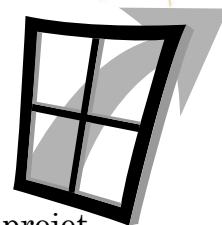


Mon alimentation, c'est mon affaire : guide pratique pour simplifier la préparation des repas.

L'alimentation comporte plusieurs étapes et a une grande influence sur ta qualité de vie. Dans ce guide, nous voulons te donner le goût d'acquiescer des habitudes alimentaires plus saines. En plus de te procurer du plaisir, t'occuper de ton alimentation te coûtera moins cher que d'aller au restaurant et t'aidera à être en meilleure santé. En ayant un meilleur niveau d'énergie, il te sera plus facile de faire les activités que tu aimes. Ton niveau de stress baissera et ta concentration augmentera. En étant mieux nourri, tu diminueras les impacts négatifs de ta consommation d'alcool ou de drogue. Plus tu cuisineras tes propres plats, plus tu développeras un sentiment de confiance qui te permettra d'avoir une plus grande maîtrise sur ton alimentation.

Ce guide est divisé en 5 parties qui comportent des objectifs simples, des informations pertinentes, des conseils, des activités à effectuer et des espaces pour tes réflexions personnelles. Pour t'aider dans la réalisation des activités, nous te présenterons des modèles d'exercices complétés. Pour réaliser ces exercices, tu trouveras en annexe des fiches vierges correspondant aux activités. Voici les 6 objectifs à atteindre...

1. Développer de l'intérêt pour ton alimentation.
2. Connaître des outils de base pour cuisiner et commencer à te les procurer.
3. Planifier et faire l'épicerie de manière efficace pour la préparation de plusieurs repas.
4. Connaître et planifier les étapes d'une recette de ton choix.
5. Faire un suivi des moyens que tu mets en place pour améliorer tes habitudes alimentaires.
6. Connaître les liens entre ton alimentation et ta consommation d'alcool ou de drogue.



projet
Fen'ÊTRE
Accompagnement spécialisé
pour les jeunes adultes
ayant des problèmes
de dépendances.

Activité#1 :

Intéresse-toi à ton alimentation.

C'est parfois difficile de savoir quoi ou comment cuisiner. Peu importe les raisons pour lesquelles tu ne cuisines pas, il y a des moyens pour renforcer ta motivation à le faire. Le premier exercice consiste à réfléchir à des repas qui t'intéressent et à les prendre en note. Avant de faire l'activité, voici des informations¹ qui peuvent augmenter l'intérêt que tu portes à ton alimentation.



Consommation d'alcool :

L'alcool n'est pas nutritif, il peut toutefois créer un sentiment de satiété et diminuer ainsi ta motivation à t'alimenter. Il rend aussi plus difficile l'assimilation des nutriments. D'où l'importance de faire attention à bien te nourrir. En plus, en te nourrissant mieux, tu peux modérer ta consommation d'alcool.

Consommation de stimulants :

L'abus de stimulants, comme la cocaïne, peut provoquer soit une diminution de l'appétit, où parfois un besoin d'ingurgiter une grande quantité de nourriture. L'abus de cocaïne peut augmenter la consommation d'alcool et d'aliments gras.

Consommation de cannabis :

La consommation de cannabis peut diminuer l'appétit et aussi le stimuler. Chez certaines personnes, elle peut provoquer une envie irrésistible de manger des friandises de manière abusive.

Bref, la consommation d'alcool et de drogue influence ton alimentation et inversement ton alimentation a un impact sur ta consommation d'alcool et de drogue. Notre but n'est pas de te dire d'arrêter de consommer pour t'occuper de ton alimentation, mais de te démontrer qu'en développant de meilleures habitudes alimentaires, tu augmenteras tes chances d'atteindre tes objectifs en réadaptation.

Voici un exemple de l'exercice #1 complété.

A) Liste des plats que j'aime ou que j'aimerais manger

Sandwich au jambon et poulet, Hamburger, Pizza, Pâté chinois, Pain de viande, Soupe au poulet et aux choux, Bouilli de légumes au bœuf, Lasagne, Chop suey, Spaghetti à la tomate, Veau parmigian, Poulet rôti, Rôti de bœuf, Filet de porc à la moutarde, Salade César, Salade de choux, Salade de patates, Salade d'épinard, Saumon, Thon.

