

BONJOUR, COMMENT MANGEZ-VOUS ?

Films sur la nutrition



Office
national du film
du Canada

National
Film Board
of Canada



Santé et
Bien-être social
Canada

Health
and Welfare
Canada

INTRODUCTION

Les films de la série **BONJOUR, COMMENT MANGEZ-VOUS?** s'adressent à des jeunes de 6 à 12 ans et visent à leur inculquer un sens critique quant aux habitudes alimentaires et au choix d'aliments.

BONJOUR, COMMENT MANGEZ-VOUS?

La formule utilisée dans chacun des films s'avère très vivante, originale et même fantaisiste, et permet de traiter une variété de thèmes en utilisant diverses techniques telles que messages-conseils, entrevues, marionnettes, chansons, activité physique, etc. Cette formule comporte de nombreux avantages: maintien de l'intérêt chez l'enfant, retour sur les thèmes, rappels, variété dans les façons de passer un message et de couvrir un sujet. De plus, les renforcements y sont nombreux et toujours différents.

Une fiche pédagogique, préparée par des nutritionnistes impliqués dans le milieu scolaire, accompagne chacun des films et favorise ainsi une utilisation plus complète de ces derniers. On y suggère de nombreuses activités que le professeur pourra utiliser au moment opportun.

REPAS ÉQUILIBRÉ
6^e année
N° 106C 0278 591 Durée: 24 mn 30 s

LES STYLES DE VIE
5^e année
N° 106C 0278 599 Durée: 24 mn 40 s

LE SYSTÈME DIGESTIF
4^e année
N° 106C 0278 587 Durée: 24 mn 40 s

LA CROISSANCE
3^e année
N° 106C 0278 588 Durée: 24 mn 20 s

LE PAIN ET LES CÉRÉALES
2^e année
N° 106C 0278 593 Durée: 24 mn 30 s

LES FRUITS ET LES LÉGUMES
1^{ère} année
N° 106C 0278 594 Durée: 24 mn 40 s

La série comporte les six films suivants:

Cette série, produite par Gilles Sainte-Marie et Associés Inc., Santé et Bien-être social Canada et la Société Radio-Canada, a été réalisée par Alain Godon et Pierre Rose.

Suite à la projection du film, si vous désirez de plus amples renseignements sur une question de nutrition ou les publications suivantes:

- Guide alimentaire canadien
- Le manuel du Guide alimentaire canadien
- Valeur nutritive de quelques aliments usuels
- Affiche du Guide alimentaire canadien

veuillez communiquer à l'adresse suivante:

Direction de la promotion de la santé
Santé et Bien-être social Canada
Édifice Jeanne Mance, 4^e étage
Parc Tunney
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4
Tél.: (613) 996-1545

N.B.: Un film d'une demi-heure peut parfois paraître long aux plus jeunes (6-7 ans). Comme chaque film comprend différentes sections, le professeur peut interrompre la projection au moment jugé opportun.

Publication autorisée par le Ministre de la Santé nationale et du Bien-être social.

LES FRUITS ET LES LÉGUMES

AUDITOIRE

Groupe d'âge : 6 à 12 ans
Niveau scolaire spécifique : 1^{ère} année

CONTENU

Énumération des principaux fruits et légumes selon leur couleur et leur forme. Description du type d'aliments consommés par un astro-naute. Regard sur la tradition alimentaire chinoise. Préparation de yogurt maison.

OBJECTIFS

Amener l'élève à :

- identifier une grande variété de fruits et de légumes;
- s'intéresser au lait et à un des produits du lait, notamment le yogurt;
- goûter à de nouveaux aliments.

ACTIVITÉS

Activités suggérées pour les enseignants qui utilisent le matériel Éducation-Nutrition de la Fédération F.P.L.Q. :
1^{ère} année : activités 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 12.

Activités suggérées pour les enseignants qui n'utilisent pas le matériel Éducation-Nutrition de la F.P.L.Q. :

1. Demander aux élèves de nommer les fruits et les légumes qu'ils connaissent. Animer la discussion à l'aide des questions suivantes :
 - Aimes-tu les fruits et les légumes?
 - Peux-tu nommer la couleur de quelques fruits? de quelques légumes?
 - Peux-tu nous parler de leur forme?
 - Où poussent les fruits? les légumes?

Demander aux élèves de dessiner le fruit ou le légume qu'ils préfèrent. On peut aussi leur demander de faire un masque de leur fruit ou légume préféré.

2. Placer dans un sac de papier brun, un fruit ou légume. Leur demander de deviner son nom.

3. Préparer une salade de fruits ou de légumes. Choisir, selon le cas, des fruits ou des légumes identifiés par les enfants lors des activités précédentes. Comparer leur forme, leur couleur et leur texture. Laver et couper les fruits ou les légumes. Mélanger et déguster nature. Discuter des différentes saveurs.

4. Préparer deux affiches : la première représentant un arbre, la deuxième un potager. Demander aux enfants de dessiner ou d'apporter des illustrations de fruits et de légumes qu'ils devront placer sur l'affiche appropriée.

5. Visiter un marché ou un supermarché.

6. Dessiner ou coller l'illustration d'une vache sur un carton. Demander aux enfants de dessiner ou d'apporter des photos de produits du lait (yogourt, fromage, crème glacée...).

