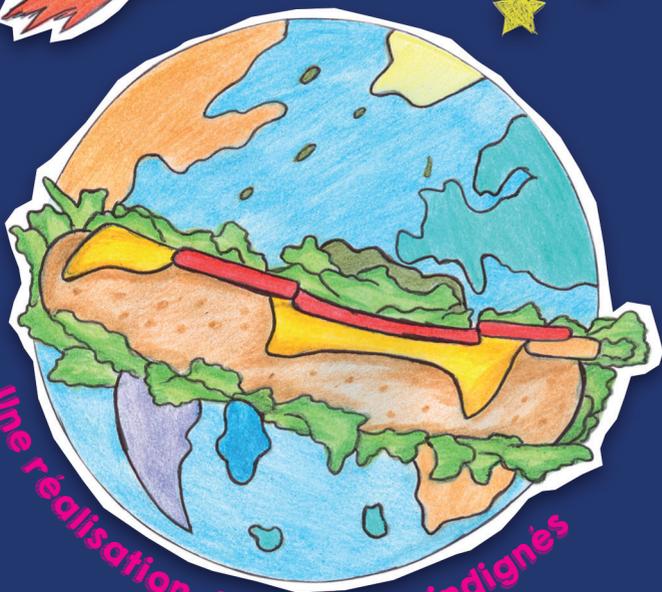


# Mission : quitter la planète Mangécrado



Une réalisation des parents indignés



# Quelques mots sur la brochure et sur ses auteurs

Nous sommes des mamans, des papas, des grands-parents. Nous sommes des parents indignés par la consommation alimentaire telle qu'elle est organisée aujourd'hui.

Et nous nous interrogeons ; comment faire manger cinq fruits et légumes par jour à nos enfants ? D'autant plus que ce n'est pas bon marché...

Nous sommes des parents aux prises avec des ados qui ont pris de mauvaises habitudes alimentaires et sont devenus adeptes de la malbouffe, promue à grand renfort de publicité.

Nous vivons avec des jeunes attirés par des espaces qui permettent la convivialité, et par les réunions entre potes, se boostant le moral avec des aliments-plaisir ; ceux qui n'ont qu'une infime valeur nutritive mais tellement riches en sucre et en graisses. Et l'on se questionne : comment se débarrasser de ce mode d'alimentation ?

Ne faut-il pas expliquer ce qui est bon et ce qui ne l'est pas ? Ne faut-il pas passer par une phase de sensibilisation, en expliquant aux enfants ce qu'ils mangent et quels effets cela a sur eux ?

Et si on apprenait aux jeunes à prendre de bonnes habitudes le plus tôt possible ?

Et si on concevait une brochure pour les enfants ? Et qui serait en même temps utile aux parents ?

Voici donc le résultat de cette grande cogitation ; une brochure qui s'adresse aux enfants, avec de temps à autre des petits conseils pour les parents ainsi que des encouragements. Car, autant il est facile de succomber à la malbouffe et au plaisir immédiat des enfants, autant il est difficile de résister et d'être parents tout simplement.

Le groupe éphémère des parents indignés a aussi un message pour les parents qui découvrirait des choses dans cette brochure : ne culpabilisez pas car on ne peut pas tout savoir !

Ces conseils ont été soigneusement préparés, rédigés, testés et illustrés par Viviane, Sylviane, Sandra, Ariane, Patricia Q., Eveline, Françoise, Élisabeth, Fabienne P., Patricia, Dany, Nathanaël, Jennifer, Daphnée, Cindy, Élise, Fabienne D., Claudine, Sonia, Marianne, Élisabeth et Karin.

Cette brochure du CPCP a fait l'objet d'une relecture de la part de l'Observatoire de la Santé du Hainaut. Merci à eux et à tous les intervenants.

# Test rigolo

Imagine que tes parents te laissent seul(e) toute une journée, que fais-tu ? De quoi te nourris-tu ?