B) Réflexions, commentaires et questions qui te viennent en tête lors de l'exercice

J'ai eu de la difficulté à faire ma liste. Je ne mange presque plus la plupart de ces plats depuis que je n'habite plus chez ma mère. Parfois, je pense aux plats que ma mère me cuisinait mais je ne sais pas comment les faire. Ça me donne faim de penser à la bouffe. Je ne sais pas combien ça coûte de cuisiner ces plats. Je crois être capable de cuisiner quelques plats de la liste.

Voici des conseils et des trucs pour réfléchir aux plats que tu aimes

- Pense aux plats que tu aimais manger dans le passé et que tu aimerais en connaître la recette.
- Pense aux plats que tu ne manges plus car c'est une autre personne qui te les préparait.
- Peu importe la raison pour laquelle tu ne cuisines pas, pense aux plats que tu aimes ou que tu aimerais manger et prends-les en note.

À l'aide de la **fiche n° 1** en annexe à la page **11**, complète l'exercice **#1**.

¹Nutrition et rétablissement : guide à l'intention des professionnels pour une alimentation saine au cours du rétablissement d'une toxicomanie. Decker, Trish, 2000.

Activité #2 :

Informe-toi des outils de base que tu dois posséder pour cuisiner et commence à te procurer ceux que tu ne possèdes pas.

Si tu ne possèdes pas un minimum d'instruments de cuisine, cela peut jouer sur ta motivation à t'occuper de ton alimentation. Si tu n'as pas les outils requis, il te sera difficile de cuisiner. Le deuxième objectif consiste à t'informer des instruments de base à avoir dans une cuisine et à t'aider à te les procurer. Pour ce faire, nous te proposerons une liste d'outils de base que tu dois posséder pour cuisiner (Fiche #2). Cette liste ne comporte pas tous les instruments de cuisine mais seulement un « kit de départ ». À l'aide de cette liste, identifie les outils que tu possèdes et ceux que tu voudrais te procurer. Lorsque tu te procureras un nouvel outil, identifie-le sur ta liste. Tout au long de l'exercice, écris les réflexions, les commentaires et les questions qui te viennent en tête.

Voici un exemple de l'exercice #2 complété.

«Kit de départ» pour cuisiner	Je le possède	Je veux me le procurer
Planche à découper		
Couteau d'office (petit couteau à éplucher)	X	
Couteau du chef (grand couteau à couper)		X
Couteaux à beurre	X	
Cuillères à soupe	X	
Cuillères à thé		
Fourchettes	X	
Économe (éplucheur)		X
Ouvre-boîte	X	
Tasses à mesurer		X
Cuillères à mesurer		X
Cuillères en bois		X
Cuillère de service		X
Louche	X	
Fouet		X
Pilon à patate		X
Spatule		X
Spatule en caoutchouc	X	
Râpe		
Pichet à lait		X
Passoire		
Bols à salade en plastique	X	
Cul de poule		
Poêle moyenne	X	
Casserole moyenne à fond épais avec couvercle		X
Casserole petite à fond épais avec couvercle		X
Plat à gratin		X
Tôle à biscuits		X
Plateau et égouttoir à vaisselle		X
Linges à vaisselle	X	
Torchon	X	
Vadrouille à vaisselle		X
Grand sac recyclable		X

Activité #2 (suite)

Réflexions, commentaires et questions qui te viennent en tête lors de l'exercice :

Je me demande combien coûtent tous ces instruments et si j'ai les moyens pour me les procurer. Est-ce vraiment nécessaire d'avoir tant de chose dans une cuisine ? J'ai parlé à ma sœur et elle croit pouvoir me donner quelques chaudrons et des ustensiles.

