

Des étudiants apprennent à cuisiner avec un pro

Dans le cadre d'un programme de lutte contre la précarité alimentaire, le CCAS organisait mercredi un atelier cuisine au restaurant universitaire du campus de Damigny.

Reportage

L'heure était à la cuisine, mercredi, au restaurant universitaire du campus de Damigny. Une quinzaine d'étudiants étaient réunis pour participer à un atelier cuisine créé par le Centre communal d'action sociale (CCAS), en partenariat avec la Banque alimentaire et les Restos du cœur. « C'est la troisième fois qu'on organise un, explique Christelle Lesscuffette, directrice du restaurant universitaire. On essaie de créer des événements pour évoquer la précarité alimentaire de façon ludique. »

Pour ces ateliers, le Crous de Normandie a acheté une cuisine mobile, disposant du même équipement qu'une chambre d'étudiant, notamment des plaques à induction. « Le but est de leur apprendre à faire de la cuisine simple et familiale pour qu'ils puissent la refaire chez eux. On voit aussi comment utiliser des ustensiles et comment bien conserver des aliments afin d'éviter toute intoxication alimentaire. »

« Ils s'en sortent très bien ! »

Au menu, ce jour-là : émincé de volaille à la crème légère avec des champignons en plat principal et une salade de fruits frais en dessert. Aux fourneaux, on retrouve Olivier Guyon, ancien propriétaire de l'hôtel-restaurant Le Dauphin à Saint-Pierre-des-Nids (Mayenne) qui donne aujourd'hui des cours de cuisine au Collectif d'urgence : « Je suis habitué à faire des démonstrations autour d'une table, aujourd'hui je dois courir partout ! sourit-il en passant de table en table pour montrer aux étudiants comment procéder. Mais c'est sym-



Une quinzaine d'étudiants participaient à l'atelier de cuisine sur le campus de Damigny.

PHOTO : OUEST-FRANCE

pa car il y a du monde, et ils s'en sortent très bien, certaines m'épatent ! »

Ainsi, le cuisinier leur montre comment cuire correctement sa viande, comment découper certains légumes et prodigue des conseils en tout genre : « En cuisine, il ne faut pas avoir peur d'utiliser ses mains, tant qu'elles sont propres ! »

Parmi les étudiants, on retrouve Loanna Philogène, 21 ans, qui participe pour la première fois : « C'est rare que je cuisine, puisque je préfère manger au Crous, mais pour l'instant ça se passe bien, confie l'étu-

diant en 2^e année de BUT carrière sociale. Je me suis dit qu'il fallait que j'apprenne car maintenant que je suis en stage, je commence à cuisiner les week-ends mes plats pour la semaine. »

À côté d'elle, Mamadou N'Diaye, 20 ans, s'applique pour mélanger des fruits. Cet étudiant en carrière sociale ville et territoire, arrivé du Sénégal, a déjà participé aux deux premiers ateliers : « J'étais mauvais en cuisine, car au Sénégal, ce sont surtout les femmes qui préparent à manger et non les hommes, dit-il. Mais pour l'instant ça me plaît,

j'aimerais bien que d'autres potes participent ! » Pour lui, ces ateliers lui permettent de « bien manger » et la cuisine lui paraît « plus facile » que ce qu'il imaginait : « J'ai hâte de cuisiner pour ma famille quand je retournerai chez moi ! »

Si le projet est encore en phase d'expérimentation, le CCAS aimerait organiser deux ateliers par mois à partir du mois de septembre dans les différents campus d'Alençon. Plus de renseignements à mde.alencon@crous-normandie.fr.

Paul GUYO.



Loanna Philogène apprend auprès d'Olivier Guyon comment cuisiner des champignons.

PHOTO : OUEST-FRANCE



Mamadou N'Diaye a participé à tous les ateliers cuisine organisés par le Centre communal d'action sociale.

PHOTO : OUEST-FRANCE



Une quinzaine d'étudiants participaient à l'atelier.

PHOTO : OUEST-FRANCE



Une cuisine mobile est utilisée dans le cadre des ateliers.

PHOTO : OUEST-FRANCE

Animations « zen » à la médiathèque de Courteille

L'équipe consacre le mois de mai au bien-être et invite les adhérents et les visiteurs à participer à une série d'ateliers. Fleurissement d'un arbre, voyage sonore, détente artistique...

Participer au fleurissement d'un arbre collaboratif

La médiathèque de Courteille propose de participer au fleurissement d'un arbre collaboratif en livrant ses astuces quotidiennes de bien-être. « Chaque feuille de l'arbre portera des petites graines de calme et de sérénité dans nos journées tourbillonnantes. »

Du mardi 6 mai au jeudi 26 juin, tout public. Entrée libre. Ouvert le mardi, de 14 h à 18 h ; le mercredi de 10 h à 18 h ; le jeudi, de 15 h à 18 h ; le vendredi, de 14 h à 18 h ; le samedi, de 14 h à 18 h.

Voyage sonore

L'association À portée de soi animera une séance de relaxation. « Dès le plus jeune âge, les enfants sont sensibles aux sons et aux vibrations. Ce moment invite à trouver le calme intérieur, à explorer ses émotions. bercés par la douceur des bols chantants, carillons, voix... Évadé-vous au gré de votre imagination et partagez un véritable moment de calme et de complicité à travers une expérience immersive et bienveillante. »

Mercredi 14 mai, à 10 h 30. Gratuit. Dès 3 ans, sur réservation.