Choisis **3** réponses possibles

-  Je passe un coup de GSM à la pizzeria et je reste devant la télé.
-  Je mange des raviolis, dans la boîte (j'évite la vaisselle !).
-  Je ne mange rien. Je peux tenir jusqu'à demain.
-  J'appelle super mamy pour qu'elle me fasse à manger.
-  Je mange des chips et des bonbons
-  Je goûte les croquettes du chat
-  Je fais une razzia à la friterie.
-  Je mange des légumes crus car j'ai trop peur de me brûler avec la cuisinière.
-  J'explore le frigo à la recherche d'un reste de plat à réchauffer au four micro-ondes.

Si tu as un maximum de :



Tu ne te nourris pas n'importe comment. C'est même presque suspect un enfant avec autant de bon sens et de maturité. Bravo mais lis tout de même cette brochure. Tu vas aimer !



Jeune padawan, dans cette brochure, beaucoup de choses tu apprendras ou dans le côté obscur de la malbouffe tu tomberas...



Ce qui compte pour toi c'est le plaisir. Et pourquoi pas ? Mais... même les bons vivants mangent des légumes pour ne pas ressembler à un haricot tout mou. (LOL)  
Alors, lis cette brochure ; tu y trouveras des choses qui te feront plaisir !

$2+2=4$

# L'école ? ça me prend la tête !

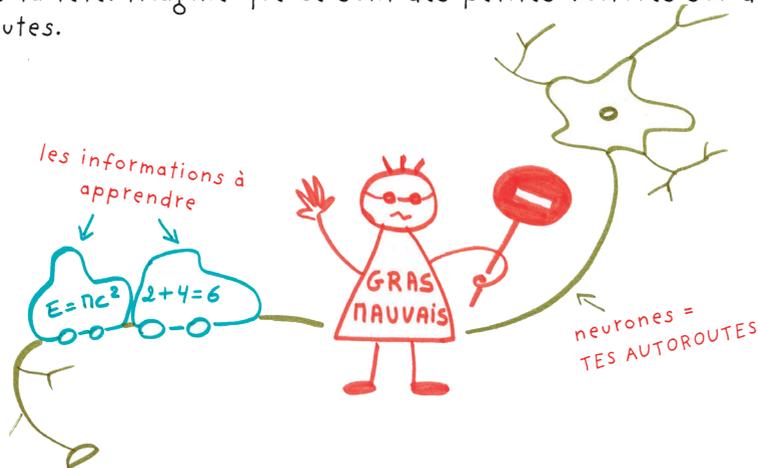
$A+B=C$



Tu vas te dire que c'est complètement 'ouf' mais il y a clairement un lien entre ce que tu manges et tes résultats scolaires !



Les informations que tu vois et que tu entends doivent circuler dans ta tête. Imagine que ce sont des petites voitures sur des autoroutes.



De manière très simplifiée, grâce aux bonnes graisses, tes voitures roulent vite et bien et tu deviens malin ! Mais si tu manges des mauvaises graisses, elles créent des embouteillages qui t'empêchent d'apprendre la lecture, l'écriture, l'enchaînement des chiffres et de retenir tes leçons... En plus, tu ne comprends pas tout ce qu'on te dit. Mais tout ça peut changer...

**Un conseil :** pour profiter de bonnes graisses, consomme des omégas 3 et 6 que tu trouves dans le poisson gras (maquereau, sardine, saumon, thon, hareng frais, truite saumonée), les noix, les légumes verts...

Les mauvaises graisses se trouvent dans les frites, la charcuterie et l'huile de palme que tu découvres dans presque tous les biscuits et les plats préparés...

# Des sensations bizarres dans les dents et mal au dos

Le *cola* c'est quoi ? C'est une boisson pétillante très très sucrée ; il y a 7 à 8 morceaux de sucre dans une seule canette de 33 cl ! Normalement, n'importe qui trouverait cette boisson écœurante (surtout si elle ne sort pas du frigidaire). Pour empêcher cela, on y ajoute de l'acide phosphorique. Le souci est que cet acide empêche tes reins de bien filtrer ton sang. Cela peut même y créer des petites « pierres » qui sont très douloureuses.

Et ce n'est pas tout, cet acide phosphorique abîme les os de ton squelette ! Mmmh... Ça donne envie !

