

ÉDITIONS
★ pixel d'étoile

Saint  Parlabas

La tarte à la chaussette



Textes
Alain Lessard

Illustrations
Myriam Roy

Idéation visuelle
Joël Proulx Bouffard

AVANT DE COMMENCER L'AVENTURE

Pixel d'étoile est fière de vous présenter le document d'accompagnement de l'album illustré **La tarte à la chaussette**. Celui-ci fait partie d'une collection abordant une variété de thèmes universels tels que la résilience, trouver sa voie, l'extraordinaire caché en chacun de nous, l'amitié, le respect de soi et des autres, la solidarité et l'entraide.

Étant persuadés du pouvoir mobilisateur de la famille ainsi que des différents intervenants du milieu scolaire et des jeunes, nous espérons que vous apprécierez la lecture de cette histoire et que ce document vous offrira de beaux moments avec vos enfants et/ou élèves.

Vous trouverez, dans les pages qui suivent, quelques ateliers touchant à divers grands volets tels que le théâtre, la culture générale et le développement personnel. Les différentes activités sont ludiques, mais elles sensibiliseront aussi l'enfant à une foule de sujets tels que l'intimidation, le rejet, l'ouverture à la différence et le bonheur.

Les activités peuvent être complétées à haute voix ou directement dans ce document. Elles s'adressent principalement aux enfants du préscolaire jusqu'à la 3^e année du primaire (4 à 7 ans). Nous vous invitons à «explorer» les idées contenues dans ce cahier afin de les adapter à vos réalités, défis, opportunités et objectifs, qu'ils soient pédagogiques et/ou humains.

Sur ce, nous vous souhaitons la bienvenue à Saint-Parlabas et merci de rêver avec nous!



Les Productions Pixel d'étoile
65, 151^e Rue
Saint-Georges (QC) G5Y 5J4
418 222-2174
info@pixeldetoile.com
www.pixeldetoile.com





TABLE DES MATIÈRES

Avant-propos	2
ACTIVITÉ 1 : La plus dégoûtante entre toutes	4
ACTIVITÉ 2 : Le meilleur repas au monde	5
ACTIVITÉ 3 : À vos chaudrons!	6
ACTIVITÉ 4 : Excuse-moi, pardon	7
ACTIVITÉ 5 : Quelques faits inusités	8
ACTIVITÉ 6 : Superaliments et superpouvoirs	12
ACTIVITÉ 7 : À tes couleurs!	16
ACTIVITÉ 8 : Championnes et champions des mots	17
ACTIVITÉ 9 : Recherche et trouve	18
Corrigé activité 8	19
La collection Saint-Parlabas	20
Nous contacter	22

RECETTE 1 : LA PLUS DÉGOÛTANTE ENTRE TOUTES



Dès les premières pages du récit, la commère décide de se venger du maire en lui préparant une tarte à la vieille chaussette mouillée.
Elle y ajoute plusieurs autres ingrédients tous plus dégoûtants les uns que les autres.

Toi, si tu devais cuisiner la tarte au goût le plus horrible de tout l'univers, quels ingrédients utiliserais-tu?

- Ce peut être de vrais aliments que tu détestes.
- Ce peut aussi être toutes sortes d'autres objets peu ragoûtants, même s'ils ne se mangent pas pour vrai... comme des vieilles chaussettes.

INGRÉDIENTS



RECETTE 2 : LE MEILLEUR REPAS AU MONDE

Qu'y a-t-il de plus agréable que de humer, manger, déguster, savourer et même... dévorer notre plat préféré ou une tonne de friandises? Surtout quand on n'a pas le droit!

Notre très cher maire de Saint-Parlabas, en tant que grand glouton et gourmand professionnel, aimerait goûter à ton repas préféré. Comme il a un énorme appétit, tu as le droit de lui cuisiner tout ce qui te fait le plus saliver, de la soupe au 3e dessert! Puisqu'il aime bien se faire inviter en bonne et dû forme...

- 1 - À partir du modèle ci-contre, écris-lui une courte lettre décrivant ton repas pour lui mettre l'eau à la bouche.
- 2 - Dessine ce que tu comptes lui préparer afin qu'il ne puisse pas refuser ton invitation.
- 3 - Dessine un plat SURPRISE drôle et original, mais qui goûte bon. Par exemple : un steak de licorne ou une salade de trèfles à quatre feuilles!

