

Cercle  
DES FAMILLES

UN NOËL  
RESPONSABLE

N°20  

---

DÉCEMBRE 2021





# Édito



**Chantal HUET**  
**Présidente de Familles de France**



A quelques jours de la fin d'année et comme il est d'usage, nous nous préparons à fêter dignement Noël qui sera vécu, de façon subjective, par chacun.

C'est la fête des flambarts comme à Dreux, le plaisir d'acheter et de décorer le sapin naturel ou artificiel, le bonheur dans l'assiette dans les foyers.

La joie de l'ouverture des cadeaux ; ces mêmes cadeaux qui parfois appellent, par leur composition, à la sécurité, à une surveillance accrue.

Une fête de fin d'année qui sort de l'ordinaire, un rendez-vous nec plus ultra avec les verbes : acheter, cuisiner, servir et consommer.

Que choisir ? foie gras ou insectes.

La sagesse c'est aussi la simplicité du moment ; s'accorder du temps, s'arrêter et se consacrer à ses enfants, ses petits-enfants et à soi-même.

Avec ce magazine intitulé « un Noël responsable », dans lequel vous trouverez un peu d'enseignement, des appels à la vigilance, quelques recettes du moment, des idées pour consommer...

Familles de France vous souhaite de belles festivités.

Ce magazine est celui des associations familiales affiliées à Familles de France

**Directrice de la publication : Chantal HUET**

**Secrétaire Général : Jean-Jacques GUYENET**

**Conception et réalisation : Sharon S.**

**Crédits photos et images : Pixabay, 123RF, Flaticon, Canva**

**Contributeurs : Odile C. , Jacqueline R., Michel B., Kevin F-Y, Laurence B., Alice E., Chantal H., Jean-Jacques G., Mireille L.**

**SUIVEZ-NOUS !**



# SOMMAIRE

Cercle des Familles | Numéro 20 | 2021

6

COUP DE POUCE  
DE DÉCEMBRE

7

ENCORE UN NOËL  
« PAS NORMAL »

9

NOËL UNE FÊTE DE  
FAMILLE, UNE FÊTE EN  
FAMILLE... EN SÉCURITÉ

11

PUBLICITÉ  
ALIMENTAIRE...  
AVEC MODÉRATION !

13

LA SÉCURITÉ D'ABORD  
POUR L'ACHAT DE  
JOUETS

19

LE TEMPS DES CADEAUX,  
LE TEMPS DE LA FÊTE

21

UN NOËL  
SOLIDAIRE

22

NOËL 2021, LE TEMPS  
DU PARTAGE AVEC SES  
ENFANTS

25

SCIENCES AVEC LES  
ENFANTS :  
CUISINE MOLECULAIRE  
POUR NOEL

26

MIAM...DES INSECTES !  
OU POURQUOI METTRE  
DES INSECTES À VOS  
MENUS DE FÊTES ?

28

RECETTES DE NOËL

30

COMPLAINTÉ  
DE SAINT NICOLAS

31

QUIZZ  
« SAPIN VERT »

32

BIEN ACHETER  
UN SAPIN NATUREL





# LES COUPS DE POUCE DE DÉCEMBRE 2021

## PRIME DE NOËL



**152,45 € minimum**

en fonction de la composition du foyer

La prime de Noël sera versée mi-décembre aux ménages bénéficiaires de minima sociaux : Revenu de solidarité active (RSA), de l'Allocation de solidarité spécifique (ASS) et de l'Allocation équivalent retraite (AER).

## INDEMNITÉ INFLATION



**100 euros**

Les salariés, indépendants, retraités, bénéficiaires RSA ou AAH gagnant moins de 2000 € nets /mois percevront 100 €. Elle sera versée en :

- déc / secteur privé, non salariés, boursiers...
- janv / secteur public, minima sociaux et prestataires CAF...
- février / retraités

## CHÈQUE ÉNERGIE



**Coup de pouce de  
100 euros**

Pour faire face à la forte hausse des prix de l'énergie qui impacte le pouvoir d'achat des ménages modestes, la valeur du chèque énergie 2021 est augmentée de 100 €. Un chèque complémentaire de 100 € sera envoyé automatiquement en décembre 2021 à tous les bénéficiaires du chèque énergie.

## PLAFOND DES CHÈQUES-CADEAUX



**250 €**

Le plafond d'exonération de cotisations sociales des chèques-cadeaux augmente en fin d'année 2021, il est exceptionnellement relevé à 250 €



## ENCORE UN NOËL « PAS NORMAL »



**Le temps de Noël c'est, bien sûr une grande fête familiale. Se retrouver encore dans cette situation menaçante et ne pas pouvoir se rencontrer nous affecte tous. Les dépresses et somatisations ont augmenté. Nous sommes inquiets.**

Nous sommes éloignés de nos amis, privés de gestes d'amour, obligés de garder toujours cette distance nécessaire. Nous sentons une tension entre ce désir d'un retour à la normale et la probabilité que ce ne sera pas le cas. La prévention dicte le moindre de nos gestes, l'hygiène nous obsède, le travail est réduit aux tâches à accomplir, les petits grandissent dans des cellules familiales restreintes, les jeunes voient flou quand on leur dit « demain », la pandémie nous contraint à vivre dans l'incertitude. Nous avons d'autres habitudes en ce temps très particulier où nos familles pour la plupart d'entre elles se retrouvent.

C'est la trêve des confiseurs, un temps suspendu, un moment où nous prenons le temps de la rencontre, de la recherche de présents à offrir, de l'échange avec les petits et les plus âgés. Oui cette pandémie nous dérange dans notre quotidien et nos certitudes sont ébranlées par ce virus qui nous résiste ! Oui sans doute trouverons-nous le temps d'échanger quelques présents mais pour un grand nombre d'entre nous les déplacements, les courses dans les magasins seront réduits. C'est peut-être l'occasion de nous rappeler que nous avons tout autant besoin de liens que de biens. Faisons de ce moment particulier une chance.

Il y a chez chacun de nous une forme d'espérance qui ne se dit pas mais qui se vit au quotidien. Nous sommes privilégiés de connaître une période de paix et de prospérité, mal partagée mais réelle. Ne nous résignons pas. On a quelquefois le sentiment que tout ce dont on hérite est en train de se déliter, on manque du cap qui nous permettrait de réunir nos forces pour nous projeter vers l'avenir.



Entre d'un côté une colère face à une société qui divise et exclut et un optimisme face à une prospérité facile, nous pouvons choisir « l'espérance qui se conquiert » écrit Bernanos.

Oui nous ne baissons pas les bras et chacun, comme le colibri, doit faire sa part dans cette période incroyable. Alors choisissons de nous écouter les uns, les autres, de bâtir ensemble cette fraternité à l'intérieur de nos familles comme à l'extérieur.

Nos associations familiales sont présentes pour encourager et soutenir toutes les familles à mieux vivre ensemble. Soyons inventifs, acceptons de ne pas être dans nos routines habituelles et profitons de cet étrange moment pour envoyer des signes d'amitié autour de nous, en favorisant les relations qu'elles soient en présence physique ou à distance. Une crise suscite toujours une part d'imagination créatrice pour trouver de nouvelles solutions.

Choisissons dans nos associations d'être des oasis de résistance de vie pour continuer à montrer la voie du vivre ensemble dans la joie et la bonne humeur dans une société plus fraternelle et solidaire avec toutes les familles.



# NOËL UNE FÊTE DE FAMILLE, UNE FÊTE EN FAMILLE... EN SÉCURITÉ



**Mauvaises surprises, intoxications, blessures, incendies... ne sont pas en grèves en décembre, notamment durant la période des fêtes. Familles de France vous apporte quelques conseils pour les prévenir.**

## **1. Achats Cadeaux – évitez les surcoûts non prévus !**

Lors de vos achats sur internet, pensez aux frais de port et de douane si leur provenance est hors UE. Lisez attentivement les conditions générales de vente (CGV ou « Conditions of Use and Sale » en anglais) pour vérifier si les droits de douane et la TVA sont inclus dans le prix de vente ou sont en sus et devront être payés à la réception du colis. Si un colis est expédié depuis un pays hors de l'Union européenne, il s'agit d'une importation sur le territoire national, soumise à des formalités douanières et d'autres taxes à l'importation. Évitez d'offrir un jouet qui ne serait pas certifié NF ou CE.