Et comme une bonne nouvelle ne vient jamais seule, on ajoute un produit inquiétant (le E150) pour donner à la boisson une jolie couleur caramel.

C'est cadeau !

*Avec tous les colas ?* Bah oué !

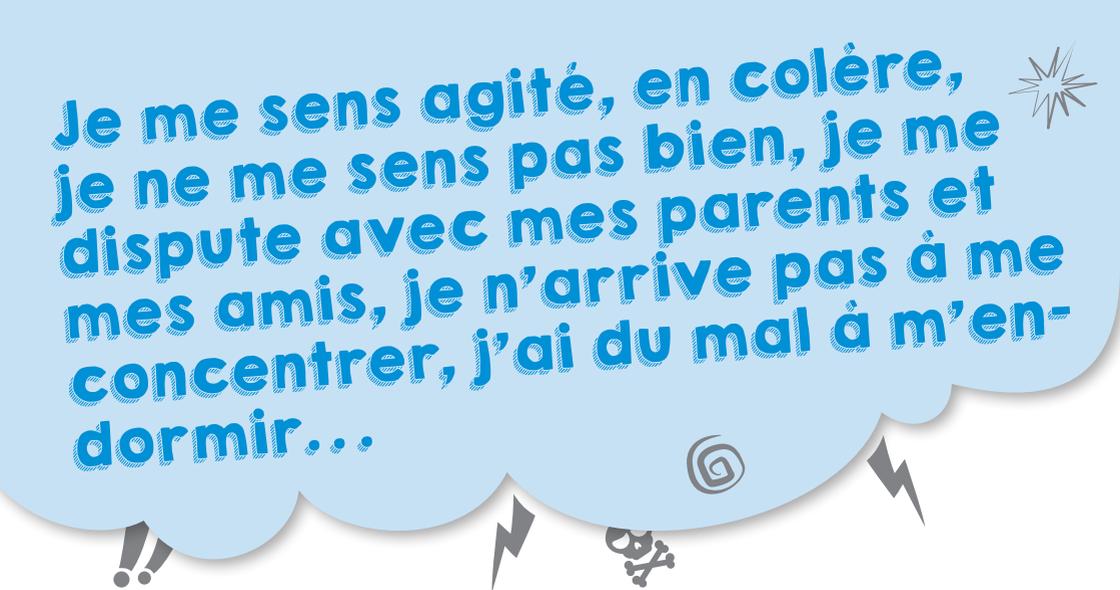
Parlons aussi de la caféine contenue dans une canette de 33cl qui varie entre 33 et 42mg. Elle a pour effet de faire battre ton cœur trop vite et de te rendre agité. Elle peut devenir dangereuse à partir de 200mg par jour.

Boire 1 ou 2 canettes de cola par jour, c'est courir le risque de prendre du poids. Ce qui peut entraîner plus tard des problèmes respiratoires et de digestion !

Enfin, si tu as l'impression d'être plus actif après avoir bu ce cola, il faut savoir que tu n'es pas le seul ; les bactéries présentes dans ta bouche en profitent aussi et se déchaînent sur l'émail de tes dents pour y faire de jolies caries... Pas facile pour draguer les filles ou les garçons après ça !

*Rien de tel que de l'eau !*

**Je me sens agité, en colère,  
je ne me sens pas bien, je me  
dispute avec mes parents et  
mes amis, je n'arrive pas à me  
concentrer, j'ai du mal à m'en-  
dormir...**



On a peut-être une solution pour toi. Mais pour cela tu vas devoir prendre ton plus beau costume de détective, une bonne loupe et acquérir de nouveaux réflexes. Tu es prêt ?

On commence avec une petite question :

**si tu fabriquais des bonbons, est-ce que tu y mettrais des choses qui abiment la santé des enfants ?**

Toi, tu ne le ferais pas mais la plupart des fabricants de bonbons, de chocolat, de biscuits, de jus ou de plats préparés le font. Ce qui compte pour eux est de rendre la nourriture appétissante. Ta santé n'est pas leur préoccupation première.