Conseils et trucs pour te procurer les instruments de base de cuisine

- Considère l'acquisition du matériel de cuisine comme une démarche à moyen/ long terme que tu peux débiter maintenant. Même si tu n'es pas encore en appartement, tu peux commencer à te procurer des outils de cuisine.
- Mis à part les casseroles de qualité avec un fond épais, tu trouveras tous les éléments de la liste (fiche #2) dans un magasin de type « 1 Dollar ».
- Tu peux récupérer des contenants en plastique avec couvercle pour conserver ou congeler tes aliments.
- Si tu achètes de la nourriture en vrac, tu peux la conserver dans des pots en verre recyclés (ex : pot de cornichons).
- Avant de t'acheter les instruments, demande à tes amis ou à ta famille s'ils en ont qu'ils pourraient te donner. Il arrive souvent que des personnes ont des instruments de cuisine en double ou en triple qui « traînent » dans leur cuisine.
- À ton anniversaire, tu peux demander un instrument de cuisine en cadeau.
- À court terme, tu peux emprunter un instrument qui te semble trop cher pour effectuer une recette.

À l'aide de la **fiche no. 2** en annexe à la page **12**, complète l'exercice **#2**.



Activité# 3 :

Planifie la préparation d'un plat de ton choix

Peu importe le plat que tu aimerais cuisiner, il est préférable de planifier les étapes de son exécution. Avec un plan, il est plus facile, plus sécuritaire et plus agréable de cuisiner. L'activité 3 consiste à planifier la préparation d'un plat que tu aimerais éventuellement cuisiner.

Tout d'abord, choisis un plat que tu as déjà mangé et que tu aimerais cuisiner. Si tu ne connais pas la recette de ce plat, demande l'aide d'une personne qui pourrait te l'expliquer et peut-être éventuellement la faire avec toi. Sinon, seul ou accompagné, consulte internet ou un livre de cuisine pour obtenir la recette.

À l'aide de la fiche #3 (en annexe), planifie la préparation de ton plat. Cette planification devrait comporter :

A) Le nom du plat B) Les ingrédients nécessaires C) Les outils nécessaires D) Les étapes de la préparation de ton plat

L'objectif principal est de comprendre comment on planifie une recette. Donc, ce n'est pas grave si tu n'es pas prêt à cuisiner ton plat ou s'il te manque du matériel pour le faire.

Tout au long de l'exercice, prends-en note les questions et les commentaires qui te viennent en tête.

Voici un exemple de l'exercice #3 complété.

Exercice #3 : Planification de la confection d'un plat

A) Nom du plat : Sauce à spaghetti

B) Ingrédients nécessaires

- 2 boîtes de tomates entières
- 1 boîte de tomates broyées
- 1 livre de bœuf ou de porc ou de veau haché
- 1 oignon moyen
- 3 à 4 gousses d'ail
- 3 à 4 cuillères à soupe de basilic séché
- 3 à 4 cuillères à soupe d'origan séché
- 1 cuillère à soupe de sucre blanc
- 1 à 2 pincées de piment broyé
- Poivre au goût
- Beurre ou huile
- Sel si nécessaire

C) Outils nécessaires

- 1 planche à découper
- 1 chaudron moyen à fond épais
- 1 bol à salade
- 1 cuillère en bois
- 1 couteau à découper
- 1 linge à vaisselle
- 1 pilon à patate

D) Étapes pour la préparation du plat

1. Éplucher l'oignon, l'ail et ouvrir les boîtes de tomates.
2. Sur une planche propre, couper l'oignon en morceaux d'environ 1 cm et l'ail finement.
3. Dans un bol à salade, écraser les tomates entières à la main ou à l'aide d'un pilon à patate.
4. Dans le chaudron, avec du beurre ou de l'huile, fait cuire l'oignon et l'ail à feu moyen en remuant pendant 1 à 2 minutes. Si on utilise du beurre, on peut ajouter quelques gouttes d'huile, cela évite que le beurre brûle. Faire attention de ne pas brûler l'ail car cela va lui faire perdre tout son goût.
5. Ajouter au chaudron la viande, faire cuire en mélangeant jusqu'à ce que la viande devienne brune.
6. Ajouter le reste des ingrédients au chaudron et mélanger bien le tout.
7. Dès ébullition, régler la température à feu doux pour qu'il y ait seulement de minuscules bulles qui se forment. Laisser mijoter à petits bouillons sans couvercle une heure et demie à deux heures. Remuer fréquemment. Éviter de gratter le fond du chaudron. Éviter les gros bouillons car cela peut brûler la sauce