Quelques idées :

- Quelle soupe ou potage lui préparerais-tu? Tu as le droit d'y mettre tout ce que tu veux!
- Y aurait-il une entrée? Par exemple, une salade ou des viandes froides.
- Cuisinerais-tu un seul plat principal dans une gigantesque assiette ou plusieurs différents plats afin qu'il goûte à tout ce que tu préfères?
- Le maire aime beaucoup les desserts, de la tarte aux gâteaux en passant par la crème glacée et même le Jell-O! N'hésite pas à lui en préparer plus d'un!

À tes chaudrons! Et remplis bien les assiettes... le maire a très, très faim!

INVITATION À UN REPAS EXTRAORDINAIRE

Date : _____

Heure : _____

Lieu : _____

Bonjour très cher maire,

Tu es cordialement invité à _____

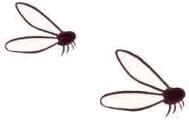
Au menu :

Il y aura également un petit repas surprise avec des ingrédients très rares. En voici un avant-goût :

J'espère sincèrement que ce repas te semble appétissant.

J'ai bien hâte de te revoir.

À bientôt, _____



RECETTE 3 : À VOS CHAUDRONS!

Imagine que tu es le chef de la cuisine du restaurant le plus chic du monde et que tu peux choisir ton équipe de rêve!
Choisis-les bien et explique pourquoi tu leur donnerais ce poste en particulier.

Est-ce en raison de leurs talents ou parce qu'ils sont maladroits?

Quel membre de ta famille serait ton assistant-chef :

Explique pourquoi :

Qui dans ta famille servirait les clients :

Explique pourquoi :

Qui aiguiserait les couteaux pour qu'ils soient bien tranchants :

Explique pourquoi :

Et si tu pouvais choisir n'importe quelle vedette dans le monde, qui choisirais-tu et quelle tâche lui donnerais-tu dans ta cuisine?

Explique pourquoi.

Qui (famille ou ami) laverait la vaisselle :

Explique pourquoi :

RECETTE 4 : EXCUSE-MOI, PARDON

Dans «La tarte à la chaussette», la commère se venge du maire, puis s'excuse d'avoir été méchante. Le maire s'excuse à son tour de ne pas l'écouter suffisamment. Ils retrouvent ainsi leur amitié... même s'ils aiment bien se chamailler à l'occasion!

Il n'est pas toujours facile de s'excuser ni de pardonner, mais quand on le fait, on se sent toujours mieux par la suite. Notre coeur devient aussitôt plus léger.

As-tu déjà fait quelque chose de mal dont tu ne t'es pas encore excusé? Si oui, quoi? _____

Si oui, crois-tu que la personne à qui tu as fait du mal se sentirait mieux si tu t'excusais? _____

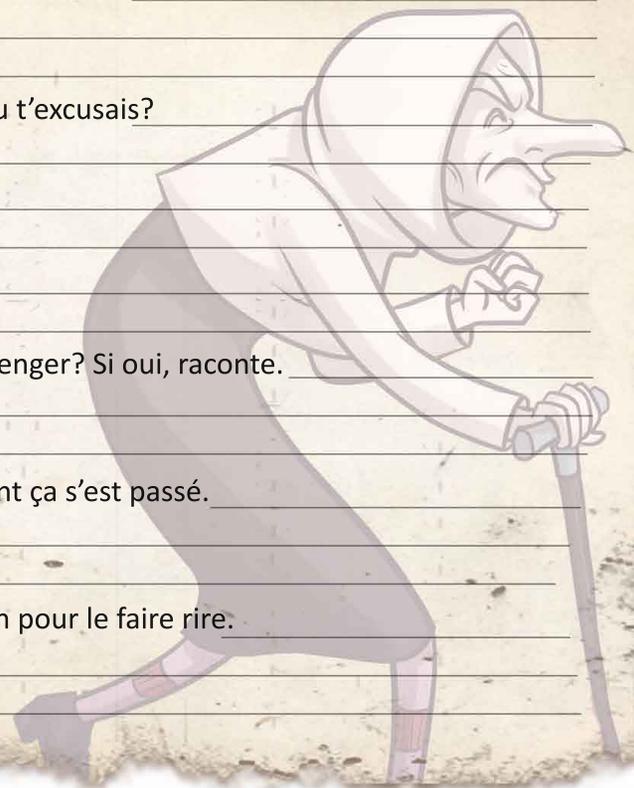
Crois-tu qu'elle te pardonnerait? _____

Et toi, crois-tu que tu te sentirais mieux après t'être excusé? _____

Comme la commère, as-tu déjà joué un mauvais tour à quelqu'un pour te venger? Si oui, raconte. _____