Heureusement, depuis quelques années, des chercheurs ont découvert que les produits que l'on ajoute dans la nourriture — que l'on appelle additifs — peuvent rendre les enfants très nerveux. On ne parle même pas des allergies, des migraines, des problèmes respiratoires ou des problèmes de peau !

Tu veux te sentir mieux ? Alors, pars avec nous à « la chasse aux E ! ». Recherche les additifs sur les paquets de tes bonbons et jus préférés. Il s'agit de la lettre E suivie de 3 chiffres.

## Traque

➡ Les colorants, numérotés de E100 à E199, dont le E171 que l'on soupçonne d'être dangereux à cause de nanoparticules (trop compliqué à expliquer!).

➡ Les conservateurs, numérotés de E200 à E299, surtout  
les sorbates, de E200 à E203  
les benzoates, de E210 à E213  
les nitrates et nitrites, de E249 à E252



## Elimine

➡ Les exhausteurs de goût, de E620 à E640 dont les glutamates de E621 à E627 ainsi que le E631 et E635.

## Chasse

➡ Le sucre sous toutes ses formes : dextrose, glucose, maltose, sorbitol.

Commence à chasser ces additifs de ton alimentation et dans deux semaines tu te sentiras mieux (et ce sera plus cool avec ton entourage !)

Et pourquoi t'interdire de manger des gâteaux, des bonbons ou encore de tartiner ton pain de bonne pâte chocolatée quand on peut les cuisiner soi-même ?

# Je m'arrondis Je prends du poids



Trouver du sucre dans des bonbons, des biscuits, des yaourts, des jus ou du chocolat n'a rien de bizarre.

En trouver dans des pizzas, du poisson pané, des soupes préparées, du jambon ! C'est carrément chelou ! Ce n'est absolument pas nécessaire mais c'est une façon de te rendre accro au sucre. C'est un goût qui te donne du plaisir et, du coup, tu ne peux plus t'en passer. Plus tu en manges, plus tu en veux... Et ce n'est bon ni pour ta ligne, ni pour ton cœur.

## Un conseil !

N'essaie pas de ressembler aux mannequins-zombie des magazines de mode. Mange du sucre mais en petite quantité. Tu veux un tuyau ? Profite du sucre des fruits ! Le chocolat noir n'est pas mal non plus !



Deux documents à regarder sur Internet avec les parents : oui là, on t'autorise à le faire !

Super Size Me en 8 minutes. Sur les effets du fast-food :  
<https://www.youtube.com/watch?v=j-Wt12dqE18>

Les effets des additifs alimentaires sur le comportement des enfants à l'école Nana Glen :  
<https://www.youtube.com/watch?v=mJ5APLPKK4c&t=4s>

# INFO !

## Des expériences pour te montrer que tout ce que l'on mange n'est pas bon pour le corps

1 Selon les publicités pour des pâtes à tartiner chocolatées, les ingrédients principaux sont du lait, du chocolat et des noisettes ! Mais si tu regardes de plus près la composition de ces pâtes, que constates-tu ? Que le pot est rempli à moitié par du sucre et par un quart d'huile de palme ou d'huile de soja.

Oh ben ça alors, ils ne parlent pas de ça dans la pub ! D'après toi, il s'agit d'une erreur ou ils le font exprès ? Et donc, les noisettes, le chocolat et le lait ne représentent qu'un quart du pot de choco ! Ouh les tricheurs !

Dans la pub



En vrai



On n'aime pas gaspiller la nourriture mais tu peux mettre ton pot de ce choco au soleil pendant quelques heures et tu verras l'huile de palme se dissocier du reste des ingrédients. Tu constateras de toi-même que cette huile est un ingrédient principal... dont on ne parle pas dans la pub !

2 L'acide phosphorique contenu dans le cola est capable de décaper la rouille. Tu veux essayer ? Verse du cola sur un objet rouillé et frotte-le à l'aide d'une éponge. Ou fais tremper un objet rouillé dans une bassine de cola pendant 24 heures. Tu le retrouveras comme neuf. Alors, après avoir vu l'effet décapant du cola sur la rouille, imagine ce que ça peut faire dans ton estomac !

