

La Bavarde des Nounous



Tous les goûts sont
sur la langue

Réalisée par Sylviane L et Nelly P.

Au mois

les ateliers du Relais
seront sur le thème :



Les 5 sens

Dans un marché,

il y a du bruit et plein de couleurs. On peut toucher les pêches pour savoir si elles sont mûres, sentir les abricots et goûter un grain de raisin...

**c'est la fête
des sens**

Les fleurs, les parfums
et les poulets rôtis,
ça sent trop bon !

Toucher,
goûter,
voir, sentir,
entendre



TOUCHER



Les sens nous relient à la vie, ils nous permettent de percevoir le monde qui nous entoure, ils sont au nombre de cinq (pour les principaux connus en tout cas) : l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher et la vue. À chaque sens, correspond un organe.

➔ **L'OUÏE** nous permet de **entendre**. Les organes de l'ouïe sont **les oreilles**.

Comment entend-on ?

Les vibrations de l'air pénètrent dans le conduit auditif. Elles heurtent la membrane du tympan et la font vibrer. Les osselets prennent le relais, amplifient les sons et transmettent les informations au nerf auditif. Les informations sont analysées par le cerveau.

➔ **L'ODORAT** nous permet de **sentir**. L'organe de l'odorat est **le nez**.

Comment sent-on ?

Quand on respire, l'air passe sur les cils olfactifs. Ceux-ci détectent les odeurs et les transmettent au cerveau par l'intermédiaire du nerf olfactif.

➔ **LE GOÛT** nous permet de **goûter**. L'organe du goût est **la langue**.

La langue est un muscle dont la surface est parsemée de petits boutons qui sont les papilles gustatives. Ces petits organes sont capables de percevoir cinq saveurs : sucré, salé, amer, l'acide et l'umami (le savoureux, un goût plaisant de « bouillon » ou de « viande »). Seules ces cinq saveurs sont susceptibles d'être perçues par les bourgeons du goût. Le reste de ce qu'on appelle goût (goût de réglisse, d'anis, de riz, etc...) est une odeur, qui se perçoit par l'odorat. Comment ressent-on le goût ?

Les papilles reconnaissent les saveurs de ce que l'on mange et envoient les informations au cerveau.

➔ **LE TOUCHER** (la perception tactile) nous permet de **toucher**. L'organe du toucher est la **peau**.

Comment ressent-on le toucher ?

Les nerfs présents dans la derme transmettent les informations à la moelle épinière puis au cerveau.

➔ **LA VUE** nous permet de **voir**. Les organes de la vue sont **les yeux**.

Comment voit-on ?

Une image traverse la pupille puis le cristallin et se forme alors sur la rétine. Le nerf optique transmet l'image au cerveau qui la remet à l'endroit.



ALLONS PLUS LOIN !

Il est généralement établi, depuis **Aristote** (un philosophe grec de l'Antiquité) que l'homme possède cinq sens, ceci est pourtant faux ! **Les sens sont au nombre de 9**. Citons par exemple (en plus des 5 sens connus) **le sens de l'équilibre** dont l'organe est situé dans l'oreille interne ou celui de **la proprioception**, qui à chaque instant nous permet de savoir où se trouve notre pied droit ou notre genou gauche, ou encore de toucher notre nez les yeux fermés. **Pour certains scientifiques, on aurait même 21 sens.**



Jeux pour les plus grands, chez Nounou ou avec les frères et soeurs

LE TOUCHER

Consigne : colle les étiquettes dans la colonne qui convient.



piquant				
doux				
chaud				
froid				
lourd				
léger				





Découvre l'origine des odeurs



Il te faut :

- du sirop
- trois verres
- un réfrigérateur

1. Dans un verre, verse du sirop puis de l'eau. Répartis ce sirop entre les 3 verres

3. Demande à un adulte de chauffer le contenu du 2ème verre dans une casserole.



2. Mets l'un des verres dans le bac à glaçons du réfrigérateur pendant 15 mn

4. Pose les 3 verres sur une table. Mets ton nez sur le plus froid, puis sur le tiède, puis sur le chaud. Lequel sent le plus fort ? Et le moins fort ?

Vrai ou faux ?

Le fromage sent bon.

Vrai et faux : ça dépend pour qui. Tout le monde respire la même odeur, mais nous sommes tous différents. Certains l'adorent et d'autres la détestent. Les goûts, les couleurs et les odeurs, ça ne se discutent pas ...



Tarte au fromage et à l'abricot



Pour la pâte :

200 g de farine

1 oeuf

1 sachet de sucre vanillé,

100 g de beurre

Pour la garniture :

500 g de fromage blanc entier

4 oeufs

200 g de sucre

Etape 1

Coupez en petit dés le beurre que vous mélangez au sucre, à l'oeuf et à la farine. Laissez la pâte ainsi préparée reposer une heure au frais.

Etape 2

Pendant ce temps, mélangez le fromage blanc avec les sucres et les jaunes d'oeufs. Battez les blancs d'oeufs et incorporez-les délicatement.

Etape 3

Abaissez la pâte sur une platine, couvrez le fond d'une fine couche de compote et versez le fromage blanc.

Etape 4

Mettez au four préchauffé 20 à 25 minutes entre 160 et 180°C.

Etape 5

Laissez la tarte refroidir dans le four.

Note de l'auteur

C'est un délice !





Teste le goût de tes copains

Il te faut :

- une pomme de terre crue
- une carotte crue
- des radis
- un couteau
- une assiette



1. dans une assiette, coupe 4 petits cubes de radis, 4 pommes de terre et 4 de carottes. Ils doivent avoir la même taille.

2. Demande à ton copain de fermer les yeux et de se boucher le nez. Fais lui goûter un cube de chaque legume. Reconnaît-il facilement le legume ?



