat noir
- 1 boîte de lait concentré sucré (400 gr)
- 30g d'huile de noisette
- 1 pincée de sel

Faire fondre les 2 chocolats au bain marie.

Ajouter le lait concentré sucré, l'huile et le sel. Bien mélanger.

Conserver dans un pot en verre bien fermé à température ambiante.



Bonne dégustation !

Reportage en classe



Les élèves de l'école de Pelvoux ont bénéficié d'une séance autour des publicités. L'objectif était de commencer à développer un esprit critique vis-à-vis de la publicité et du marketing des produits !

Après la lecture de La course « Abracadabra, goûte-moi ça ! », nous avons pu échanger sur ce qu'est une publicité et où elles se trouvent.

Nous avons ensuite travaillé autour de trois emballages de compote. Les élèves se sont placés devant celle qu'ils préfèrent. Puis nous leur avons fait goûter les compotes « à l'aveugle » et il était intéressant de constater que leur préférée ne correspondait pas forcément à celle choisie visuellement ! Un temps d'échanges a ensuite été réalisé.



**Toute l'équipe
du Codes
vous souhaite
de belles fêtes
de fin d'année**



**CoDES 05 - Comité Départemental d'Education
pour la Santé des Hautes-Alpes**

6 impasse de Bonne - 05000 GAP - Tél : 04 92 53 58 72
codes05@codes05.org - www.codes05.org

Avec le soutien financier



codes
Comité départemental
d'éducation pour la santé
HAUTES-ALPES