# Promis, ce n'est pas pour t'embêter que tes parents te demandent de goûter à tout !



N'oublie pas que **tu as besoin...**

## ➡ De respirer, t'hydrater, faire circuler ton sang

Bois de l'eau et encore de l'eau à volonté !

## ➡ De protéger tout ton corps contre les infections

Là, il faut mettre le paquet sur les **fruits et légumes** et essayer d'en manger 5 portions par jour (3 portions de légumes et 2 de fruits). Et si possible, essaye de varier les couleurs !

Fais-toi des jus qui mélangent fruits et légumes, des soupes. Grignote une pomme ou une carotte. Ces légumes, qui contiennent, une panoplie de vitamines t'aident aussi à avoir de bons yeux, de l'énergie, de bons os, des nerfs solides, des articulations qui articulent, une peau qui guérit...

## ➡ D'énergie pour bouger, parler, réfléchir, jouer, rire, grimper aux arbres...

Pour cela, tu as besoin de **féculents à chaque repas**, c'est-à-dire des pommes de terre, du pain, des pâtes, des céréales comme le blé ou le kamut\* et des légumineuses. Sans eux, tu aurais souvent faim.

\* Si un mot t'interpelle, google et le dictionnaire sont tes amis !





## **De construire ton corps, de grandir, de développer ta musculature**

Pour cela, tu as besoin de protéines (viande, œufs, poisson, ou un mélange de céréales et de légumineuses : haricots, pois chiches, lentilles...) une fois par jour. Sinon, tu restes tout petit et tout mou.



## **D'un squelette et de dents solides**



Il te faut le calcium de deux à trois produits laitiers par jour : un verre de lait, du fromage blanc, un yaourt ou un fromage à pâte dure comme le parmesan.

## **De protéger des organes comme le cœur, d'avoir une jolie peau**

Du gras tu mangeras mais pas trop ; un peu de beurre sur la tartine ou des huiles végétales dans la salade.

## **De faire fonctionner ton cerveau correctement**

Tu as besoin de poisson gras, de féculent. N'hésite pas aussi à manger de l'avocat, des noix et un peu de chocolat noir ; ils empêchent ton cerveau de vieillir trop vite !



# Maintenant que je sais tout ça, je fais quoi ?

- 1 **Je me rebelle contre les marques** qui ne respectent pas ma santé : je ne donne plus mon argent aux grandes marques de bonbons, de boissons sucrées, de chewing-gum et autre nourriture industrielle.
- 2 **Je cuisine** des gâteaux au lieu d'acheter des friandises. Je me fais des jus, des milkshakes, des smoothies. Je fais le plein de vitamines et non d'additifs !
- 3 **Je participe** à la confection des repas.
- 4 **J'accepte de goûter** sans trop râler.
- 5 **Je mange des fruits et des légumes** de saison, de ma région.
- 6 **Je fais pousser** quelques légumes.
- 7 J'aide mes parents à faire la **chasse aux E** !
- 8 **Je ne me laisse pas influencer par la publicité**  
Je sais que ce sont des acteurs payés pour me faire croire que leurs aliments vont me rendre heureux.  
Je sais qu'on ne peut pas se nourrir tous les jours avec ce que la pub nous impose (snacks, boissons sucrées...)  
Je garde ma personnalité et je n'oublie pas mon esprit critique !

Je compte sur Papa et Maman pour me protéger des publicités

- Quand elles apparaissent, on met la télé sur pause.
- On évite les écrans dans la chambre.
- On apprend ensemble à se moquer des pubs pour permettre aux enfants de développer un sens critique.

Fermeté, douceur et patience

# FUN FUN FUN

## Des idées jeu

Bien manger, c'est super ! Mais si tu ajoutes une activité physique pendant une heure au moins par jour, c'est total class ! Mais soyons d'accord ; le but n'est pas d'être taillé comme un nageur olympique ou miss Belgique !

Marche, cours derrière un ballon ou juste comme ça, monte les escaliers, retrouve ta vieille corde à sauter, grimpe aux arbres, fais du vélo, du roller, ce que tu veux mais bouge !

Pas de plaines de jeux près de chez toi pour te défouler ?