Activité #3 (suite)

Réflexions, commentaires et questions qui te viennent en tête lors de l'exercice :

Ma sœur m'a expliqué comment on fait la sauce à spaghetti. J'avais de la difficulté à prendre des notes lorsqu'elle parlait, mais la fiche #1 de ce guide m'a aidé à faire mon plan. Il me manque quelques outils de cuisine pour faire la sauce. Ma mère m'a donné un chaudron pour faire cuire la sauce et je me suis procuré une planche à découper. J'aimerais faire la sauce sans la présence de ma sœur. Je vais remplacer la viande par des légumes. Avant de faire ma sauce, je vais nettoyer ma cuisine.

À l'aide de la **fiche n° 3** en annexe à la page **13**, complète l'exercice **#3**.

Conseils et trucs pour cuisiner lorsque tu seras prêt à le faire

1. Lire toujours une recette deux à trois fois et imagine-toi en train de la cuisiner avant de la commencer.
2. Libérer le comptoir de la vaisselle, nettoie bien tes mains et ta surface de travail.
3. Réunir tous les ingrédients et les outils nécessaires avant de commencer.
4. Étendre un linge humide sur ton comptoir propre et installe dessus ta planche à découper. Cela évite que la planche bouge et que tu te blesses lorsque tu coupes tes ingrédients.
5. Commencer par nettoyer et parer les aliments (parer = retirer et jeter les parties non comestibles).
6. Couper les aliments. À l'étape de la coupe des aliments, termine avec la viande, cela t'évitera de laver deux fois ta planche à découper.
7. Enfin faire cuire les aliments.



Ces étapes peuvent sembler compliquées mais elles te viendront naturellement avec la pratique.

Conseils et trucs pour la congélation des aliments

Pour certains plats, il est préférable d'en cuisiner plus d'une portion à la fois et de les faire congeler. Cela n'est pas plus compliqué et la portion cuisinée te coûtera beaucoup moins cher. Avec le temps, tu te constitueras des plats en réserve qui t'offriront une diversité de choix pour les semaines à venir. Ainsi, tu n'auras pas besoin d'aller au restaurant lorsque tu n'auras pas le goût de cuisiner. Bref, tout cela te permettra de gagner du temps et d'économiser de l'argent.

Évite de faire congeler des patates en morceaux, du riz et des petites pâtes alimentaires. Les pommes de terre se congèlent mieux lorsqu'elles sont pilées comme dans un pâté chinois. Si tu veux congeler de la lasagne, fais cuire les pâtes moins longtemps. Si tu aimes le spaghetti, fait congeler la sauce en portion. Il te restera seulement à faire cuire les pâtes lorsque tu auras envie de manger un bon spaghetti. Fais cuire tes légumes moins longtemps lorsque tu comptes les congeler comme dans une soupe aux légumes par exemple.

Avant de fermer les plats pour la congélation, assure-toi qu'ils soient complètement refroidis. Autrement, il se formera une condensation qui donnera un goût de congélateur à ton plat.

Activité 4:

Planifie l'épicerie pour la préparation de plusieurs plats en tenant compte de tes besoins et de tes moyens

Créer un menu pour plusieurs jours t'aidera à t'organiser, à préparer ta liste d'épicerie et à améliorer ton alimentation. Le prochain exercice, que tu pourras faire à plusieurs reprises, consiste à établir une liste et à faire l'épicerie en fonction de ce que tu veux manger dans les prochains jours. Même s'il ne te reste pas assez d'argent présentement, tu peux faire le prochain exercice. Par contre, il est important que tu sois réaliste et que tu tiennes compte de ton budget lors du choix de tes plats. Voici les grandes étapes de l'exercice # 4.