3. recommence le jeu, avec cette fois avec le nez bouché. Le legume est-il plus facile à reconnaître ?



A ton avis ?

Lorsque tu marches dans la rue, quels sont les 2 sens que tu utilises le plus .

La vue et l'ouïe

Pour te diriger, tu regardes devant toi. Mais les bruits qui viennent de derrière ou des côtés t'avertissent d'un danger, voiture, vélo



4. inversez les rôles : maintenant c'est à toi de deviner....



Cheese-cake

(gâteau au fromage blanc) irratable

POUR LA CROÛTE :

- 250 g de biscuit (petits bruns) émiettés
- 125 g de beurre doux fondu
- 1/2 cuillère à café de mustade râpée (si on aime)

POUR LA GARNITURE :

- 500 g de fromage blanc (type faisselle)
- 150 g de sucre semoule
- 2 cuillères à soupe de farine
- 3 oeufs
- 25 cl de crème fraîche
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille ou d'orange ou zeste de citron ...)

Etape 1

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6). Tapissez de papier sulfurisé et préalablement beurré un moule de 23 cm de diamètre. Idéalement, le fond du moule doit être amovible, sinon, laissez bien dépasser le papier pour démouler facilement le gâteau en tirant dessus. Mélangez les biscuits, la muscade et le beurre fondu.

Etape 2

Tapissez le fond du moule de ce mélange en tassant bien avec le dos d'une cuillère. Placez au réfrigérateur.

Etape 3

Battez la faisselle au fouet jusqu'à ce qu'elle soit lisse, puis ajoutez le sucre et la farine et les oeufs un par un. Ajoutez ensuite la crème et le parfum de votre choix.

Etape 4

1. Versez cette préparation sur la croûte biscuitée (si la croûte "dépass" de la crème, enlevez le surplus à la cuillère, cela risque de brûler).

Etape 5

Enfournez pour 50-55 minutes de cuisson jusqu'à ce que la préparation au fromage soit ferme au toucher.

Etape 6

Laissez refroidir, démoulez et servez frais.

Note de l'auteur : On peut garnir le dessus de fines tranches d'oranges (oranges non traitées !) cuites 10 minutes à feu doux dans un sirop composé de 125 g de sucre et 1 dl d'eau.



Comptines

JEU DE MAINS, JEU DE VILAIN

Refrain

Jeu de mains, jeu de vilain
Devinez ce qu'on peut faire
Jeu de mains, jeu de vilain
Avec ses deux mains



On peut se gratter la tête
On peut se brosser les dents
On peut se frotter le ventre
On peut se frapper les cuisses

Refrain

On peut faire des marionnettes
On peut faire des moulinets
On peut faire des grosses lunettes
On peut faire un beau chapeau



Refrain

On peut se frotter les yeux
On peut faire un oreiller
On peut faire aussi bravo



Anny et Jean-Marc Versini

LES CINQ SENS

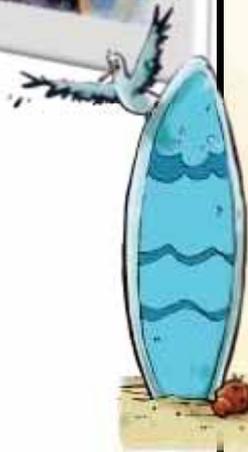
Deux yeux
Pour regarder,
Une bouche
Pour goûter,

Deux oreilles
Pour écouter,
Un nez

Pour humer,
Et deux mains
Pour toucher.

C'est pas très compliqué
Il suffit de ne pas mélanger !

Sophie Arnould



Et deux mains
Pour toucher.



Deux oreilles
pour écouter,
Un nez
pour humer,





CONFORT D'ÉTÉ

Pour protéger votre logement des rayons du soleil, plusieurs options sont possibles :

Les volets (volets battants, persiennes, etc.) permettent d'occulter les ouvertures. Les volets roulants sont particulièrement efficaces.

Les stores ou les brise-soleil orientables évitent l'exposition directe des ouvertures au soleil tout en laissant passer la lumière. Les pare-soleil, écrans, auvents sont aussi de bonnes alternatives.



PROTÉGER LES BAIES VITRÉES AU SUD ET À L'OUEST

Privilégiez les protections solaires extérieures pour plus d'efficacité

Optez pour des couleurs claires qui réfléchissent la lumière et la chaleur



LES BONNES HABITUDES

Baissez les stores dès que le soleil éclaire les fenêtres.

Fermez les volets en journée dès que le soleil tape sur la fenêtre ou pensez-y avant de partir travailler le matin !

Fermez aussi les fenêtres dès que la température extérieure dépasse celle de votre logement.



UTILISER LES VÉGÉTAUX

Les végétaux à feuilles caduques (qui tombent en automne) procurent un agréable ombrage en été, et ne masquent pas le soleil en hiver. De plus, les plantes entretiennent, par évapo-transpiration, une confortable ambiance de fraîcheur.



PROFITER DE LA NUIT POUR AÉRER

Quand la température extérieure est moins élevée que celle du logement, faire entrer et circuler l'air extérieur permet de refroidir les murs, les plafonds, les planchers qui emmagasineront la fraîcheur pour la restituer dans la journée. De plus, l'air en mouvement favorise l'évaporation de la transpiration et procure une agréable sensation de fraîcheur.



Pour plus de renseignements, retrouvez le guide ADEME « Chaud dehors, frais dedans » <https://www.ademe.fr/sites/default/files/assets/documents/guide-pratique-chaud-dehors-frais-dedans.pdf>

Contactez votre **Espace Info Energie** afin d'obtenir plus d'informations :
Valentine Bizet – 05.46.22.19.36