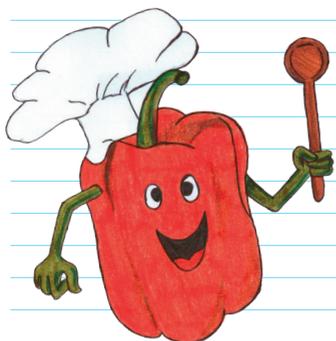
Pas de copains-copines dans les environs ?

Voici deux idées d'activités pour les jours de solitude...

Tu connais le **canicross** ? C'est courir avec un chien. Si tu n'en a pas, propose à un voisin de faire courir son toutou. Ce sera aussi chouette pour lui que pour toi !

Et le **jeu de l'élastique** ? Tu accroches un grand élastique aux pieds de deux chaises. Eclate-toi avec les chorégraphies de ton choix ; sauter à pieds joints à l'intérieur, à l'extérieur, sur les élastiques... C'est bon pour le cœur !

# les légumes



Ça fait 11 fois que ta maman te propose des courgettes ou des chicons que tu n'aimes pas ? Ne t'inquiète pas, c'est normal et elle a raison.

Il faut parfois proposer entre 8 et 15 fois le même légume à un enfant avant qu'il trouve cela bon. Ça peut te paraître bizarre mais c'est comme ça !

Alors, sois sympa, accepte de goûter. Tu peux avoir de bonnes surprises.

Voici donc, pour le plus grand bonheur des familles, **plusieurs façons de préparer les légumes**. Nous avons misé sur des recettes simples à réaliser par des enfants, sous la surveillance des parents (histoire d'éviter les doigts coupés ou brûlés) ! Toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes.

**En bonus, une recette qui va te faire aimer le petit déjeuner**

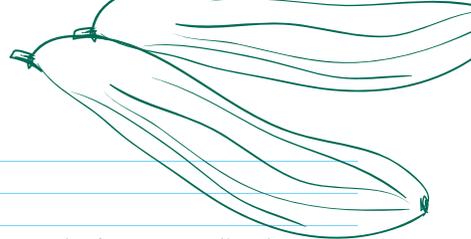
## Les puddings du Yorkshire !

1. Préchauffe le four 10 minutes à 250°.
2. Pendant ce temps, dans un saladier, mélange : 1 verre de farine, 1 verre de lait, 1 pincée de sel et 2 œufs.
3. Mixe le tout.
4. Verse la pâte dans des moules à cupcakes en silicone et passe les au four.
5. Il faut les cuire à 250° pendant les 10 premières minutes.
6. Ensuite, tu baisses la température à 225° pour les 10 minutes suivantes et c'est prêt !
7. À déguster nature ou avec une bonne confiture maison !



## Conseils pour Papa et Maman :

1. Insistez pour qu'il goûte une fourchette du légume. Pas plus pour ne pas le dégoûter.
2. N'hésitez pas à présenter des légumes de diverses manières jusqu'à ce que l'enfant apprécie.
3. Montrez l'exemple aux enfants et mangez à table en famille avec eux !



## Les chicons en stoemp

- 1 oignon émincé
- Une dizaine de chicons effeuillés (demande à maman d'enlever le pied du chicon pour enlever l'amertume)
- 4 ou 5 de pommes de terre
- 1 litre d'eau
- 1 ou 2 gousses d'ail, sel, poivre

1. Fais revenir l'oignon dans une grande casserole.
2. Ajoute les chicons et laisse réduire 5 minutes.
3. Ajoute les pdt, l'eau, l'ail, le sel et le poivre et laisse cuire 45 minutes à feu très doux.
4. Évacue l'eau en trop à la fin de la cuisson et écrase le tout !