- A)** Choisis trois plats que tu aimerais éventuellement cuisiner la même semaine :
Tu peux choisir les plats parmi ta liste de l'exercice 1 ou d'autres plats.
- B)** Pour chaque plat, dresse la liste des ingrédients nécessaires .
- C)** Dresse une liste réunissant tous les ingrédients qui te manquent pour la préparation de tes plats.
Assure-toi de ne pas inscrire des ingrédients que tu possèdes déjà. Cette liste sera ta liste d'épicerie.
- D)** Seul ou accompagné, rends-toi à l'épicerie avec une calculatrice et ta liste d'épicerie. Fais le calcul du coût des ingrédients de ta liste d'épicerie.

N.B Si tu es prêt à cuisiner tes plats, attends d'avoir l'argent nécessaire pour faire l'étape **D**. Tu pourras faire l'achat de tes ingrédients et préparer tes plats dans la semaine. Si tu t'aperçois que le coût des ingrédients est trop élevé pour ton budget, effectue les achats pour deux plats plutôt que pour trois. L'ajustement dans ta démarche n'est pas un échec et fait partie de l'intégration de nouvelles habitudes alimentaires dans ta vie.

Si tu n'es pas prêt à cuisiner, fais seulement l'exercice sans acheter les ingrédients. Tout au long de l'exercice, prends en note les questions et les commentaires qui te viennent en tête.

Voici un exemple de l'exercice #4 complété.

Exercice 4 : Planification d'une liste d'épicerie pour les ingrédients de trois plats

A) Choix de trois plats : 1) Pâté chinois 2) Pain de viande 3) Soupe poulet, riz, légumes

B) Ingrédients nécessaires pour chaque plat.

1) Pâté chinois	2) Pain de viande	3) Soupe poulet, riz, légumes
- 1 lb de bœuf haché	- 1 lb de bœuf haché	- 4 à 5 cuisses de poulet bouillies
- 1 oignon moyen	- 1 oignon moyen	- 1 oignon
- maïs en grain congelé	- 2 œufs	- 4 à 5 carottes
		- 4 à 5 branches de céleri
- maïs en crème	- 1 bte. de tomates en dés avec épices	- huile végétale - sel - poivre
- sel et poivre	- 2 gousses d'ail	- maïs en grain congelé
- huile végétale	- de la chapelure	- pommes de terre
	- sel et poivre	- 1 bouteille de coulis de tomate
		- riz

Activité #4 (suite)

C) Liste des ingrédients qui me manquent pour la préparation de chaque plat :

1 lb de bœuf haché, 4 à 5 cuisses de poulet, 3 oignons moyens, 1 boîte de maïs en crème, 2 œufs, 1 boîte de tomates en dés avec épices, 1 bouteille de coulis de tomate, 1 bulbe d'ail, sac de carottes, pied de céleri, pommes de terre, du riz.

D) Visite à l'épicerie, estimation des coûts et s'il y a lieu achat des aliments.

Ingrédients	Coûts
2 lb de bœuf haché	_____ \$
4 cuisses de poulet,	_____ \$
1 sac d'oignons moyens	_____ \$
1 boîte de maïs en crème	_____ \$
1 douzaine d'œufs	_____ \$
1 boîte de tomates en dés avec épices	_____ \$
1 boîte de coulis de tomate	_____ \$
1 bulbe d'ail	_____ \$
1 sac de carottes (3lbs)	_____ \$
1 pied de céleri	_____ \$
5 lb de pommes de terre	_____ \$
Total :	_____ \$ + taxes

Réflexions, commentaires et questions qui te viennent en tête lors de l'exercice :

J'ai commencé par compléter les parties A-B-C de l'exercice. J'ai déjà du riz, du maïs en grain congelé et de l'huile. Lorsque j'ai eu mon chèque, j'ai complété la partie D. Je vais cuisiner les trois plats avec l'aide de ma sœur. Après avoir cuisiné, il me restera deux cuisses de poulet congelées, des œufs et des pommes de terre. J'ai découvert le coulis de tomate pour faire des soupes, c'est génial et ça ne coûte pas cher. Je vais congeler du pâté chinois et de la soupe.