7. Préparer du yogurt maison.

8. Déguster des produits du lait : fromage ou yogurt.

9. Visiter une ferme ou une laiterie.

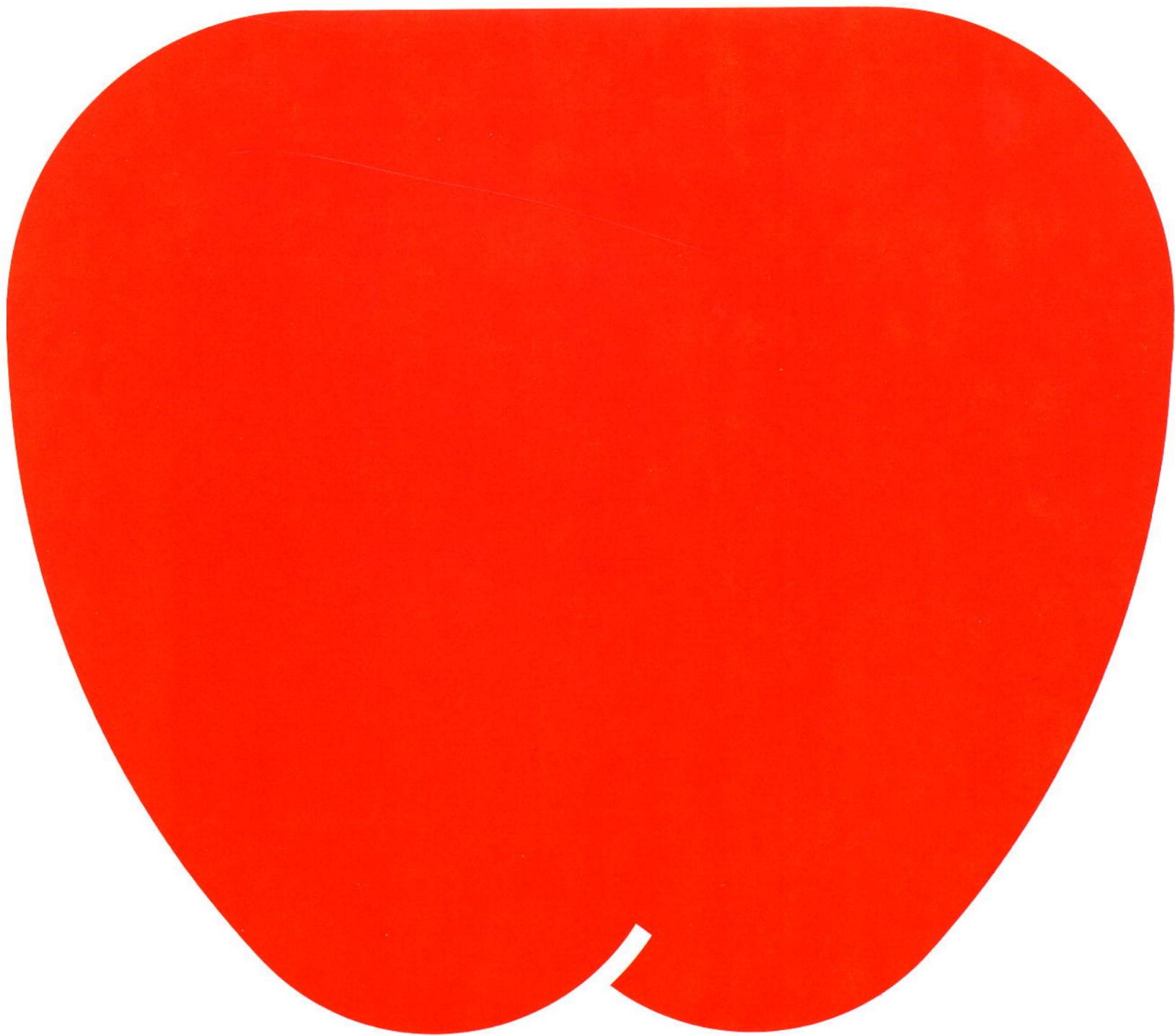
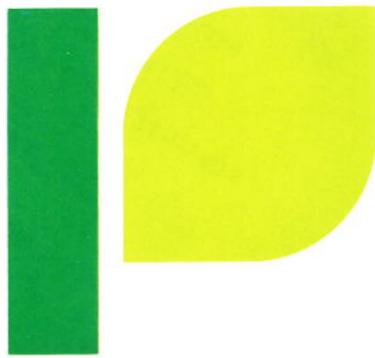
BONJOUR, COMMENT MANGEZ-VOUS?

INTÉGRATION AUX MATIÈRES SCOLAIRES

Sciences de la nature, français, arts plastiques.

DOCUMENTATION COMPLÉMENTAIRE

Au jardin, Alain Grée, Éditions Casterman.
D'où viennent les fruits?, Éditions Héritage.
D'où vient le lait?, Éditions Chercheurs.
Je découvre les plantes, Éditions Deux Coqs d'Or.
Jeux de la ferme, Collection Cadet-Rama, Éditions Casterman.
La Pomme, Collection Jeunes Chercheurs.
Le Petit Fermier, Alain Grée, Éditions Casterman.
Qu'est-ce qu'un fruit?, Éditions Deux Coqs d'Or.
Diaporama «Hortense et Stéphanie», (vendu par SECAS, 5272, rue Berri, Montréal, Québec H2J 2S7
Tél. : (514) 273-2585).



LE PAIN ET LES CÉRÉALES

AUDITOIRE

Groupe d'âge : 6 à 12 ans
Niveau scolaire spécifique : 2^e année

CONTENU

Regard sur les différentes variétés de céréales. Aperçu du type d'aliments que l'on trouve en forêt. Coup d'œil sur la nourriture traditionnelle des Inuits.

OBJECTIFS

- Amener l'élève à :
 - connaître les céréales et les produits céréaliers ;
 - classer les céréales selon leur valeur nutritive ;
 - consommer plus de céréales à grain entier.

ACTIVITÉS

Activités suggérées pour les enseignants qui utilisent le matériel Education-Nutrition de la Fédération des Producteurs de Lait du Québec (F.P.L.Q.):
2^e année : activités 1, 2, 3, 4.

Activités suggérées pour les enseignants qui n'utilisent pas le matériel Education-Nutrition de la F.P.L.Q. :

1. Faire lire aux enfants des livres sur le pain et les céréales.
2. En se servant de livres d'enfants, leur demander de dessiner un grain de blé et d'écrire le nom des trois principaux constituants du grain (enveloppe ou son, farine et germe).
3. Faire nommer des produits céréaliers préparés avec le blé (farine, gâteaux, biscuits, pâtes alimentaires, céréales à déjeuner, muffins).
4. Expliquer qu'il existe des grains de céréales autres que le blé (l'avoine, le seigle, le riz, l'orge, le maïs). Leur fournir des exemples d'aliments que l'on prépare avec chacun d'eux :
avoine : biscuits, gruau, muffins
seigle : pain
riz : soupe
orge : céréales à déjeuner, fécule de maïs.
5. Visiter une boulangerie.
6. Fabriquer avec les élèves des muffins au son (recette sur la boîte de son).
7. Dessiner les diverses étapes de la préparation du pain ou des muffins.
8. Demander aux élèves d'apporter des boîtes vides de céréales à déjeuner. Préparer 3 cartons. Dessiner sur le premier un feu de circulation vert, sur le deuxième un feu de circulation jaune et sur le troisième un feu de circulation rouge. Lire avec eux les étiquettes afin de découvrir les mots grain entier et son. Vérifier aussi le nom de la céréale ainsi que la liste des ingrédients afin de décroisser le rang qu'occupe le sucre. Les ingrédients sont énumérés par ordre dans le nom de la céréale, ceci indique que cette céréale contient principalement du sucre et qu'elle est donc à éviter. Classer avec les élèves les céréales de la façon suivante :

BONJOUR, COMMENT MANGEZ-VOUS ?

Feu vert

Les céréales à grain entier et les céréales de son (e.g. flocons de blé entier ; flocons d'avoine ; blé filamenteux ; blé entier et son ; son de blé ; céréales de type granola).

Feu jaune

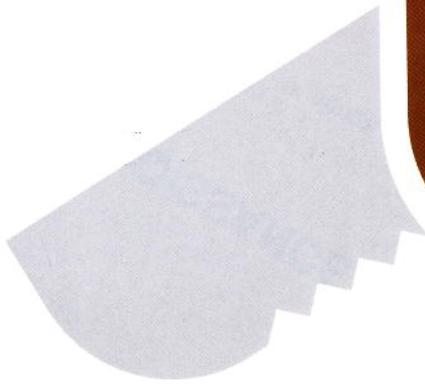
Les céréales qui ne sont pas à grain entier mais enrichies et peu sucrées (e.g. flocons de maïs ; céréales de riz ; flocons de blé et orge).

Feu rouge

Les céréales qui ne sont pas à grain entier mais sucrées ainsi que les céréales non enrichies (e.g. céréales à saveur de fruit ou de chocolat ; riz soufflé ; blé soufflé).

INTÉGRATION AUX MATIÈRES SCOLAIRES

Sciences de la nature, français, arts plastiques.



**DOCUMENTATION
COMPLÉMENTAIRE**
Comment fait-on le pain?, Éditions
Casterman.
D'où et comment? le pain, Éditions
Deux Coqs d'Or.
D'où vient le pain?, Éditions
Héritage.
La Ferme, Alain Grée, Éditions
Casterman.
Le Pain, Collection Jeunes
Chercheurs.
Petit Tom et les Produits de la
Éditions Casterman.
Diaporama Le Pain d'épices de
Stéphanie (vendu par SECAS,
5272, rue Berri, Montréal, Québec
H2J 2S7 Tel.: (514) 273-2585).

LE SYSTÈME DIGESTIF

AUDITOIRE
Groupe d'âge : 6 à 12 ans
Niveau scolaire spécifique : 4^e année

CONTENU
Description des étapes de la digestion. Présentation des quatre groupes d'aliments. Découverte de nourriture recommandée à l'athlète. Coup d'œil sur la nourriture traditionnelle des Indiens.

OBJECTIFS
Amener l'élève à :
■ expliquer en termes simples les phénomènes de la digestion et de l'absorption ;
■ nommer les parties constituantes de l'appareil digestif ;
■ identifier les « aliments camelotes » ;
■ découvrir de nouveaux aliments.

ACTIVITÉS
Activités suggérées pour les enseignants qui utilisent le matériel Education-Nutrition de la Fédération des Producteurs de Lait du Québec (F.P.L.Q.) :
4^e année : activités 12, 13, 14.

Activités suggérées pour les enseignants qui n'utilisent pas le matériel Education-Nutrition de la F.P.L.Q. :

1. **Abécédaire** :
■ Demander aux élèves d'énumérer le plus grand nombre possible de noms de fruits et/ou de légumes commençant par chacune des lettres de l'alphabet.
Ex : « A » ananas, avocat, etc...
« B » banane, betterave, etc...
Cette activité peut prendre la forme d'un « combat » en classe ou d'une recherche.

2. **Les nouveaux aliments** :
■ Dans le cadre d'une activité sociale, inviter les enfants à apporter de nouveaux aliments en classe, à les goûter et à les partager.

3. **La connaissance du tube digestif** :
■ Dessiner ou bricoler les parties de l'appareil digestif. Identifier chacune de ces parties. Décrire sommairement tout au long du phénomène de la digestion et/ou fabriquer un casse-tête représentant les parties de l'appareil digestif. Assembler le casse-tête selon l'ordre des étapes de la digestion. Discuter du rôle des parties tout au long du phénomène de la digestion.

BONJOUR, COMMENT MANGEZ-VOUS ?

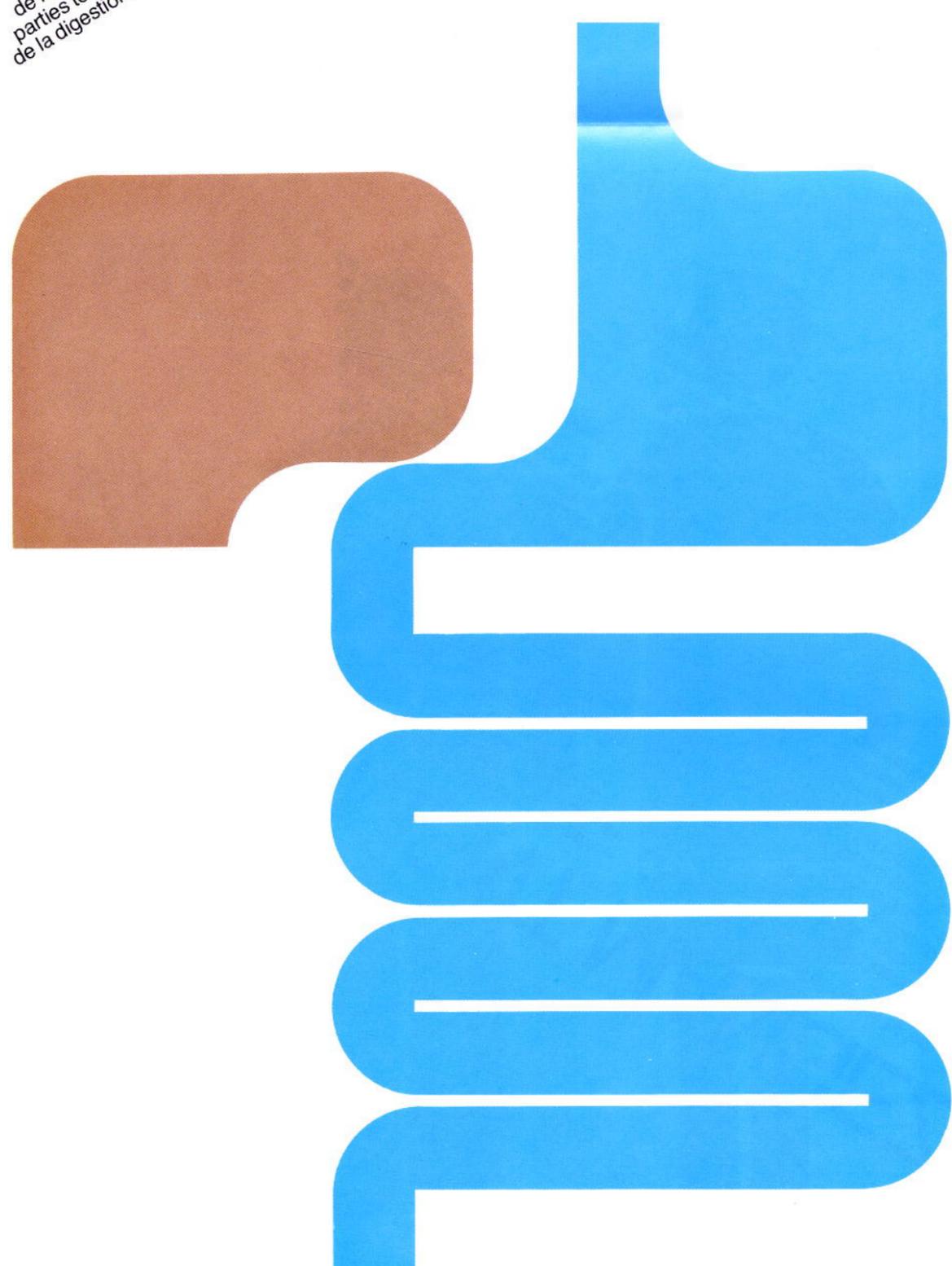
4. **Sketch sur l'appareil digestif** :
■ Bricoler un appareil digestif tel que dans le film. Préparer un texte expliquant le cheminement des aliments durant la digestion. Présenter un sketch en se servant du texte et du bricolage.

5. **La dégustation d'aliments riches en fibres** :
■ Demander aux enfants d'apporter des fruits et des légumes crus et/ou des céréales à 100% de grain entier. En classe, identifier et goûter ces aliments. Discuter du rôle des fibres dans le processus de la digestion. Explication à donner : les fibres aident au bon fonctionnement du tube digestif et assurent une meilleure élimination.

6. **Les monstres alimentaires** :
■ À l'aide d'étiquettes d'aliments (apportées par les enfants), identifier les monstres alimentaires (voir « Aliments camelotes ») et discuter de la présence et de la pertinence de ces aliments dans notre alimentation.

« Aliments camelotes » :
— Ces aliments apportent beaucoup de calories et peu de valeur nutritive. Ils sont riches en sucre et/ou en gras et ils favorisent la carie dentaire et l'obésité.

Biscuits sucrés, breuvages ou boissons aux fruits, croustilles et autres grignotines, pâtisseries, boissons gazeuses, chocolat, bonbons variés, gomme à mâcher, popsicle, etc...



INTÉGRATION AUX MATIÈRES SCOLAIRES
Arts plastiques, mathématiques, sciences, français.

DOCUMENTATION COMPLÉMENTAIRE
Série « À la découverte du corps humain », Éditions Lidec, 1083, rue Van Horne, Montréal, Québec H2V 1J6
« Le Corps humain », M. Keen, Collection Qui ? Pourquoi ?, Éditions Chantecler.
« Notre Corps », W. et K. Tamowski, Collection Qui ? Pourquoi ?, Éditions Chantecler.
« Les Dents », M. A. Guinebrière, Collection Jeunes Chercheurs.
« Le corps humain, comment il fonctionne », Éditions Fernand Nathan.

LES STYLES DE VIE

AUDITOIRE
Groupe d'âge : 6 à 12 ans
Niveau scolaire spécifique : 5^e année

CONTENU
Aperçu des principaux éléments nutritifs et de leur rôle. Présentation des besoins énergétiques selon les différents styles de vie. Coup d'œil obèse. Aperçu de l'alimentation du futur.

OBJECTIFS
Amener l'élève à :
■ connaître les principaux éléments nutritifs et les aliments qui les contiennent ;
■ reconnaître que la quantité d'énergie varie selon le style de vie de chacun ;
■ identifier les «aliments camélotes» ;
■ accepter des aliments nouveaux.

ACTIVITÉS

Activités suggérées pour les enseignants qui utilisent le matériel Education-Nutrition de la Fédération des Producteurs de Lait du Québec (F.P.L.Q.) :
5^e année : activités 4, 5, 6, 9, 10.

BONJOUR, COMMENT MANGEZ-VOUS ?

Activités suggérées pour les enseignants qui n'utilisent pas le matériel Education-Nutrition de la F.P.L.Q. :

1. Jeu des éléments nutritifs :
 - Diviser la classe en six équipes.
 - Chaque équipe effectue une recherche sur un des six mots suivants : protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux (fer, calcium), eau, lesquels sont les éléments nutritifs.
 - Chaque équipe doit trouver à quoi sert l'élément nutritif en question.
 - Chaque équipe doit rechercher ou dessiner les aliments qui sont des sources de ces éléments.
 - À la fin, on affiche les montages dans la classe.

2. Les besoins énergétiques et les styles de vie :

- Demander aux élèves d'identifier les individus qui, selon leur style ou leurs habitudes de vie, ont besoin de plus ou moins d'énergie, c.-à-d. de consommer de plus ou moins grandes quantités d'aliments. En expliquer les raisons.

Note : les besoins en énergie varient selon le sexe, la taille et l'activité physique.

3. Un concours d'affiches :

- Demander aux élèves de participer à un concours d'affiches sur les thèmes retenus en visionnant le film.
- Exposer les affiches dans l'école.
- Organiser un jury avec des personnes-ressources du milieu (infirmière scolaire, diététiste-nutritionniste).

4. Les styles de vie :

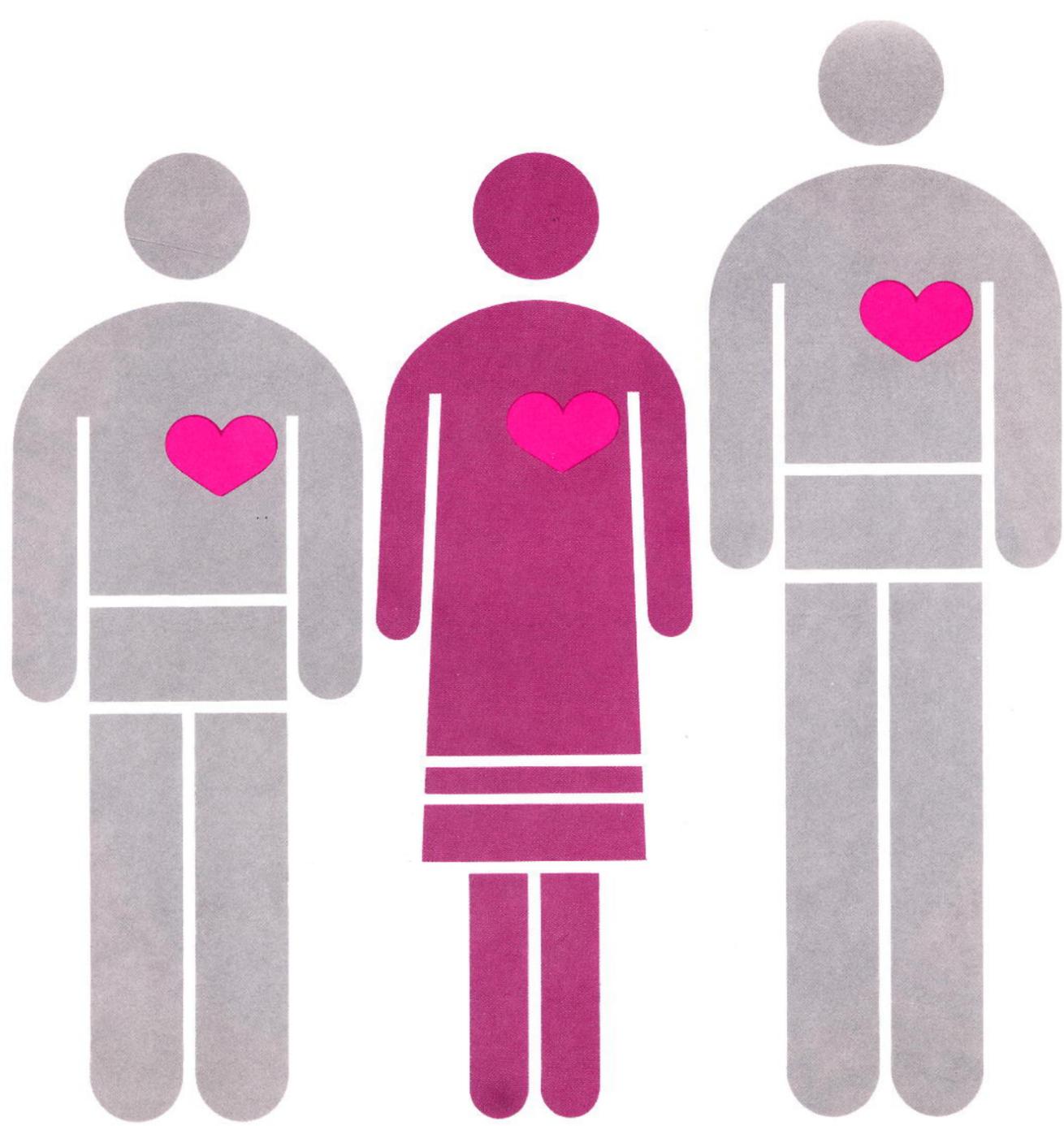
- Illustrer dans votre album des façons d'éviter le gaspillage alimentaire.

5. La dégustation :

- Organiser une dégustation d'aliments «santé» en demandant aux élèves d'apporter un des aliments suivants : fruits frais ou secs, noix, graines, céréales ; afin de préparer en classe une salade de fruits, du granola ou du GORP (Good Old Raisin and Peanuts).

INTÉGRATION AUX MATIÈRES SCOLAIRES
Français, sciences humaines, sciences de la nature, arts plastiques.

DOCUMENTATION COMPLÉMENTAIRE
La Mal Bouffe, Stella et Joël de Rosnay, Éditions Olivier Orban, 1979, Paris. (En vente dans les librairies)
La Diététique dans la vie quotidienne, Louise Lambert-Lagacé, Éditions de l'homme.
La Boîte à lunch, Louise Lambert-Lagacé, Éditions de l'homme.
Menu de santé, Louise Lambert-Lagacé, Éditions de l'homme.



REPAS ÉQUILIBRÉ

AUDITOIRE
Groupe d'âge : 6 à 12 ans
Niveau scolaire spécifique : 6^e année

CONTENU
Énumération et illustration des quatre catégories d'aliments. Importance de l'équilibre alimentaire du petit déjeuner. Aperçu des méfaits du sucre et des bienfaits des vitamines sur l'organisme. Coup d'œil sur l'alimentation d'un explorateur. Présentation de divers pains grecs.

OBJECTIFS
Amener l'élève à :
■ expliquer ce qu'on entend par équilibre alimentaire ;
■ reconnaître les différents modes de préparation, de conservation et de différencier les «aliments sains» des «aliments camelotes».

ACTIVITÉS
Activités suggérées pour les enseignants qui utilisent le matériel Éducation-Nutrition de la Fédération des Producteurs de Lait du Québec (F.P.L.Q.) :
6^e année : activités 1, 2, 3, 4, 7, 9, 11.

Activités suggérées pour les enseignants qui n'utilisent pas le matériel Éducation-Nutrition de la F.P.L.Q. :

1. Un menu de déjeuner :
■ Demander à l'enfant d'énumérer par écrit les aliments qu'il a consommés au déjeuner.
■ Vérifier si ce déjeuner comprend un aliment de chacune des quatre catégories (Lait et produits laitiers : lait, yogourt, fromage. Fruits : fruits ou jus de fruits. Pain et céréales : muffin, crêpe, gaufre. Viande et substituts : beurre d'arachides, fromage, œufs).
■ S'il y a lieu, compléter le menu afin d'obtenir un déjeuner équilibré.

2. Une enquête alimentaire sur la qualité des diners pris à l'école :
■ caféteria — boîte à lunch : distributeurs automatiques ;
■ Vérifier si les diners renferment un aliment de chacun des quatre groupes d'aliments.
■ Compléter les résultats de l'enquête.
■ Promouvoir des menus de diners équilibrés en demandant aux élèves de fabriquer des affiches (repas équilibré) avec photos, découpures de revues, étiquettes, modèles d'aliments.

3. La boîte à lunch :
■ En considérant les différents modes de conservation des aliments (frais, en conserve, déshydratés, fumés, congelés, réfrigérés), discuter en classe des différents types d'aliments qui peuvent entrer dans la boîte à lunch.

4. Évaluation des aliments offerts dans les centres récréatifs :
■ Dresser une liste des aliments offerts dans les centres récréatifs (aréna, centre de ski, etc...).
■ Demander aux élèves de suggérer des aliments plus nutritifs, s'il y a lieu.

5. Procès sur la nutrition :
■ Organiser un procès avec les personnages suivants en identifiant les avantages et désavantages de chacun en rapport avec la santé.
Personnages :
— fruit et bonbon
— lait et boisson gazeuse.

BONJOUR, COMMENT MANGEZ-VOUS ?

INVENTAIRE DES ALIMENTS FACILEMENT DISPONIBLES

Aliments sains :
Ces aliments sont nourrissants. Souvent légers, ils ne perturbent donc pas l'appétit aux repas et ne favorisent pas la carie dentaire.

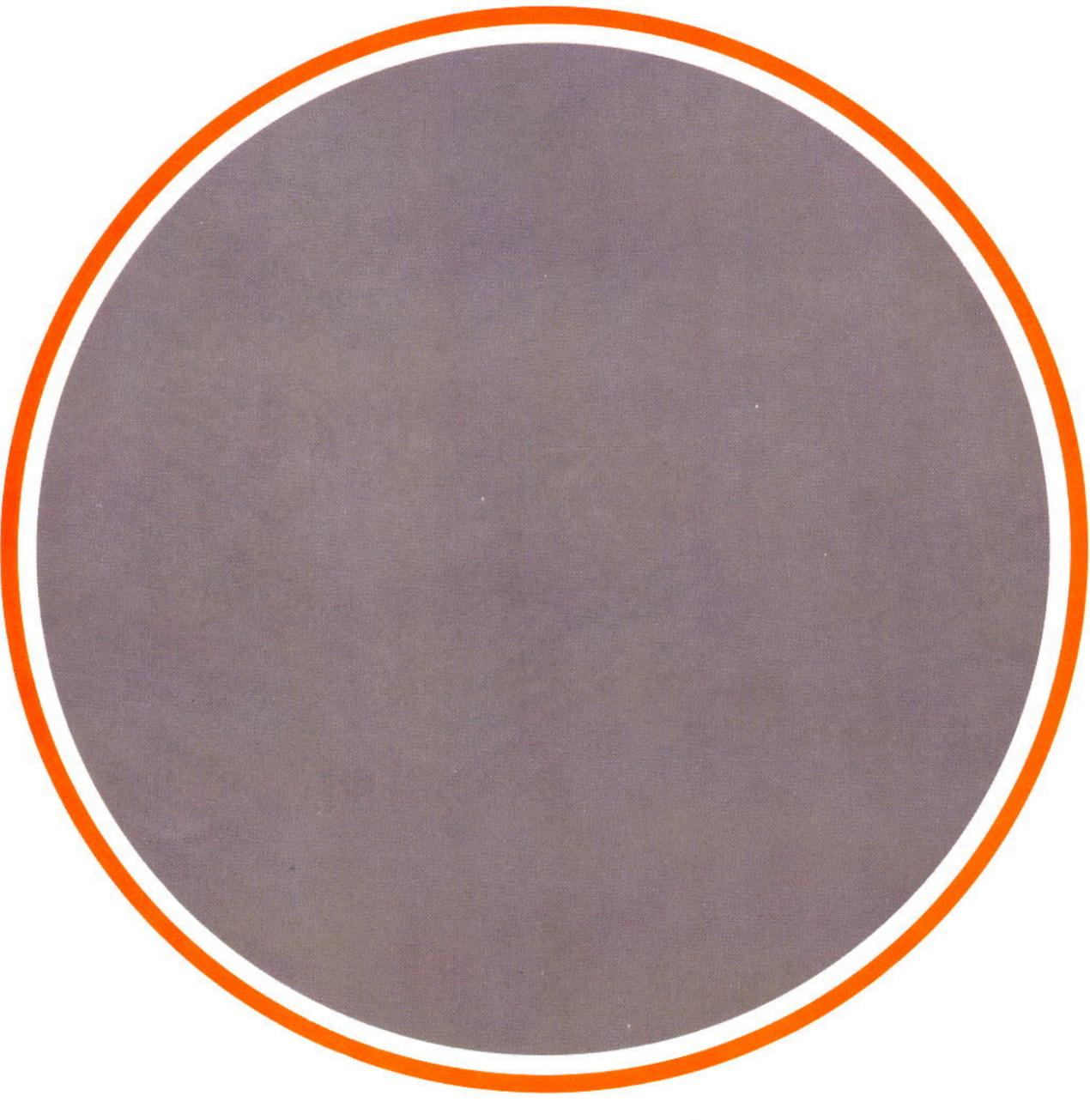
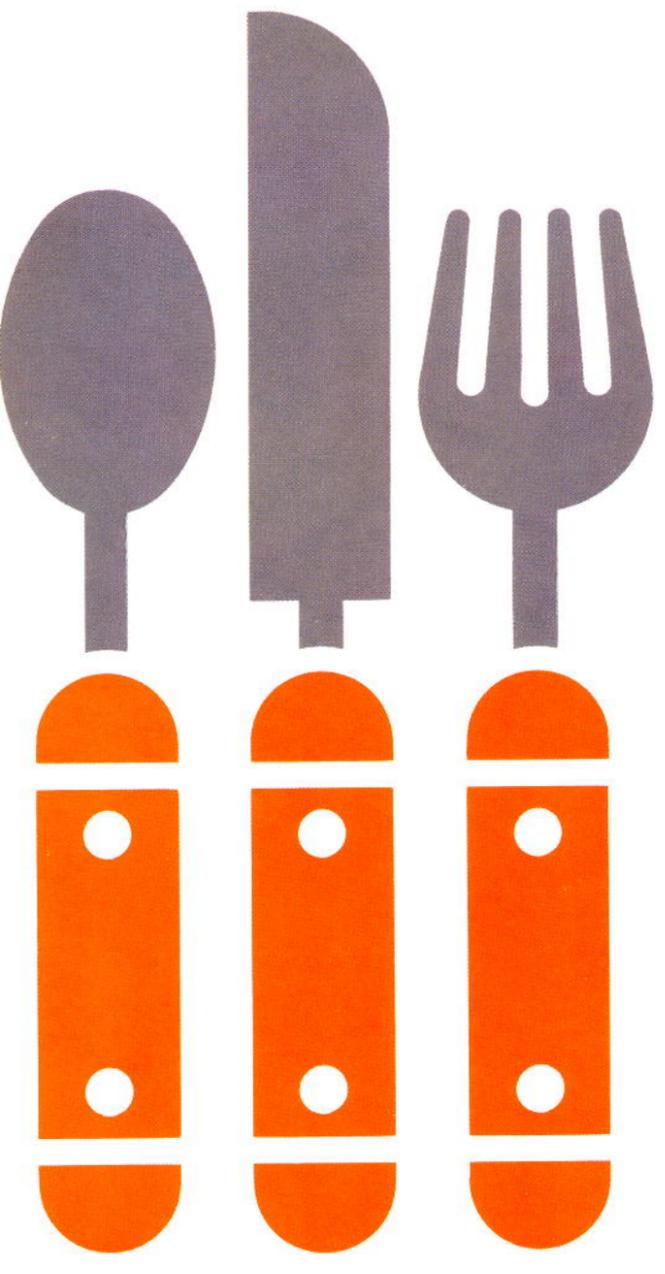
Lait, jus de fruits non-sucrés, fruits frais, légumes crus, yogourt, noix, fromage, muffin de grain entier ou de son, céréale à grain entier ou sucrée, pain de grain entier, œuf cuit dur.

«Aliments camelotes» :
Ces aliments apportent beaucoup de calories et peu de valeur nutritive. Ils sont riches en gras et/ou en sucre et favorisent la carie dentaire et l'obésité.

Biscuits sucrés, breuvages ou boissons aux fruits, croustilles et autres grignotines, pâtisseries, boissons gazeuses, chocolat, bonbons variés, gomme à mâcher, popsicle, etc...

INTÉGRATION AUX MATIÈRES SCOLAIRES
Français, mathématiques, sciences humaines, sciences de la nature, arts plastiques.

DOCUMENTATION COMPLÉMENTAIRE
«Modes de conservation et d'entreposage» dans «L'Alimentation et ses multiples aspects», Stella et Joël de Rosnay, Éditions Olivier Orban, 1979, Paris. (En vente dans les librairies).



BUREAUX DE L'O.N.F.

Les bureaux canadiens de l'O.N.F. situés aux adresses suivantes assurent la distribution de «BONJOUR, COMMENT MANGEZ-VOUS?»

Bureau central

Case postale 6100 H3C 3H5
Montréal, Québec
Téléphone : (514) 333-3333

Région de la capitale nationale

150, rue Kent, bureau 642
Ottawa, Ontario K1A 0M9
Téléphone : (613) 996-4259

Région du Québec

Bureau régional :
550 ouest, rue Sherbrooke
Montréal, Québec H3A 1B9
Téléphone : (514) 283-4685
(514) 283-4826

Bureaux locaux :

72 ouest, rue Cartier G7J 1G2
Chicoutimi, Québec
Téléphone : (418) 543-0711

124, rue Vimy G5L 3J6
Rimouski, Québec
Téléphone : (418) 723-2613

315 ouest, rue King J1H 1R2
Sherbrooke, Québec
Téléphone : (819) 565-4931

Édifice Pollack, chambre 502
140, rue Saint-Antoine G9A 5N6
Trois-Rivières, Québec
Téléphone : (819) 375-5811

2, Place Québec
Boulevard Saint-Cyrille est
Québec, Québec G1R 2B5
Téléphone : (418) 694-3176

Région de l'Acadie

Édifice Terminal Plaza
1222, rue Main
Moncton, Nouveau-Brunswick
E1C 1H6
Téléphone : (506) 858-2463

Région du Pacifique

1161 ouest, rue Georgia
Vancouver, C.B. V6E 3G4
Téléphone : (604) 666-1716

Région des Prairies

674, rue St. James R3G 3J5
Winnipeg, Manitoba
Téléphone : (204) 949-4129

Édifice du Centenaire
10031, Avenue 103 T5J 0G9
Edmonton, Alberta
Téléphone : (403) 420-3010/11

Région de l'Ontario

Édifice Mackenzie
1, rue Lombard M5C 1J6
Toronto, Ontario
Téléphone : (416) 369-4094
369-4110

195 ouest, 1^{re} Avenue
North Bay, Ontario P1B 3B8
Téléphone : (705) 472-4740

ÉVALUATION

Afin d'améliorer la qualité de nos produits dans le futur, et afin de mieux répondre aux besoins de la majorité, nous vous prions de compléter le questionnaire d'évaluation ci-joint, et de le retourner à l'adresse suivante :

Direction de la promotion de la santé
Santé et Bien-être social Canada
Édifice Jeanne Mance, 4^e étage
Parc Tunney
Ottawa (Ontario)
K1A 1B4

AVANT LA PROJECTION

Prendre connaissance du questionnaire d'évaluation.

APRÈS LA PROJECTION

Recueillir les impressions des élèves afin de répondre aux questions 3 et 4.

Titre du film: _____ année _____
Niveau scolaire: _____

1. Dans son ensemble, est-ce que le film est bien adapté au niveau scolaire spécifique proposé ?
 Oui Non
Commentaires, s'il y a lieu: _____

2. Les élèves semblaient-ils s'intéresser au film ?
 très intéressés intéressés peu intéressés

3. Par ordre d'importance, nommer les aspects du film qui ont retenu l'attention des élèves.
a) _____
b) _____
c) _____

4. Le film a-t-il soulevé des questions particulières ?
a) chez l'élève :
 Oui Non
Si oui, lesquelles ? _____

b) chez l'enseignant :
 Oui Non
Si oui, lesquelles ? _____

5. Pensez-vous que les activités suggérées dans la fiche pédagogique sont bien adaptées aux élèves ?
 Oui Non
Si non, pourquoi ? _____

b) sont facilement réalisables ?
 Oui Non
Si non, pourquoi ? _____