## Les courgettes en stoemp

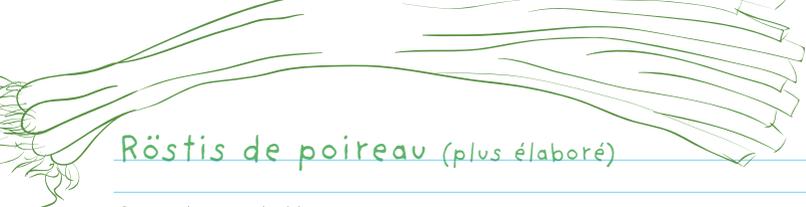
- 1 oignon émincé
- 1 grande courgette et autant de pommes de terre coupées en morceaux
- Sel, poivre, un bouquet garni (thym et laurier)
- 1 gousse d'ail et du lait

1. Fais revenir l'oignon auquel tu ajoutes les PDT et la courgette en morceaux.
2. Ajoute sel, poivre, ail et bouquet garni.
3. Recouvre de lait et cuis le tout pendant 25 minutes.
4. Ensuite, tu écrases le tout !

## Mini-crêpes aux courgettes

- 1 courgette (300 g) à râper et à presser dans les mains pour en éliminer le jus
- Pour la pâte à crêpe :  $\frac{1}{2}$  verre de lait + 75 g de farine, 2 œufs, 60 g de beurre fondu
- 40 g de parmesan râpé
- 2 tiges de persil et de la ciboulette ciselées
- 1 gousse d'ail écrasée, sel, poivre et muscade

1. Mélange la courgette pressée à la pâte à crêpe. Ajoutes-y le parmesan, l'ail, l'assaisonnement et les herbes aromatiques.
2. Verse des petites portions dans une poêle huilée. Fais cuire 2 à 3 minutes de chaque côté.



## Röstis de poireau (plus élaboré)

Pour les galettes

- 400 g de pommes de terre
- 2 poireaux
- 1 gousse d'ail
- 50 g de conté
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 c. à café de cumin en poudre

Préparation :

Fais cuire les pommes de terre 20 min (dans une casserole d'eau) puis écrase-les.

Coupe les poireaux en rondelles et fais-les revenir dans un peu d'huile avec l'ail pressé et le cumin.

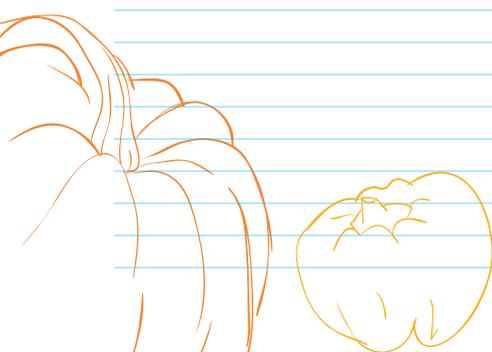
Coupe le fromage en petits cubes et mélange-les avec les poireaux et les pommes de terre.

Forme des galettes et place-les sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé huilé.

Fais-les cuire 20 minutes à 180° en retournant les röstis à mi-cuisson.

### Chips et frites aux légumes

- 1 betterave rouge
  - 1 panais
  - 1 carotte
  - Huile d'olive
  - Herbes au choix (persil, ciboulette...)
1. Tu pèles et tu coupes les légumes en fines tranches ou en forme de frites.
  2. Tu les étales sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
  3. Ensuite, tu les huiles à l'aide d'un pinceau. Si tu veux, tu peux y ajouter des herbes ou des épices.
  4. Tu dois les mettre dans un four préchauffé à 180°C pendant 12 à 15 minutes pour les chips et 20 minutes pour les frites.
  5. Une fois sortis du four, laisse les sécher et ajoute un rien de sel.

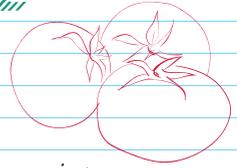


# Les soupes

## Aux tomates

Tu mets dans une casserole :

- 5 tomates et 3 PDT en morceaux
- 1 oignon et 1 gousse d'ail
- Tu y ajoutes ce que tu veux : une courgette, un poivron, une carotte...



1. Tu ajoutes de l'eau pour que cela recouvre tes légumes ainsi qu'une pincée de sel et du poivre. Tu laisses cuire 30 minutes.
2. Quand c'est prêt, tu mixes le tout.