Atelier détente artistique

Un atelier de dessin pour lâcher prise et s'accorder un temps pour soi. « Plongez au cœur de votre créativité en laissant parler vos émotions et votre imagination. »

Mercredi 4 juin, à 15 h 30. Aucune compétence requise. Gratuit. Pour adolescents et adultes, sur réservation.

comptines confortablement posé au cœur des galets et des poufs. Mercredi 21 mai, à 10 h 30, à la médiathèque de Courteille. Gratuit, dès 3 ans, sur réservation.

Graines de lecteurs Rrron Pschiiiiii. Des comptines et des petites histoires pour se laisser bercer et se préparer au sommeil.

Mardi 24 juin, à 10 h 30, gratuit, pour les 0 à 3 ans, sur réservation.

Médiathèque de Courteille, espace Marie-Terrier, 28, rue de Vicques. Réservations au 02 33 29 56 55 ou sur mediatheques.cu-alencon.fr

Repéré pour vous

Des œuvres créées par des artistes lycéens

Dans le cadre d'Alençon estiv'art, la maison de la vie associative organise, jusqu'au 15 mai, une exposition. Il s'agit d'une vingtaine de maquettes réalisées par des étudiants en première spécialité arts plastiques du lycée Marguerite-de-Navarre autour du thème « Une place pour l'avenir ». Le but de ces productions artistiques et urbanistiques est d'échanger sur la place dans l'espace public.

En plus de cette exposition, les visiteurs pourront découvrir les collages de Cécile Milvoy, artiste autodidacte.

Jusqu'au 15 mai, exposition à la maison de la vie associative, 25, rue



L'exposition est à découvrir à la maison de la vie associative.

PHOTO : OUEST-FRANCE

Demées. Lundi, de 13 h 30 à 17 h 30, et du mardi au vendredi, de 8 h 30 à 12 h et de 13 h 30 à 17 h 30. Gratuit.

L'initiative

Le musée de la Dentelle sera ouvert gratuitement

Le musée des Beaux-arts et de la dentelle ouvrira ses portes gratuitement, le 17 mai, à l'occasion de la 21^e nuit européenne des musées. Ce sera l'occasion de découvrir les collections permanentes et l'exposition temporaire *Créer pour Louis XIV. Dentelles de pouvoir*. Toutes les animations sont gratuites et sans inscription.

De 18 h à 20 h : dans le cadre du dispositif national d'éducation artistique et culturelle « La classe, l'œuvre ! », des élèves de 6^e et 5^e du collège Balzac interviendront et présenteront les masques créés à partir de la collection Cambodge ou réciteront des poèmes autour de paysages picturaux de la collection Beaux-arts.

De 20 h à 23 h : au sein de l'exposition temporaire *Créer pour Louis XIV. Dentelles de pouvoir*, les médiatrices se tiennent à votre disposition pour des éclairages récurrents de quinze minutes sur deux à trois œuvres.

De 20 h à 23 h : la compagnie La grande fugue sillonnera les collections permanentes avec son programme *La Fontaine et la musique*.



Le musée des Beaux-arts et de la dentelle sera ouvert gratuitement.

PHOTO : OUEST-FRANCE

Toutes les trente minutes, une conteuse interprétera les *Fables du moraliste*, accompagnée à la viole de gambe. « Fuyons avec le loup, rêvons avec Perrette, redécouvrons dans un spectacle où se mêlent avec bonheur fables, violes de gambe, chansons, toute la vigueur, l'actualité, la subtilité de ce poète qui enchante grands et petits. »

Samedi 17 mai, de 18 h à minuit, ouverture gratuite du musée des Beaux-arts et de la dentelle, cour carrée de la Dentelle.

Cinéma

Alençon - Planet' Ciné

194, place de Bretagne
Des jours meilleurs : 14 h, 16 h 15, 20 h 40.
Doux Jésus : 16 h 30, 18 h 30.
L'amour c'est surcoté : 16 h 30, 20 h 45.
La légende d'Ochi (VO) : 18 h 40.
La réparation : 13 h 50, 18 h 30.
Le mélange des genres : 16 h 15.
Le village aux portes du paradis (VO) : 20 h 30.
Les Bodin's partent en ville : 16 h 15, 20 h 45.

Les règles de l'art : 14 h, 18 h 30.
Minecraft, le film (3D) : 18 h 30.
Moon le panda : 14 h 10.
Rapide : 16 h 15, 20 h 45.
Sinners : 13 h 40, 20 h 30.
Thunderbolts* : 14 h, 20 h 30 ; VO : 17 h 45.
Une pointe d'amour : 14 h, 18 h 30.

Sées - Le Rex, 5, rue Charles-Forget
Coup de cœur surprise 1 afcae mai 2025 : 20 h 30.
Doux Jésus : 14 h 30.
Le mélange des genres : 17 h.

Prix Ouest-France Étonnants Voyageurs








Découvrez les 5 romans finalistes du Prix Ouest-France Étonnants Voyageurs 2025