Conseils et des trucs pour t'aider à faire ton épicerie de manière efficace

Planifie ton budget, évalue le montant d'argent que tu peux réserver pour l'achat de nourriture et tiens compte de tes autres besoins. Équilibre tes achats, non seulement dans les types d'aliments, mais dans les coûts.

Utilise le modèle de l'exercice #4 pour établir ta liste d'épicerie. Regarde les coupons-rabais avant de choisir les plats que tu veux cuisiner, parfois les produits à rabais valent le déplacement. Utilise le plus possible des produits de la saison pour choisir tes plats à cuisiner car ils coûtent moins cher.

Évite d'être intoxiqué ou d'avoir le ventre vide lorsque tu fais ta liste et ton épicerie. Tu risques d'acheter trop de plats préparés, trop de choses dont tu n'as pas besoin ou trop de friandises.

Prends l'habitude de connaître les marchés de ton quartier qui offrent des produits moins chers, surtout en ce qui concerne les légumes et les produits secs.

Évite d'acheter dans les dépanneurs, c'est généralement plus cher et tu as moins de choix.

Fais ton épicerie rapidement dès que tu auras ton argent.

Les jus concentrés congelés coûtent généralement moins cher que les jus « prêt à boire ».

À l'épicerie, si tu découvres un très bon rabais sur un produit que tu aimes cuisiner, n'hésite pas à l'acheter en éliminant de ta liste un autre produit moins profitable au même prix. Exemple, j'achète un poulet entier pour à 7 \$ et j'évite d'acheter le bœuf haché prévu pour le même prix à moindre quantité.

Si tu as un surplus d'argent, achète-toi un instrument de cuisine ou un ingrédient sec de base en plus grande quantité que tu aimes cuisiner. Les épices séchées, la farine, le riz, coûtent beaucoup moins cher en grande quantité et se conservent longtemps. En achetant graduellement ces produits de base, tu finiras par te constituer une réserve fonctionnelle et les prochaines épiceries seront moins dispendieuses.

Ingrédients de base qui se conservent et qui coûtent moins cher en grande quantité

Farine, sucre, café, épices et herbes sèches, sel, poivre, pâte alimentaire, riz, légumineuses sèches, huile et condiments (moutarde, ketchup, relish, mayonnaise)

À l'aide de la **fiche n° 4** en annexe à la page **14**, complète l'exercice **#4**.



Activité 5

Fais un suivi de ce que tu as fait dans la semaine pour améliorer tes habitudes alimentaires.

À l'aide de la fiche #5, dresse un tableau des repas que tu as mangés dans la semaine. Indique si tu as cuisiné ton repas, si tu te l'es procuré dans une ressource alimentaire ou si tu es allé au restaurant. De plus, résume les choses que tu as faites dans la semaine pour améliorer tes habitudes alimentaires. Pour faciliter cet exercice, tu peux prendre en note tes repas et les moyens que tu mets en place pour améliorer ton alimentation chaque jour. Finalement, fixe-toi un objectif réaliste et réalisable pour la semaine à venir en ce qui concerne l'alimentation

Voici un exemple de l'exercice #5 complété.

A) Menu de la semaine et manière de me procurer mon repas

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Déjeuner	Toasts au beurre d'arachides <i>J'ai cuisiné</i>	<i>Pas déjeuné</i>	Toasts au beurre d'arachides <i>J'ai cuisiné</i>	Œuf bacon <i>Restaurant</i>	Toasts au beurre d'arachides <i>J'ai cuisiné</i>	Toasts aux bananes <i>J'ai cuisiné</i>	Céréales <i>J'ai cuisiné</i>
Dîner	<i>Pas dîné</i>	"kraft- diner" <i>J'ai cuisiné</i>	Sandwich aux œufs <i>J'ai cuisiné</i>	<i>Pas dîné</i>	Soupe au poulet <i>Réchauffé</i>	Soupe au poulet <i>Réchauffé</i>	<i>Pas dîné</i>
Souper	Pâté chinois <i>J'ai cuisiné</i>	Pâté chinois <i>Réchauffé</i>	Pain de viande <i>J'ai cuisiné</i>	Soupe au poulet <i>J'ai cuisiné</i>	Pain de viande <i>Réchauffé</i>	Pizza <i>Restaurant</i>	Bœuf aux légumes <i>Chez ma mère</i>