## **2. Achats Alimentaires - évitez l'intoxication !**

Au moment de faire vos achats alimentaires, orientez-vous vers vos producteurs de proximité qui pourront vous garantir leur fraîcheur. Vérifier l'étiquette et la date de péremption et respectez la chaîne du froid surtout pour les crustacés.



### 3. En cuisine – évitez le passage aux urgences !

Aïe les mains ! Les huîtres sont les invités numéro 1 des repas de fin d'année mais elles excellent aussi à vous envoyer aux urgences un soir de réveillon. Pensez à mettre des gants avant de manier le couteau pour les ouvrir.

Aïe une arête ! Saumon et autres poissons passent à la casserole pour les fêtes, surveillez bien qu'aucune arête ne reste dans votre plat.

Et vlan dans l'œil ! Savez-vous qu'un bouchon de Champagne atteint 40 km/heure ? Vérifiez sa trajectoire avant de le faire sauter – ne visez ni votre belle-mère ni la glace de grand-mère.

Au feu ! Flamber la dinde ou l'omelette norvégienne, que c'est beau et bon. Mais éloignez-vous de la hotte de votre cuisine et allumez-le feu... loin des enfants.

### 4. Décoration – évitez l'appel aux pompiers !

Pour avoir un allié en cas de fumée ou petit accident de feu, prenez le temps de tester votre détecteur incendie et vérifiez ses piles.

La chaleur de Noël en famille s'exprime bien souvent par des illuminations. Assurez-vous que multi-prises et guirlandes électriques soient aux normes CE et françaises.

Quoi de plus chaleureux qu'une bonne bûche dans la cheminée ? Mais éloignez du foyer flamboyant votre sapin et les papiers cadeaux délaissés après le passage du Papa Noël.

Votre table sera plus lumineuse avec des bougies que, raisonnablement, vous n'allumerez que si vous restez présents. Pensez également aux bougies à LED qui font un effet similaire.

Soyez vigilants et rangez rapidement les papiers cadeaux, rubans et petits objets qui sont des risques d'étouffement ou d'étranglement pour les tout-petits.

### 5. A l'apéro et à table – pensez aux enfants !

Les cacahuètes font le régal de tous mais peuvent être à l'origine d'une fausse-route chez les enfants. Ne laissez pas trainer verres et bouteilles, le risque est trop grand de casse et de blessure ou même qu'un de vos chers bambins ne finissent une bouteille.

Vous voilà prêts à passer de joyeuses fêtes avec la famille SÉCURITÉ.



## PUBLICITÉ ALIMENTAIRE... AVEC MODÉRATION !



En quelques années, je suis devenu un des experts sur les questions de comportements alimentaires en publicité. Or, en France, c'est ainsi et c'est notre tradition, à partir du 10 décembre, chaque famille s'interroge sur ce que l'on va manger durant les fêtes, types d'aliments, recettes, quantités...

Et, dans le même temps, la publicité vient nous rappeler tous les jours ces produits de fête qu'il faudrait acheter, servir, cuisiner... En cette période de crise climatique, d'angoisse écologique, il n'est pas inutile de regarder ces périodes gastronomiques autrement, en se posant de nouvelles questions, en étant encore plus exigeant sur les produits que l'on va acheter !

Vouloir aider à améliorer nos comportements alimentaires nécessite de prendre en compte ces différents aspects si on ne veut pas échouer dans l'entreprise. S'intéresser de très près à la publicité dans ce domaine oblige à la modestie car jamais la publicité ne remplacera l'éducation, l'information, la prévention même si elle peut y participer. Enfin, il ne faut jamais dissocier ces problématiques de celles que les familles abordent quotidiennement avec le coût, le temps et la diversité des âges au sein d'une même famille... Heureusement, on peut faire à manger avec des budgets limités, en respectant la planète, en prenant en compte nos santés et en restant très festif ! Faut-il se poser les bonnes questions...

Un premier principe serait de rester toujours locavore, par principe. J'avais déjà présenté ce système de construction alimentaire mais on peut le résumer de la façon suivante : 80 % de mon alimentation doit provenir de moins de 150 km de l'endroit où je mange.

De plus, ces aliments doivent être de saison... Alors, bien sûr, ce principe doit être manié avec bon sens et non à la lettre. Si je réalise mes conserves en été, je peux ressortir en hiver de bons légumes d'été et cela compte comme légumes de saison. Cela signifie aussi que pour les fêtes de fin d'année, il ne m'est pas interdit de prendre quelques fruits exotiques ou légumes provenant du Maroc, d'Israël ou d'Afrique du Sud... Du chocolat d'Amérique centrale ou du café du Pérou... Mais si je reste dans le pourcentage de départ, alors on est en bonne voie...

Certains crieront que les légumes d'hiver dans nos régions ne sont pas festifs ! Tout d'abord, une telle affirmation n'engagerait qu'eux et on sait bien dans les grandes familles qu'un bon gratin de pommes de terre est un plat festif apprécié de tous. On sait aussi que les carottes, les navets, les poireaux, les épinards, les blettes... offrent de nombreuses possibilités de recettes dont certaines sont féériques, bien sûr ! De plus, nos régions françaises proposent des viandes festives (et ce ne sont pas toujours les plus chères) parfaitement adaptées aux repas de fête ! Pour les volailles, permettez-moi de m'appuyer sur mon expérience familiale, il n'est pas nécessaire de compter tous les enfants comme des personnes adultes, loin de là... Surtout si vous avez prévu apéro, entrée, dessert... Il est temps de restreindre quelque peu nos quantités !

On peut aussi réaliser de façon très simple un grand nombre de plats festifs comme du poisson de rivière fumé maison (cela permet de mettre qu'un minimum de sel et je dis rivière car j'habite en Bourgogne), du filet de volaille séché aux épices maison... Même s'il est de bon ton chez certains de critiquer systématiquement les marques et les distributeurs, force est de constater que les choses bougent dans ce domaine aussi et que certains produits distribués en grande surface peuvent convenir à ces repas de fête. Il suffit de lire les étiquettes, voir d'où ils viennent, les quantités de sel et sucre qu'ils contiennent... Pour ceux qui ne sont pas allergiques aux applications disponibles sur vos smartphones (je dis « vos » car je n'en ai pas !), « yuka » fonctionne très bien et donne une note de 0 à 100 en quelques secondes en intégrant les composants, la santé et même maintenant l'impact sur la planète ! On peut donc choisir en toutes connaissances !



Notre société a évolué, c'est ainsi. Nous voyons bien apparaître depuis des décennies des végétariens, flexitariens et autres vegan en plus grand nombre et, donc, ils sont bien arrivés dans nos familles (et j'en parle en connaissance de cause). Ces choix ne se discutent pas et il n'est pas question de construire nos fêtes en excluant certains membres de nos familles... Il faut donc apprendre, soit à séparer la viande, le poisson des légumes, soit tout simplement, et cela fonctionne bien aussi, construire des menus festifs sans viande ni poisson... Et vous serez parfois surpris des résultats !

Toutes ces questions d'aujourd'hui pourraient être appelées à disparaître demain si les consommateurs stoppaient d'acheter sans réfléchir... Nous avons notre destin dans nos mains... C'est nous qui choisissons nos menus, nos produits... et les producteurs, les distributeurs finissent toujours par nous suivre car sans nous ils ne peuvent plus vivre !

Je voudrais terminer ma réflexion par un point qui m'est cher, un aspect culturel. En effet, interdire les produits trop gras comme certains le souhaitent, reviendrait à proscrire, par exemple, le beurre, l'huile et tous les autres intermédiaires et mélanges. Je trouve cela très surprenant car dans certaines régions on cuisine au beurre ou à l'huile depuis toujours et il me semble important de rester aussi dans nos traditions, surtout au moment des fêtes familiales. Ce n'est pas l'huile d'olive ou le beurre demi-sel qu'il faut interdire ! Il faut apprendre aux citoyens à faire bon usage de ces produits ! C'est là l'essentiel et après on pourra pousser les entreprises à y mettre le moins d'additifs nocifs possibles et progresser sur la qualité de ces produits. Enfin, c'est dans la famille que l'exemple porte ses fruits pour le futur. Soyons donc équilibrés, raisonnables, ne buvons que modérément, ne passons pas nos journées à table, sortons marcher en famille... et nos enfants comprendront que les fêtes ce ne sont pas des excès !