## Au brocoli

Tu mets dans une casserole :

- Un brocoli en morceau
- Un oignon coupé
- 1 litre d'eau
- Du sel, du poivre, du thym, du laurier

1. Tu cuis le tout 20 minutes
2. Tu enlèves le thym et le laurier avant de mixer et c'est prêt !

## Aux champignons

Tu mets dans une casserole :

- 2 oignons en morceaux
- 1 kg de champignons de Paris
- 1 pomme de terre
- 1 litre d'eau et 2 cubes de bouillon au choix
- Du sel, du poivre



1. Tu cuis le tout pendant 20 minutes.
2. Tu mixes et ajoutes un peu de crème fraîche allégée. Tu vas te régaler !

c'est bête comme chou !

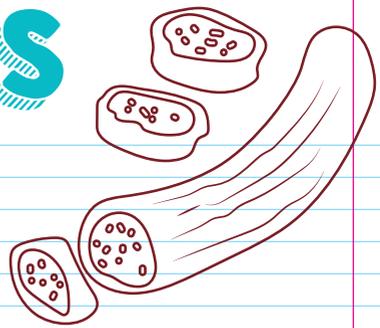


# foods & friends

## Le boulgour au chorizo

- 1 tasse (mug) de boulgour
- 100 gr de chorizo en tranches (ou plus selon les goûts !)
- 1 courgette en morceaux
- Bouillon de volaille (1 cube dans  $\frac{1}{2}$  l d'eau)
- Huile d'olive

1. Coupe la courgette et le chorizo en morceaux.
2. Fais revenir 1 mug de boulgour dans l'huile d'olive, ajoute les morceaux de courgettes et de chorizo ainsi que 2 verres de bouillon de volaille.
3. Tu cuis le tout pendant 12 min Et c'est prêt ! Et c'est bon !



Les repas à partager entre ami(e)s  
Pas besoin de courir au fast-food ou à la friterie pour passer un moment sympa avec les copains-copines et manger rapidement !

## Les nuggets de poulet maison

- 400 gr de poulet
- 60 gr de chapelure
- 80 gr de parmesan
- 2 œufs

1. Coupe les blancs de poulet en dés.
2. Bat 2 œufs dans un saladier.
3. Dans une assiette creuse, mélange la chapelure et le parmesan.
4. Trempe les morceaux de poulet dans l'œuf, puis dans la chapelure et cuis-les dans l'huile 5 à 6 min.



C'est bien meilleur qu'au fast-food !

# Le coin des bonnes idées !

Ce que je pourrais proposer à mes copains, à mes parents, ou à l'école.

## Les collations entre copains !

La collation de 10h00 n'est pas indispensable mais elle est devenue une habitude à l'école. Et on ne peut pas s'empêcher de comparer sa collation à celle de son ami et parfois on est déçu.

Pourquoi, alors, ne pas proposer à l'école et aux autres parents d'organiser des collations collectives ? C'est tendance et surtout très efficace.

On vous explique : chaque parent s'engage à assurer les collations saines pour toute la classe à tour de rôle. L'un fera un cake aux pommes ou aux bananes, un autre fournit des mandarines, des compotes, des cookies, des yaourts...

Le principe est d'éviter les aliments transformés de manière industrielle, les additifs, le trop de sucre et, petit bonus, les emballages.

Un autre avantage pour tes parents est qu'ils ne doivent penser aux collations qu'une seule fois par mois ! Trop zen !

Note ou dessine au verso tes propres idées...







# Tu trouveras dans cette brochure

Des informations incroyables qui feront de toi une personne extraordinaire avec des muscles, une jolie peau, de belles dents et un cerveau au top de sa forme.

Quand tu l'auras lu, tu seras plus malin, l'école deviendra même presque trop facile...

Tu pourras cuisiner des plats super bons avec tes parents !

Tu pourras épater les copains et copines avec tout ton savoir et tes propositions d'activités...

Bref, c'est la brochure à avoir dans sa bibliothèque !



CPCP

**Centre Permanent pour la Citoyenneté et la Participation**

Rue des Deux Églises, 45 – 1000 Bruxelles

02 238 01 00 - [info@cpcp.be](mailto:info@cpcp.be)

[www.cpcp.be](http://www.cpcp.be) | [fb.me/cpcpasbl](https://fb.me/cpcpasbl)



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles