

# Fabriquez votre cocotte en papier ?

## MÊME PAS CAP' !

- 1 Découpez le carré en suivant les pointillés.
- 2 Dessin face à la table, pliez le carré en diagonale ; ouvrez et pliez l'autre diagonale.
- 3 Rabattez la pointe de chaque coin vers le centre du carré.
- 4 Retournez votre pliage, afin que ce que vous venez de faire soit face contre table.
- 5 Rabattez à nouveau la pointe de chaque coin vers le centre du carré.
- 6 Pliez votre carré en 2 puis en 4, afin de l'assouplir.
- 7 Placez vos doigts dans les ouvertures. Votre cocotte est prête !

## Comment jouer avec votre cocotte « MÊME PAS CAP' ! » ?

- Demandez à une personne de votre entourage de vous donner un chiffre entre 1 et 10.
- Ouvrez la cocotte dans un sens puis dans l'autre le nombre de fois nécessaire.
- Faites choisir une des 2 possibilités.
- Lisez la question et proposez le Cap' ou pas cap' ?

### À VOUS DE JOUER !

TRANSFO ALIMEN

RMATION NTAIRE

CAP, i

Quelle machine facilite la transformation des céréales en farine pour les femmes africaines ?

Réponse : Le moulin. Sans cela, elles sont obligées de moudre les céréales au pilon et au mortier, tâche longue et fatigante. Le moulin est donc un gain de temps, de qualité, et d'énergie.

CAP OU PAS CAP ?

De cuisiner la pomme de terre de 3 manières différentes cette semaine.

CAP OU PAS CAP ?

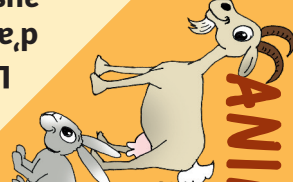
De consommer de la viande **uniquement** d'origine française pendant 2 semaines.

L'élevage d'abelles est aussi appelé :  
A. L'apiculture  
B. L'apiculture  
C. La cuniculture  
D. La mieloculture

MAUX



ANIM



CAP OU PAS CAP ?

De faire un gâteau avec une autre farine que la farine de blé.

Réponse :  
le blé.

Réponse :  
l'apiculture.

Laquelle de ces céréales n'est pas cultivée par les communautés africaines accompagnées par les partenaires du SEL ?  
A. Le blé  
B. Le maïs  
C. Le mil  
D. Le riz

CÉRÉ



ALES



MÊME

IMES



Quelle est la différence entre du compost et du fumier ?

Réponse : Le compost est de l'engrais réalisé à partir de matière organique (épiluchures, coquilles, marc de café, feuilles d'arbre, papier journal...), Le fumier est de l'engrais réalisé à partir d'excréments d'animaux. Les deux sont très utiles pour nourrir la terre et optimiser la pousse des légumes.

CAP OU PAS CAP ?

D'acheter une plante aromatique et de la maintenir en vie au moins 2 mois.

PAS

LÉGL



Créé en 1980 par l'Alliance Évangélique Française, le SEL est une association protestante de solidarité internationale qui vise à améliorer les conditions de vie de personnes et de populations en situations de pauvreté dans les pays en développement.

### Les projets de développement du SEL sont :

- menés en partenariat avec des organisations chrétiennes locales, responsables de la conception et de la mise en œuvre des projets,
- avec un suivi technique et financier du SEL,
- grâce au soutien financier de donateurs, en France.

Le SEL, à travers ses projets de développement, intervient dans les domaines suivants :

- Agriculture
- Ticket-Repas
- Eau et assainissement
- Santé
- Microcrédit



#### **SEL**

Service d'Entraide et de Liaison

157, rue des Blains

92220 Bagneux - France

Tél. : +33 (0)1 45 36 41 53

Courriel : [projets@selfrance.org](mailto:projets@selfrance.org)

[www.selfrance.org](http://www.selfrance.org)