B) Résumé des choses que j'ai fait dans la semaine pour améliorer mes habitudes alimentaires

Cette semaine, j'ai fait une épicerie au lieu d'aller au dépanneur. Je me suis procuré 12 cuisses de poulet en spécial, j'ai préparé de la soupe et j'ai congelé 7 cuisses séparément. J'ai préparé quatre portions de pâté chinois et j'en ai congelé 2. J'ai demandé à ma sœur de me montrer comment elle cuisine sa sauce à spaghetti. Ma mère m'a donné un bon chaudron. Je suis allé au restaurant seulement deux fois cette semaine.

J'ai eu du plaisir et j'étais fier de cuisiner, chose qui ne m'était jamais arrivé.

C) Objectifs de la semaine en ce qui concerne mon alimentation :

Ne pas sauter de repas et me procurer un chaudron de 5 litres à fond épais.

À l'aide de la **fiche n° 5** en annexe à la page **15**, complète l'exercice **#5**.





Fiche n° 2 «Kit de départ» pour cuisiner

«Kit de départ»	Je le possède	Je veux me le procurer
Planche à découper		
Couteau d'office (petit couteau à éplucher)		
Couteau du chef (grand couteau à couper)		
Couteaux à beurre		
Cuillères à soupe		
Cuillères à thé		
Fourchettes		
Économe (éplucheur)		
Ouvre-boîte		
Tasses à mesurer		
Cuillères à mesurer		
Cuillères en bois		
Cuillère de service		
Louche		
Fouet		
Pilon à patate		
Spatule		
Spatule en caoutchouc		
Râpe		
Pichet à lait		
Passoire		
Bols à salade en plastique		
Cul de poule		
Poêle moyenne		
Casserole moyenne à fond épais avec couvercle		
Casserole petite à fond épais avec couvercle		
Plat à gratin		
Tôle à biscuits		
Plateau et égouttoir à vaisselle		
Linges à vaisselle		
Torchon		
Vadrouille à vaisselle		
Grand sac recyclable		

Réflexions, commentaires et questions qui te viennent en tête lors de l'exercice :



Fiche n° 3 Plan de ma recette

A) Nom du plat _____

B) Ingrédients nécessaires :

C) Outils nécessaires :

D) Étapes pour la préparation du plat :

Réflexions, commentaires et questions qui te viennent en tête lors de l'exercice :



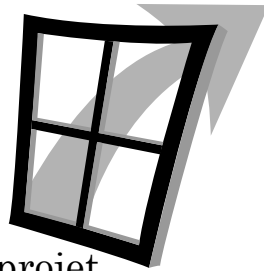
Fiche n°. 5 suivi de mes habitudes alimentaires

A) Menu de la semaine et manière de me procurer mon repas :

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
Déjeuner							
Dîner							
Souper							

B) Résumé des choses que j'ai faites dans la semaine pour améliorer mes habitudes alimentaires :

C) Objectifs de la semaine en ce qui concerne mon alimentation :



projet Fen'ÊTRE

**Accompagnement spécialisé
pour les jeunes adultes
ayant des problèmes
de dépendances.**

Quand une porte se ferme, une fenêtre s'ouvre... sur un accompagnement spécialisé dans la communauté pour les jeunes adultes ayant des problèmes de dépendance et des difficultés à trouver leur place dans la société.

Projet sous la direction du Programme soutien à l'intégration sociale du Centre Dollard-Cormier-IUD. Ce programme vise principalement, par son offre de service au plan socio résidentiel et socioprofessionnel, à soutenir les personnes dépendantes dans leurs démarches de réadaptation, à favoriser leur inclusion sociale ainsi que le maintien et la consolidation des acquis réalisés lors du suivi pour leur dépendance.

CENTRE DOLLARD-CORMIER
Institut universitaire sur les dépendances



Programme de soutien à l'intégration sociale CDC-IUD 2012



Graphisme et mise en page par **DRAFTER**