Joyeuses fêtes en famille !

**Michel BONNET, Président du Conseil paritaire de la publicité (CPP)**

membre du conseil d'administration de l'Autorité de régulation professionnelle de la publicité (ARPP) au titre de Familles de France



# LA SÉCURITÉ D'ABORD POUR L'ACHAT DE JOUETS – ATTENTION À L'INGESTION DE PILES

Parce que trop d'accidents de la vie courante impliquent encore des enfants, la vigilance est particulièrement de mise en cette période de fêtes sur le choix et l'utilisation des jouets.

Familles de France, qui lutte de longue date contre les accidents domestiques, appelle donc à la plus grande vigilance de tous quant aux risques liés à l'utilisation des jouets. Afin de veiller à la santé et à la sécurité de l'enfant, des critères de sécurité tels que les avertissements doivent être pris en compte dans la décision d'achat, bien avant le prix ou l'impact environnemental et sociétal du jouet.

Les marquages réglementaires, les avertissements et consignes d'utilisation, l'accessibilité aux piles ou encore le mécanisme même du jouet sont tout autant d'indices mis à la disposition des consommateurs pour leur permettre d'apprécier la sécurité du jouet. En cette fin d'année, Familles de France vous décrypte ces principaux repères de sécurité afin de s'assurer que tout danger soit écarté au pied du sapin.



## Une catégorie de produits soumise à des exigences particulières de sécurité

Que ce soit par leurs multiples propriétés, physique, électrique ou d'inflammabilité, le jouet peut présenter de nombreux dangers pour l'enfant, comme le risque d'étranglement, d'étouffement ou de brûlures. En France, ce type de produits est encadré par une réglementation de source européenne, qui pose des exigences fortes en matière de sécurité, d'information du consommateur et de contrôle de la conformité. On entend par jouets, tous les produits conçus pour être utilisés, exclusivement ou non, à des fins de jeu par des enfants de moins de 14 ans ou destinés à cet effet.

L'objectif poursuivi est que les jouets mis sur le marché européen ne créent pas un danger pour la sécurité et la santé des enfants. Ce cadre juridique exigeant se fonde sur la vulnérabilité et le comportement de l'enfant, qui n'a pas la même appréhension du danger que l'adulte. Vous retrouverez ci-dessous les grandes lignes de cette réglementation.

## Le marquage CE, un premier indice de sécurité

Le marquage CE atteste l'engagement du fabricant sur la conformité de son produit aux exigences réglementaires de sécurité.

Apposé de manière visible et indélébile sur le jouet, son emballage ou son étiquette, ce sigle permet au produit d'être mis sur le marché communautaire. Pour apposer ce marquage, le fabricant doit préalablement évaluer la conformité de son produit en réalisant par lui-même ou par un tiers, des contrôles et essais.

Obligatoire pour les jouets vendus en France et en Europe, ce sigle qui atteste du respect des exigences essentielles de sécurité, constitue donc un premier facteur de confiance.



## L'étiquetage, les instructions d'utilisation et les avertissements

La réglementation relative aux jouets oblige également le fabricant à fournir certaines informations en langue française et de manière lisible.

### En voici les principales :

**L'étiquetage et la notice d'utilisation** doivent attirer l'attention des enfants ou des personnes qui les surveillent sur les dangers et risques d'effets dommageables liés à l'utilisation des jouets, ainsi que sur la manière de les éviter.

**Les avertissements** sont quant à eux, toujours précédés de la mention « Attention ! » et figurent pour la plupart, directement sur l'emballage ou de manière clairement visible, y compris pour les achats en ligne. Ils mentionnent les limites d'utilisation appropriées des jouets qui comprennent au moins un âge minimum et, selon les cas, un âge maximum. Ces avertissements indiquent également les aptitudes de l'utilisateur, un poids minimum ou maximum ainsi que la nécessité de veiller à ce que le jouet soit utilisé sous la surveillance d'un adulte. Une lecture attentive de ces instructions et avertissements avant la première utilisation est indispensable et permet là encore de se faire une idée sur les potentiels dangers du jouet. Il est également recommandé d'expliquer à l'enfant le fonctionnement du jouet et d'attirer son attention sur les risques éventuels et les manipulations à éviter. Une surveillance particulière est de mise pour les tout-petits et l'accès qu'ils pourraient avoir aux jouets des plus grands, aux objets trop petits ou encore aux objets des adultes.

## Vigilance sur certaines catégories de jouet

### Les jouets interdits aux enfants de moins de 3 ans

Ce type de jouet répond à des exigences renforcées en matière de sécurité et d'information. Les règles de sécurité concernent par exemple la taille des éléments et pièces détachables, l'utilisation de certains produits chimiques ou encore l'hygiène. Ils comportent des avertissements comme « Attention ! ne convient pas aux enfants de moins de 36 mois » ou un symbole graphique d'avertissement sur l'âge qui se présente sous la forme d'une tête d'enfant accompagnée de la mention 0-3 dans un cercle rouge barré. Ces avertissements sont accompagnés par le signalement du danger particulier encouru : « petits éléments », « corde longue – étranglement » ou encore « petites balles – étouffement ».

## Les jouets électriques

Les règles de sécurité applicables à cette catégorie de jouet prévoient notamment que la tension d'alimentation ne peut excéder 24 volts (généralement par des piles, des accumulateurs ou par transformateur très basse tension); une isolation et une protection contre tout choc électrique ou encore que le jouet ne cause pas de brûlures lors d'un contact, ou aucun risque de blessures aux yeux ou à la peau par des lasers. L'usage des lasers et des LED est également encadré (classe I uniquement) afin de ne pas émettre de rayonnement dangereux pour les yeux. Selon le système d'alimentation, vérifiez systématiquement la sécurité du compartiment à piles (présence d'une vis ou d'au moins deux mouvements indépendants pour ouvrir) ou la présence du logo CE sur les transformateurs.

La DGCCRF recommande également de privilégier les jouets électriques dont l'enveloppe a une résistance mécanique suffisante, pour éviter qu'en se cassant facilement, cela donne accès au circuit électrique interne et aux piles, exposant l'enfant à un court-circuit et à un risque d'échauffement.

## Le risque d'ingestion des piles bouton

Jouets, télécommandes, montres, lampes, stylos ou encore appareils auditifs .... On ne compte plus les objets du quotidien qui comportent des piles bouton tant leur usage s'est répandu depuis une quinzaine d'années. Malheureusement, cette expansion s'est accompagnée d'une augmentation considérable de cas d'ingestion de piles bouton par des jeunes enfants, aux conséquences parfois dramatiques.

Le Ministère de la Santé relève ainsi 6 décès (dont 5 jeunes enfants) et 51 graves complications sur la période 1999-2018. L'ingestion d'une pile bouton est un risque grave : il existe un risque d'étouffement, comme avec tous les petits objets chez l'enfant, et un risque de complications très graves et parfois mortelles qui peut apparaître dans un délai parfois très court

(moins de 2 heures), comme les brûlures et perforation œsophagienne, hémorragie brutale et imprévisible, perforation des voies respiratoires précisent les autorités de santé. Même en l'absence d'obstruction des voies respiratoires, l'ingestion d'une pile bouton est un grave danger pour l'enfant. Une pile bouton, même déchargée, est donc très dangereuse en cas d'ingestion. Afin d'éviter tous risques, une attention particulière doit être portée sur la sécurisation du compartiment contenant les piles mais aussi sur la robustesse des emballages les contenant.

## La sécurité des compartiments contenant des piles boutons

Comme évoqué plus haut, il est indispensable avant toute première utilisation de vérifier la sécurité du compartiment à pile. Quelque soit la classe d'âge, il faut donc d'abord vérifier que le compartiment n'est pas directement accessible. Ensuite, il faut s'assurer qu'un dispositif de sécurité soit présent : le compartiment ne doit s'ouvrir qu'avec un outil de type tournevis ou au moyen de deux mouvements indépendants simultanés. Pensez également à vérifier la solidité de l'enveloppe du jouet afin d'éviter que l'enfant accède aux piles.



## La sécurité des emballages contenant des piles boutons

L'emballage des piles a fait l'objet d'enquêtes spécifiques de la DGCCRF en 2019. Ces enquêtes ont démontré que certains conditionnements de piles sont insuffisamment robustes pour empêcher un accès facile. Il est donc primordial de s'assurer de la robustesse du conditionnement et préférer les emballages sécurisés, avec par exemple la nécessité d'une paire de ciseau pour les ouvrir.

### Conseils aux familles

Familles de France appelle à la plus grande vigilance sur ce risque d'ingestion, particulièrement en période de fêtes.

**Afin d'éviter tout risque, la DGCCRF et Familles de France vous recommandent d'observer les consignes suivantes :**

- Ne jamais laisser des piles boutons, même emballées à portée d'un enfant ;
- Toujours vérifier que les compartiments à piles soient bien sécurisés et ne puissent pas être ouverts facilement. Dans le cas contraire, ne pas laisser les objets les contenant à la portée de l'enfant ;
- Toujours privilégier l'achat d'appareils dont le compartiment à piles est sécurisé (par exemple avec la présence d'une vis ou la nécessité d'accomplir deux manœuvres indépendantes pour l'ouvrir)

### Procédure en cas d'ingestion

En cas d'ingestion, même supposée, chaque minute compte. Il est impératif de réagir sans délai en suivant les consignes suivantes:

- Appeler IMMEDIATEMENT un Centre antipoison ou le 15 qui vous indiquera la marche à suivre ;
- Conduisez immédiatement votre enfant dans le service d'urgence indiqué par le Centre antipoison ou le 15, qui lui transmettra le protocole à suivre.

## Des contrôles réguliers de la DGCCRF sur le secteur du jouet

L'autorité nationale compétente en la matière, la Direction générale de la consommation, concurrence et de la répression des fraudes (DGCCRF) procèdent chaque année à des contrôles sur cette catégorie de produits afin de veiller à l'application de la réglementation. C'est ainsi qu'en 2019, le contrôle de cette autorité a conclu que 16 % des quelques 760 jouets prélevés de manière ciblée sont dangereux. Ces produits ont fait l'objet de mesures de retrait ou de rappel tandis que leurs constructeurs ont fait l'objet de sanctions allant de l'avertissement au procès-verbal. Le principal danger identifié lors de ces enquêtes sur 2019 concerne la présence de petits éléments dans les jouets destinés aux enfants de moins de 3 ans.



Direction générale de la concurrence,  
de la consommation et de la répression des fraudes



## **Signal Conso pour signaler et Rappel Conso pour les alertes de produits dangereux**

Ces sites internet mis en place par les pouvoirs publics sont des outils qui permettent de signaler un problème à une entreprise ou de s'informer sur les produits qui ont fait l'objet de procédures de retrait ou de rappel. [Signal.conso.gouv.fr](https://signal.conso.gouv.fr) permet ainsi de signaler dans tous les secteurs d'activités, un dysfonctionnement ou une difficulté à une entreprise, sous l'égide de la DGCCRF.

[Rappel.conso.gouv.fr](https://rappel.conso.gouv.fr) recense les rappels de produits (à l'exception des médicaments et dispositifs médicaux), de denrées alimentaires et d'aliments pour animaux que les professionnels ont désormais l'obligation de déclarer à travers ce site. Pour le choix du jouet, il est conseillé de s'informer sur ce site avant l'achat, afin de vérifier si le produit n'a pas été rappelé ou retiré.

## **Un problème, un doute, une question ?**

Si vous estimez qu'un jouet est dangereux ou ne respecte pas la réglementation, il vous est possible de le signaler aux autorités nationales de contrôle via la plateforme Signal Conso.

Pour toutes autres questions, contactez l'une des associations de consommateur Familles de France qui pourra vous éclairer.

## Piles bouton : un risque GRAVE pour les enfants !



De nombreux objets contiennent des piles de petite taille, appelées piles bouton.

L'ingestion d'une pile-bouton représente un risque grave qui peut être mortel. Elle peut être responsable d'un étouffement, mais également de complications très graves (perforation, hémorragie...).

Ces accidents touchent majoritairement les nourrissons et les enfants de moins de 5 ans.

### Quels objets peuvent contenir des piles bouton ?

Certains objets du quotidien et jouets :



### Que faire pour prévenir les risques d'ingestion de piles par les enfants ?



- Conservez les piles bouton **hors de portée de vos enfants**, y compris si elles sont dans leur emballage, ou si la pile est usagée.
- Privilégiez l'achat de produits dont le **compartiment à pile est sécurisé** (ex. présence d'une vis ou d'un dispositif de blocage nécessitant une manipulation pour ouvrir).
- Assurez-vous que le **compartiment à piles des produits est bien sécurisé** et ne puisse pas être ouvert par vos enfants (ex. vis bien serrées, système de fermeture enclenché, etc.).

### En cas d'ingestion, **MÊME SUPPOSÉE**, d'une pile bouton : **N'ATTENDEZ PAS**



Contactez immédiatement un centre anti-poison ou le SAMU (15). Indiquez explicitement à votre interlocuteur qu'il s'agit d'un risque d'ingestion de pile bouton.



Ne donnez ni à boire ni à manger à votre enfant. N'essayez pas de provoquer des vomissements.



Emportez l'emballage avec vous ou bien l'objet dans lequel se trouvait la pile afin d'aider le médecin à identifier le type de pile.



## LE TEMPS DES CADEAUX, LE TEMPS DE LA FÊTE



Nous heurtant aux injonctions du marketing et de la consommation de masse, nous espérons ne pas avoir laissé échapper l'instant magique qui alimente notre imaginaire. Sur les Champs Élysées ou sur les grands boulevards, les temples de luxe affichent une féerie partagée par les badauds mais dont les produits sont réservés à quelques privilégiés.

Et cette magie-là sonne faux.

Dans les souvenirs de notre enfance, Noël nous était conté, il est aujourd'hui scénarisé par les professionnels du marketing et la question du père Noël ne se pose que lorsqu'il s'agit d'être en photo avec lui. La magie des moments de fêtes raconte notre humanité ; cette aptitude développée à l'aube de nos civilisations avec le langage, la musique, la peinture ou encore les rites de passage.

Les recherches archéologiques témoignent de cette ritualisation des moments importants qui rythment nos vies et qui souvent, calés sur le passage des saisons et sur le cours du temps, nous délivrent des événements malheureux et libèrent nos aspirations et nos espoirs.

Cet esprit de la fête partagée est l'occasion d'aller à la rencontre des autres ; de partager avec eux un moment d'euphorie et de joie ; de témoigner ainsi des liens qui font communauté et communion, en rupture avec nos servitudes et nous rendent pour un temps à notre humanité.

Dès l'enfance, nous inscrivons ce moment de Noël dans nos souvenirs ; ce moment de chaleur quand il fait froid dehors ; ces préparatifs de la fête avec les odeurs de pains d'épices et de chocolat, la décoration du sapin, qui rassemblent grands et petits ; et chaque année, armés de nos souvenirs nous voulons la rendre encore plus belle et plus chaleureuse.

Nos régions ont chacune développé leurs propres traditions, autour de légendes qui constituent un patrimoine commun et réunissent les familles. Nos traditions chrétiennes y ajoutent une dimension supplémentaire : l'espérance. L'esprit des lumières s'est affranchi des croyances et le monde virtuel a achevé de reconvertir le temps de la fête à l'aune de l'universalisme, accompagnant nos appétits consuméristes.

Dans un sens paradoxal la société de consommation nous a permis de croire qu'il était possible de satisfaire tous nos besoins, de pouvoir accéder à nos rêves, de réunir tout le monde dans le concert de produits partagés de tous les coins du monde et d'exercer notre bonne conscience grâce à la facilité qu'apporte la livraison à domicile et pourtant ... que reste-t-il au bout du compte.

Ayant épuisé la magie, nos interrogations sont à la mesure du gaspillage engendré par nos emportements.

### **Nous sommes responsables et surtout indifférents :**

- **À notre environnement** : indifférents aux coupes des sapins ; indifférents à la souffrance animale, avec le gavage des oies, l'engraissement des poulardes ou des veaux ; indifférents au coût carbone de l'achat des jouets fabriqués en Chine.

- Indifférents à tous ceux qui sont exclus pour des raisons économiques de la fête de la consommation. Les parents éco-responsables s'interrogent et essayent de justifier leurs choix et les engagements de certains sont affirmés avec détermination.

### **Dixit :**

- Non cette année pas de foie gras au repas de Noël ou
- Non j'ai décidé un seul cadeau par enfant ou
- Oui 5 euros maxi par cadeau et puis les cadeaux seront attribués par tirage au sort...

Dans cet immense tourbillon, il nous reste à nous réconcilier avec nos contradictions en écoutant avec patience nos proches, en partageant ensemble, en n'oubliant pas les pauvres et les exclus.



# UN NOËL SOLIDAIRE



Au terme d'une année qui s'est avérée particulièrement éprouvante pour de nombreuses familles, Noël est l'occasion de s'offrir une parenthèse de retrouvailles en familles.

Mais c'est également l'occasion de venir en aide aux personnes les plus seules et les plus démunies, pour que les difficultés économiques et la solitude ne viennent pas ternir ce moment de convivialité. Cette année, les associations Familles de France placent Noël sous le signe de la solidarité. Voici quelques illustrations des nombreuses initiatives solidaires qui existent dans nos associations.

## Les boîtes de Noël

**L'idée des boîtes de Noël est simple :**

offrir à une personne dans le besoin, une boîte à chaussure remplie de cinq cadeaux :

**“1 truc chaud, 1 truc bon, 1 produit de beauté, 1 loisir, 1 mot doux”.**

Produit d'hygiène ou vêtement chaud, friandises et collations, livre ou cartes à jouer et mot doux composent ainsi les boîtes de Noël. Il faut ensuite étiqueter la boîte en indiquant si elle est destinée à une femme, un homme, un enfant voire même un animal ! Les boîtes sont ensuite collectées par les organisateurs pour être ensuite redistribuées.

Cette belle initiative née semble-t-il pendant les fêtes de l'année dernière, peut être aussi bien organisée par les associations, les établissements scolaires que par tout un chacun.

## Les bourses aux jouets, vide-greniers et collectes

Pour que des enfants défavorisés puissent eux aussi avoir un cadeau au pied du sapin, pensez aux collectes et aux bourses ! C'est l'occasion parfaite de faire des heureux en donnant une seconde vie aux jouets en bon état devenus encombrants. De nombreuses bourses aux jouets se déroulent dans nos associations en cette période de fêtes. Cette année par exemple, Familles de France en bassin montcellien située à Montceau-les-Mines dans le département de Saône-et-Loire a organisé un grand vide-greniers de jouets.

Ce fût l'occasion pour les familles d'acheter à bas prix, des jouets de tous âges, des vêtements ou des articles de puériculture, mais également de tenir un stand d'exposition afin de vendre leurs propres produits. Comme chaque occasion est bonne pour rappeler aux familles quels sont leurs droits, ce vide-greniers s'accompagnait d'un stand «Bourse aux droits», action menée en partenariat avec la Caisse nationale des allocations familiales pour informer et lutter contre le non-recours aux aides sociales.



# NOËL 2021, LE TEMPS DU PARTAGE AVEC SES ENFANTS



« Sans les cadeaux, Noël ne serait pas Noël... »  
Louisa May Alcott

En cette fin d'année 2021, le portefeuille des familles françaises est mis à mal par la hausse des dépenses incompressibles : gaz, électricité, essence...

**Comment célébrer les fêtes de fin d'année dans un contexte économique qui peut être difficile pour certains parents ? Avec moins de cadeaux, Noël est-il toujours Noël ? En quoi est-ce si important de poursuivre cette tradition malgré tout ?**

Le mot « crise » en chinois est composé des caractères « danger » et « opportunité ». Il peut être angoissant pour un parent de se projeter sur l'idée Noël en famille, alors que la crise économique perturbe son quotidien. Mais un autre regard permet de voir cela aussi comme l'opportunité d'aborder Noël de façon différente.

## L'importance de maintenir les traditions de Noël avec ses enfants

Les rituels de Noël, sont un ensemble de gestes et de symboles, règles et habitudes fixées par nos traditions. Ils permettent une dimension interactionnelle comme tout rite. Mais la fonction seconde est aussi d'arrêter le temps, en refaisant chaque année des gestes et un cérémonial pour être dans une continuité. Cela produit un sentiment de sécurité là où il y a de l'incertitude, surtout dans le

contexte actuel (crise sanitaire, terrorisme, crise écologique) ; en ce sens, Noël apporte un réconfort bienvenu pour les enfants, et il semble important de privilégier cette multitude de petites traditions inhérentes au mois de décembre, qui mises bout à bout, forment la période de Noël.

## Verbaliser les difficultés financières auprès des enfants ?

Quand la famille est touchée par des problèmes financiers à l'approche de Noël, la question se pose de savoir comment en parler avec ses enfants. En effet, ils perçoivent bien les changements qu'il peut y avoir, telle que l'annulation du réveillon avec des grands parents s'ils habitent trop loin, ou la décision de ne pas acheter de sapin cette année. La psychanalyste Claude Halmos explique qu'il est préférable de mettre en mots la vérité. On peut parler aux enfants, même jeunes, des soucis d'argent de la famille. Le silence sur le sujet est angoissant pour les enfants car ils ressentent l'inquiétude des parents.

Toutefois, il est préférable de rester mesuré dans ses propos, de ne pas les impliquer dans la recherche de solutions, et les rassurer en précisant que cela concerne beaucoup d'autres personnes. C'est aussi l'occasion d'éduquer sur l'importance d'autres valeurs qui sont plus importantes que l'argent.

## Avec un budget restreint, que peut-on donner à ses enfants ? Du temps, des valeurs, des cadeaux moins onéreux

### Offrir du temps à ses enfants

Selon le Professeur Tu-Anh TRAN, pédiatre et auteur de l'ouvrage « Méditاسoins - Petites méditations pour grands maux de l'enfant », la pleine présence des parents à leurs enfants est indispensable pour apporter paix et sérénité au sein de la famille. Un enfant qui passe du temps de qualité avec ses parents régulièrement a moins tendance à rechercher les excitations des écrans. Pour aller plus loin et proposer un temps de relaxation en famille, il conseille de se tourner vers la méditation à faire avec l'enfant. Les vacances de Noël sont propices à démarrer des temps de relaxation, véritables pauses, permettant un renforcement des liens familiaux et une déconnexion totale des écrans à Noël.



Fabriquer ensemble des cadeaux avec ses enfants, c'est à la fois une occasion de faire des cadeaux éco-responsables, si l'on utilise des matériaux recyclés, mais aussi de partager une activité en famille. Pouvoir se poser ensemble, construire, créer, dans le but d'offrir à ceux qu'on aime, c'est aujourd'hui un véritable luxe : voilà une opportunité de prendre à contrepied la société de consommation dans laquelle nos enfants baignent, mais aussi de ralentir et d'arrêter le temps : finalement, n'est-ce pas là le sens de cette tradition qui rythme inlassablement les années, et qui fait partie des souvenirs les plus marquants des familles ?

## **Transmettre des valeurs : de nouveaux rituels à transmettre à nos enfants**

Noël est par tradition un temps de l'année où l'on se retrouve en famille. En tant que parent, c'est un moment privilégié que l'on passe avec ses enfants : moments de partage, de transmission, de plaisirs. Mais à notre époque c'est aussi une période de l'année qui peut être source de stress et de conflit : charge mentale décuplée, organisation du calendrier avec les constellations familiales de plus en plus complexes. Que peut-on transmettre comme valeurs à nos enfants ? Quels exemples peut-on donner à leurs yeux en cette période particulière ?

Etre un parent responsable en 2021, c'est peut-être montrer à nos enfants que Noël est avant tout le temps de la solidarité, de la générosité et du partage : créer d'autres rituels peut redonner une autre dimension aux fêtes de fin d'année. Le temps de Noël est l'occasion de sensibiliser les enfants au don.

Dans notre époque de haute consommation, les enfants sont souvent habitués à avoir « tout, tout de suite », à posséder, à utiliser puis à jeter. Noël est l'opportunité de leur enseigner « l'être » plutôt que « l'avoir ». Puisque les enfants d'aujourd'hui seront les adultes de demain, il est important de les sensibiliser à partager ce qu'ils ont avec des personnes plus démunies, et à leur apprendre qu'ils n'en seront que plus riches. Donner plutôt que recevoir, cela permet d'apprendre aux enfants que l'on peut s'enrichir autrement que par l'argent. Le plus beau des cadeaux à transmettre à nos enfants est de leur montrer le sens de l'expression « faire une bonne action » : c'est l'occasion de faire du bénévolat avec eux, donner de son temps auprès de personnes qui sont isolées. C'est aussi partager avec ses voisins un plat cuisiné ensemble ou bien donner des jouets à des associations. Le partage et la solidarité sont aussi des valeurs qui peuvent leur être transmises en lisant ensemble un conte d'une autre époque, comme « un Conte de Noël » de Charles Dickens ou le conte africain « le Grain de riz ».

## **Des cadeaux moins nombreux et moins chers : c'est tant mieux !**

Un enfant trop gâté à Noël ne sera pas un enfant plus heureux, bien au contraire. Tous les spécialistes s'accordent à dire qu'une surabondance de cadeaux est nuisible au développement psycho-affectif des enfants, comme l'explique le psychologue Didier Pleux dans son livre « De l'enfant roi à l'enfant tyran ». Offrir des cadeaux d'accord, mais pas trop : demander à l'enfant ce qui lui ferait vraiment plaisir si sa liste est trop longue, lui faire comprendre que tous les cadeaux ne sont pas un dû.

On peut explorer le champ des possibles pour trouver des solutions moins coûteuses : en offrant un abonnement à un magazine à son enfant, cela permet d'étaler sur un an le coût par exemple. Votre adolescent veut absolument le dernier téléphone à la mode hors de prix ? Pourquoi ne pas proposer à la place d'adopter un animal d'un refuge, on peut parier que l'idée d'avoir un animal à soi pourra faire changer d'avis votre ado. Cela permet aussi de lui donner l'occasion de développer son sens des responsabilités en s'occupant de quelqu'un d'autre que de lui-même. Pour les parents les plus bricoleurs, construire soi-même une maison de poupée ou tout autre jouet est un cadeau qui sera sans doute apprécié.

On peut s'inspirer de ce que crée l'artiste Sylvain Trabut (land art miniature) avec de simples éléments de la nature pour construire des petits personnages avec lesquels le jeune enfant pourra éveiller son imaginaire, et ainsi proposer à l'enfant le plus important à Noël : de rêver.



# SCIENCES AVEC LES ENFANTS : CUISINE MOLECULAIRE POUR NOEL PERLES COLORÉES

## Recette

### Ingrédients

- 1 litre d'huile neutre (ou huile de tournesol)
- 100 ml d'eau
- 100 ml de sirop de grenadine pour les perles roses ou 50 g de cacao en poudre pour les perles chocolat ou 50 g de miel liquide pour les perles d'or
- 1 cuillère à café d'agar agar (pour chaque parfum)

### Ustensiles

- Une seringue ou une pipette
- Une passoire fine
- Une casserole
- Un grand pot en verre

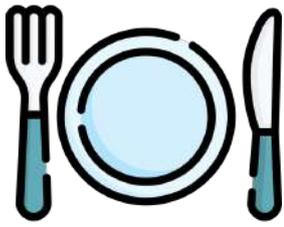


- 1) Remplir le grand pot d'huile et le placer au frais pendant une heure (l'huile doit être la plus froide possible).
- 2) Verser dans une petite casserole l'eau, l'agar agar et le parfum choisi, bien mélanger jusqu'à ébullition : le laisser refroidir 10 minutes pour qu'il soit tiède.
- 3) Remplir la seringue avec ce mélange et verser en goutte à goutte dans l'huile froide, laisser les perles se former et descendre au fond du pot.
- 4) Egoutter les perles en passant le tout dans la passoire.
- 5) Rincer les perles à l'eau froide, c'est prêt ! Les perles colorées peuvent accompagner un dessert de Noël comme une buche au chocolat, et même un plat salé comme du foie gras pour les amateurs de sa-lé-sucré.

## Explications scientifiques

La cuisine moléculaire : elle allie la physique/chimie et la gastronomie. C'est une approche nouvelle de l'art culinaire, qui devient alors une science.

**Sphérification** : est une technique de gastronomie moléculaire qui consiste à mettre une préparation liquide sous forme de sphères. Seule l'enveloppe extérieure de la bille est gélifiée ce qui permet de conserver un cœur liquide. L'agar-agar : c'est une substance gélifiante issue d'algues rouges. Pourquoi obtient-on des billes ? Les forces de tension superficielle qui s'appliquent sur une goutte d'eau obligent celle-ci à minimiser au maximum l'aire de l'interface entre l'air et l'eau. Or l'aire minimale pour un volume quelconque est une sphère. C'est pourquoi les gouttes d'eau sont sphériques.



## MIAM...DES INSECTES ! OU POURQUOI METTRE DES INSECTES À VOS MENUS DE FÊTES ?



En 2050 la planète comptera 10 milliards d'êtres humains. Or, le système alimentaire est à l'origine de plus de 30% des émissions de gaz à effet de serre anthropiques et près de 80% de la déforestation mondiale est causée par l'agriculture. L'enjeu est donc de pourvoir en protéines une population mondiale croissante en en minimisant l'impact environnemental. Pour l'Organisation Mondiale de la Santé des pistes alternatives sont à exploiter : le développement de la consommation de protéines végétales et la consommation de protéines d'insectes. Pourquoi devons-nous envisager de modifier notre régime alimentaire ? Quelles en sont les limites ? Mais êtes-vous prêts à inscrire les insectes à votre menu de réveillon ? Telles seront les questions auxquelles nous tenterons de répondre. En conclusion je vous propose d'alléger votre charge mentale de Noël en vous offrant un menu de fête entomologique d'anthologie !

Des raisons historiques, nutritionnelles, environnementales expliquent tous les avantages qu'il y aurait à la consommation régulière d'insectes. De plus en plus de documentaires nous y incitent comme pour abaisser les leviers psychologiques forts qui nous rendent plus timorés à ce faire. Historiquement tous les peuples se sont nourris d'insectes avant de savoir chasser.

Avant la Renaissance les insectes étaient très appréciés, puis par mesure d'hygiène cette coutume a été abandonnée en Europe. Aujourd'hui un chercheur a évalué de 500 g à un kilo le poids d'insectes que chaque individu absorberait annuellement de façon « involontaire » : dans les farines, pains, pâtes, jus de fruits, chocolats.

Aujourd'hui 1.900 espèces d'insectes sont comestibles dans le monde et permettraient de nourrir et surtout de mieux nourrir une population mondiale en forte croissance et ce, de façon durable. D'une part, les insectes représentent une source élevée de protéines (45 % à 75 % de leur poids sec), d'acide gras essentiels (oméga 3 et 6 et de minéraux ; fer zinc, magnésium, cuivre, sélénium ; allant parfois jusqu'à couvrir 100 % des besoins journaliers en micronutriments. De plus l'élevage d'insectes, a une très faible empreinte environnementale et hydrique : alors qu'il faut 8 kilos d'aliment pour 1 kg de bœuf seuls deux kilos permettent de produire un kilo d'insectes. L'élevage d'insectes est de plus très économe en gaz à effet de serre et la production peut utiliser en circuit fermé les déchets organiques d'autres animaux.

Dans un premier temps, les insectes constituaient un complément essentiel aux volumes décroissants de farines de poisson utilisées en aquaculture, puis de façon plus large ils ont



été utilisés dans les aliments pour animaux. Depuis mai 2021 la commission européenne a donné son autorisation pour la commercialisation d'insectes dans l'alimentation humaine. Après le ver de farine c'est le criquet migrateur qui a été autorisé comme aliment comestible le 2 novembre dernier.

Les insectes sont par ailleurs indispensables à la pollinisation, la couleur naturelle de certains d'entre eux sert de colorant dans l'industrie agroalimentaire (le rouge pour la cochenille). La chitine présente dans la carapace des insectes est utilisée dans la fabrication de plastiques biodégradables. Pourtant certaines restrictions sont à connaître avant de déguster votre repas de Noël. Les personnes allergiques aux crustacés risquent des allergies avec les produits dérivés des insectes car il s'agit de la même famille. Des risques spécifiques existent liés à l'espèce (substance allergène, venin, dard) et des risques liés à l'élevage (accumulation de toxines végétales, pesticides) au transport, à la transformation et aux conditions de transformation (polluants métalliques ou métaux lourds).

Alors prêt ou pas prêt à devenir « insectholiste ? ». Votre curiosité gustative est-elle aiguisée ? Si je vous présente un plat croustillant à souhait...?

### **Voici un menu de Noël Entomophagique**

#### **Bouchées apéritives**

Roulade de ver, Buffalo au fromage frais et saumon

Canapés de betteraves, molitors ail et herbes de Provence

#### **Plat**

Brochettes de grillons sauce au miel accompagnées de ses ravioles de vers de sarrasin

#### **Dessert**

Bûche Croustik : croustillant de vers de pois chiche, cœur coulant chocolat, granité de jus de mandarine

Bon appétit



# RECETTES DE NOËL



## 12 boules de neige

### Ingrédients

- 50 grammes de beurre ramolli
- 50 grammes de sucre glace
- 60 grammes de poudre d'amande
- 1 jaune d'oeuf
- 100 grammes de farine

Mélanger 50 grs de beurre ramolli et 50 grs de sucre glace à la spatule.

Ajouter 60 grs de poudre d'amande puis 1 jaune d'œuf et 100 grs de farine.

Bien malaxer le tout. Façonner des petites boules et mettre au four pour 12 minutes à 180°.

Enrober de sucre glace.

Source : Ricardo Cuisine

## Une vingtaine de truffes au chocolat

### Ingrédients

- 200 grammes de chocolat à dessert
- 100 grammes de beurre
- 1 cuillère à soupe de sucre glace
- Poudre de cacao amer

Mélanger à 200 grs de chocolat à dessert fondu 100 grs de beurre en petits morceaux et ajouter 1 cuillerée à soupe de sucre glace (quelques gouttes de Cointreau ou Grand Marnier ou autres selon souhait).

Mettre au frais au moins 2h puis façonner vos petites boules. Les rouler dans du cacao amer.

Présenter dans une jolie coupe.



Source : Amour de cuisine

## Boules aux blancs d'œufs ou Amaretti

### Ingrédients :

- 4 blancs d'œuf
- 200 g de sucre en poudre
- 350 g d'amande en poudre
- 3 gouttes d'amande amère
- 1 cuillère à soupe de lait

Monter les blancs en neige

Ajouter le sucre, la poudre d'amande, et l'amande amère.

Former des petites boules

Les rouler dans du sucre glace ( environ 100 g)

Enfourner à 180° pendant 5 à 7 minutes



## Recette du Mannele

### Ingrédients :

- 600 g de farine
- 1 sachet de levure sèche
- 330 ml de lait tiède
- 55 g de sucre
- 1 oeuf
- 60 g de beurre pommade
- 1 jaune d'oeuf pour la dorure
- 1 cuillère à soupe de lait

Je fais tiédir le lait quelques secondes au micro-onde.

Je délaye la levure dans le lait tiède.

Je mets dans un bol la farine, le sel, le sucre et l'oeuf. Je commence à pétrir. J'ajoute le beurre pommade tout en continuant à pétrir.

Puis, j'ajoute progressivement la levure mélangée dans le lait. Je continue à pétrir la pâte des Mannele. Je pétris la pâte jusqu'à obtention d'une pâte lisse, souple et non collante.

Je couvre la pâte Mannele d'un torchon et je laisse lever la pâte environ 1h30 jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Une fois la pâte bien levée, je la dégaze et je forme des bonhommes de la Saint Nicolas à l'aide d'un emporte pièce Bonhomme et je dépose les Manneles sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

Je laisse lever les Manneles dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air pendant 1 heure.

Je préchauffe le four à 180°C (Th 6).

Je bats le jaune d'oeuf avec la cuillère à soupe de lait. Je dore les Manneles et je dispose des pépites de chocolat pour former le visage, des boutons ou décoration au choix.

Je fais cuire les Manneles pendant 15 minutes à 180°C (Th 6).

Je laisse refroidir les Mannele sur une grille avant de les déguster !

## D'où vient cette petite brioche en forme de bonhomme, le Mannele ?

Tradition culinaire de l'Est, on retrouve ces petites brioches en forme de bonhomme sur nos marchés de Noël. Il est difficile d'y résister, surtout lorsque la recette se décline avec des raisins secs ou des pépites de chocolat. Distribuée aux enfants sages à la Saint Nicolas en Alsace, ou à la Saint Martin en Allemagne, cette brioche a différents noms selon la région où on la trouve : Jean-bonhomme en Franche comté ou coualé (signifiant tordu) en Lorraine. Ces gourmandises illustrent l'histoire des trois enfants sauvés par Saint Nicolas : évêque de Myre, mort vers 329 le 6 décembre, on lui prête plusieurs miracles dont celui des enfants sauvés.



# COMPLAINTE DE SAINT NICOLAS, RECUEILLIE PAR GÉRARD DE NERVAL (1842)

Il était trois petits enfants  
Qui s'en allaient glaner aux champs.

S'en vont au soir chez un boucher.  
« Boucher, voudrais-tu nous loger ?  
Entrez, entrez, petits-enfants,  
Il y a de la place assurément. »

Ils n'étaient pas sitôt entrés,  
Que le boucher les a tués,  
Les a coupés en petits morceaux,  
Mis au saloir comme pourceaux.

Saint Nicolas au bout d'sept ans,  
Saint Nicolas vint dans ce champ.  
Il s'en alla chez le boucher :  
« Boucher, voudrais-tu me loger ? »

« Entrez, entrez, saint Nicolas,  
Il y a d'la place, il n'en manque pas. »  
Il n'était pas sitôt entré,  
Qu'il a demandé à souper.

« Voulez-vous un morceau d'jambon ?  
Je n'en veux pas, il n'est pas bon.  
Voulez-vous un morceau de veau ?  
Je n'en veux pas, il n'est pas beau !

Du p'tit salé je veux avoir,  
Qu'il y a sept ans qu'est dans l'saloir.  
Quand le boucher entendit cela,  
Hors de sa porte il s'enfuya.

« Boucher, boucher, ne t'enfuis pas,  
Repens-toi, Dieu te pardonnera. »  
Saint Nicolas posa trois doigts.  
Dessus le bord de ce saloir :

Le premier dit : « J'ai bien dormi ! »  
Le second dit : « Et moi aussi ! »  
Et le troisième répondit :  
« Je croyais être au paradis ! »



## Quizz « Sapin vert »

**1. Que consomme un sapin en pépinière ?**

- De la sève
- Du CO2

**2. Quel ingrédient ne produit pas un sapin ?**

- Du bois
- De l'oxygène
- Du dioxyde de carbone

**3. Quel type de sapin est biodégradable ?**

- Sapin naturel
- Sapin artificiel

**4. L'achat d'un sapin de Noël naturel est-il écologique ?**

- Non car cela détruit la forêt
- Oui car cultivé spécialement en pépinière

**5. Sur 7 millions de sapins de Noël en France quel est le pourcentage de sapins artificiels ?**

- 72 %
- 33 %
- 16 %
- 4 %

**6. Combien d'années faut-il conserver un sapin artificiel pour qu'il soit moins générateur de gaz à effets de serre qu'un sapin naturel ?**

- 3 ans
- 5 ans
- 15 ans
- 20 ans
- 44 ans

**Réponses Quizz : 1 - Du CO2 ; 2 - Du dioxyde de carbone ; 3 - Sapin naturel ; 4 - Oui car cultivé spécialement en pépinière ; 5 - 16 % ; 6 - 20 ans**



## BIEN ACHETER UN SAPIN NATUREL



En répondant à ce quizz « sapin vert », vous aurez compris que si vous optez pour un sapin naturel vous participez au développement agricole et économique français, tandis que le sapin artificiel est le plus souvent composé de plastique pétrolier et en provenance d'Asie.

Familles de France vous donne quelques clés pour bien choisir un sapin naturel.

**- Se renseigner sur sa provenance et privilégier l'origine française et locale :**

- « Légende du Morvan »,
- « Morvan nature et talents »,
- « Savoie Mont Blanc excellence ».

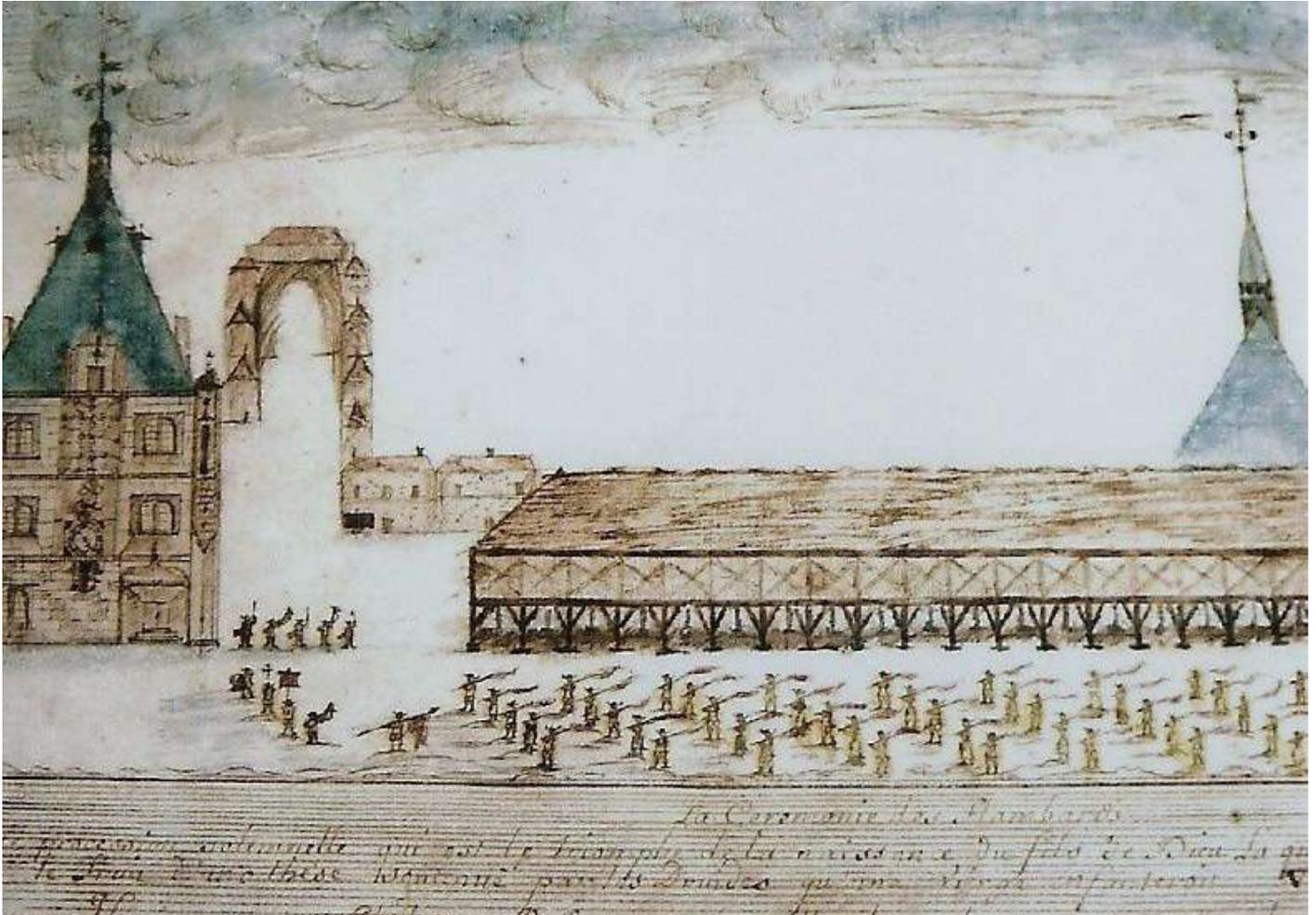
**- Choisir un sapin avec label :**

- « Plante bleue » certifiant une exploitation raisonnée
- « MPS » qui est gage d'une production horticole ayant une démarche de développement durable
- « Label Rouge » garantissant une qualité esthétique et un abattage après le 21 novembre.





# LA FÊTE DES FLAMBARDS



Source : dreux-par-pierlouim

Les flambards ont une longue histoire que je dois résumer : Une tradition celte qui consistait lors de l'équinoxe d'hiver, au moment où les jours arrêtaient de diminuer et que la lumière revient, de faire une procession avec des flambeaux autour des champs et des récoltes pour en éloigner les animaux nuisibles. Puis au moyen-âge cette tradition païenne s'est prolongée avec le christianisme.

L'Eglise transforma cette tradition païenne en une procession pour l'Avent: Les Flambards étaient des morceaux de bois blanc, sans écorce, longs de cinq à six pieds, séchés au four, fendus par le haut et enflammés pour la procession.

La veille de Noël, vers 5 heures du soir, au son de la cloche du Beffroi, les Drouais en rangs serrés faisaient alors le tour de la halle (ou était stocké les récoltes pour l'hiver) et de la ville avec des flambeaux (flambards) qui étaient regroupés et brûlés devant l'église St Pierre. Devant le portail, ils déposaient les flambards allumés qui se consumaient en un brasier autour duquel ils dansaient avec joie.

Ayant entendu parler de la tradition drouaise des Flambarts qui avait alors une grande réputation, le duc de Penthièvre, dernier comte de Dreux, par curiosité et intérêt pour sa ville, vint assister à cette fête mi religieuse mi païenne.

Le 24 décembre 1785 le comte qui résidait alors en son château d'Anet, se rendit à Dreux pour jouir du coup d'œil de la cérémonie. Il fut installé dans la salle basse du Befroi dans la laquelle on avait installé un poêle pour qu'il n'ait pas froid, car le duc de Penthièvre avait la réputation d'être particulièrement frileux..

Il fut enchanté de cette tradition drouaise. Les Drouais également, car cette procession des Flambarts était en principe, depuis un arrêté de 1723, officiellement interdite pour des raisons de sécurité (Peur de l'incendie) et de critique de l'église sur une manifestation se terminant souvent en orgie, (Les Drouais étaient à l'époque pour la plupart des vigneron, le vin coulant alors à flot).

Avec l'accord de leur comte, les Drouais purent continuer à fêter les Flambarts jusqu'à l'arrêt définitif lors de la Révolution.



Source : dreux-par-pierlouim

Cette procession païenne a été réintroduite à Dreux sous forme d'un carnaval d'hiver en 1995. Et depuis lors, le carnaval d'hiver des Flambarts reste la manifestation la plus prisée des Drouais et des visiteurs d'alentours.....



19. - Euse-et-Loir historique

Fragment du pourtour du Boulevard de l'Hôtel de Ville

Cette niche a été fouillée en 1861, sur le modèle de sculptures en pierre qui se trouvent à l'Hôtel de Ville et qui représentent celle faite en 1501. Elle est la reproduction des sculptures, dont on fait remonter l'origine à l'époque d'Henri IV. Cette sculpture avait lieu la veille de Noël et se faisait à l'époque des Flambarts, dans le jour de la fête et non lors de la fête de Noël, après que les Flambarts ou branchements de

Source : dreux-par-pierlouim

# 2022



*Agissons ensemble pour les familles,*

pour les soutenir dans leur rôle éducatif et parental et leur permettre de maîtriser leur condition de vie.



Chantal HUET, présidente de Familles de France,  
les membres du conseil d'administration,  
l'équipe salariale,  
vous présentent leurs meilleurs vœux.



# FAMILLES DE FRANCE

Familles de France est un mouvement familial généraliste, libre de tout lien politique, confessionnel et syndical, reconnu d'utilité publique, qui participe à la défense des intérêts de la famille.

Familles de France est agréé :

- Association nationale d'éducation populaire ;
- Organisation nationale de défense des consommateurs ;
- Organisme de formation ;
- Association d'usagers du système de santé.

Familles de France conjugue différents niveaux de représentations et d'actions :

- Les associations locales proposent des services sur le terrain,
- Les fédérations nationale et départementales animent le réseau et assurent une représentation.

Familles de France est affilié à l'Union nationale des associations familiales (UNAF) et membre du Haut Conseil de la famille, de l'enfance et de l'âge (HCFEA).

Familles de France est implanté dans 65 départements et représente près de 24 688 familles dans 239 fédérations et associations de Métropole et d'Outre-mer. (Chiffres au 31 décembre 2020)





## **RESTEZ EN CONTACT AVEC NOUS !**

28, Place Saint Georges 75009 Paris

01 44 53 45 90

[contact@familles-de-france.org](mailto:contact@familles-de-france.org)

**[WWW.FAMILLES-DE-FRANCE.ORG](http://WWW.FAMILLES-DE-FRANCE.ORG)**



**@Familles2France**