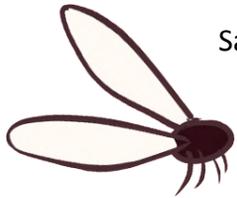
As-tu déjà pardonné à quelqu'un qui t'a fait du mal? Si oui, raconte comment ça s'est passé. _____

Enfin, raconte un drôle et gentil mauvais tour que tu as déjà fait à quelqu'un pour le faire rire. _____



RECETTE 5 : QUELQUES FAITS INUSITÉS

Il y a tant de choses à découvrir sur les aliments : leur apport nutritif, la façon de les cultiver et de les cuisiner, les mélanges de saveurs et... les faits inusités, étranges et drôles!
En voici quelques-uns pour te faire rire et te surprendre!



Savais-tu que, chaque année, nous mangeons en moyenne 500 grammes d'insectes sans le savoir? Par exemple, différents aliments sont faits à partir de farine d'insectes. Cette statistique tant à augmenter chaque année.

Beurk, vous dites? Pourtant, les insectes sont particulièrement riches en protéines en plus d'être beaucoup plus écologiques que les farines traditionnelles.

Le miel peut se conserver pendant des milliers d'années. Il ne peut pas «passer date» et ne moisit pas. Merci, les abeilles!

D'ailleurs, il faut en prendre soin, car elles sont en danger. Il en va de la santé de la planète (pollinisation) et de celle de toute l'humanité.



Aux Etats-Unis, certains aliments consommés tous les jours sont interdits par la loi. Par exemple, les galettes du roi et les *Kinder Surprise*. En effet, une loi datant de 1938 interdit de vendre des sucreries à l'intérieur desquelles se trouvent des objets non-comestibles comme des jouets en plastique.

Pourtant, il s'en vend des millions chaque année sur le sol américain. Comme quoi les lois ne sont pas toujours appliquées!



Dans les années 1800, le Dr John C. Bennett a annoncé que le ketchup était un remède universel contre la diarrhée et les indigestions. Il a même été vendu sous forme de pilules aux États-Unis.

Maintenant, nous savons que ce n'est pas tout à fait vrai et que les tomates, pour être vraiment efficaces, doivent être mangées fraîches sans tout le sucre ajouté contenu dans le ketchup!



L'eau de coco, c'est le liquide que l'on trouve dans les noix de coco qui ne sont pas encore mûres. Cette eau très propre (stérile) peut être mélangée à notre sang (plasma sanguin)! D'ailleurs, durant la 2e guerre mondiale, on utilisait l'eau de coco pour «donner du sang» aux soldats blessés.

Certaines régions éloignées du globe le font encore aujourd'hui, en cas d'urgence et quand ils manquent de vrai sang. L'eau de coco, donneuse universelle!



Savais-tu que la barbe à papa a été inventée par un dentiste? Oui, oui, celui qui nous dit de ne pas manger de sucre si on ne veut pas avoir de caries!

En 1897, le dentiste William Morrison a inventé la sucrerie *Fairy Floss*, qui est maintenant connue sous le nom de barbe à papa. Un peu plus tard, un autre dentiste a breveté une machine pour produire ce délice tel que tu le connais aujourd'hui.



Lorsque les canneberges sont mûres, elles ont une propriété étonnante... Elles rebondissent.

En effet, elles peuvent rebondir aussi bien que des balles en caoutchouc.

Ça ne sert à rien de le savoir, mais avouez que c'est tout de même drôlement intéressant!

Avant l'invention du papier de toilette, les Américains utilisaient des épis de maïs... ou bien des revues.

Le magazine «Almanach des fermiers» était même conçu avec un trou afin d'être suspendu dans les toilettes extérieures.

On fait avec ce qu'on a, comme on dit.



À sa création, le *Coca-Cola* était vendu en pharmacie comme médicament universel, guérissant de nombreux problèmes de santé.

Au cours d'une vie, nous passons près de 6 ans à manger.



Le premier pop glacé *Popsicle*® a été créé en 1905 par Frank Epperson, un enfant de 11 ans! Après une longue journée à jouer dehors, Frank rentra à l'intérieur, mais laissa un gobelet de boisson gazeuse avec un bâtonnet à mélanger sur la galerie. La nuit ayant été fraîche, Frank trouva une friandise glacée le matin au réveil. La suite, tout le monde la connaît.



Sans les mouches, nous n'aurions pas de chocolat!

Un certain type minuscule de mouche, appelé moucheron, est l'unique pollinisateur du cacao. Sans lui, la production de chocolat serait impossible!

On les aime bien finalement ces petits mouchérons!



Il y a 600 variétés différentes de pâtes produites dans le monde. Combien pouvez-vous en nommer en plus du spaghetti?

Les rondelles de *Froot Loops* ont toutes le même goût. Inutile d'attendre à la fin pour dévorer les rondelles mauves, elles goûtent toutes la même chose.



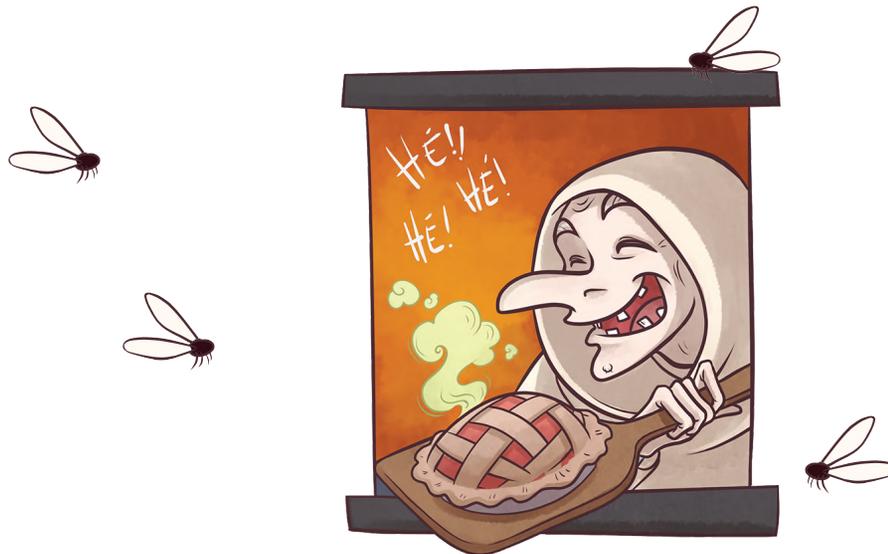
Les mangues peuvent prendre des coups de soleil!

En 2014, un quart de toute la récolte de mangues de l'Australie-Occidentale a souffert de coups de soleil.

Eh ben!

L'ouvre-boîte a été créé 60 ans après la canne de conserve. Pas très pratique, n'est-ce pas? Avant, il fallait ouvrir les cannes avec un marteau et un burin. La boîte de conserve a été inventée en 1810 par Nicolas Appert.

Les pêches sont les premiers fruits à avoir voyagé jusqu'à la lune! Pendant leur mission sur la lune, les astronautes à bord d'Apollo 11 ont pu en effet manger des pêches en conserve.



RECETTE 6 : SUPERALIMENTS ET SUPERPOUVOIRS

La commère de Saint-Parlabas sait aussi préparer d'excellents plats au goût délicieux en plus d'être bons pour la santé. Elle possède d'ailleurs un jardin pour superhéros. Elle y cultive entre autres 4 **superaliments** qui aident les enfants du village à développer des **superpouvoirs**.

On est parvenu à mettre la main sur ses documents top secrets, mais chut, il ne faut pas le lui dire.
Ça reste entre toi et nous!

1- Les graines de chia



Bien que leur nom ne soit pas très ragoûtant et peut porter à confusion... bon enfin... les graines de chia possèdent une foule de vertus en plus d'être faciles à glisser dans toutes sortes de plats, du déjeuner au souper en passant par la collation.

En langue maya, chia signifie force.

Superpouvoirs associés

- Renforcent les dents et les os pour un **squelette hyper solide**.
- Réduisent les facteurs de risques cardio-vasculaires pour un **cœur en super santé**.
- Nourrissent la peau pour que tes **blessures guérissent rapidement**.
- Alimentent le cerveau afin que tu aies une **mémoire phénoménale**.
- Contribuent à l'assimilation des protéines pour que tu développes une **top endurance**.
- Luttent contre les radicaux libres afin de **ralentir le vieillissement de ton corps**.



2- Les tomates



Bien connue de tous, la tomate est un fruit délicieux que l'on peut cuisiner de mille et une façons : fraîche, en purée, en cubes, en sauce, etc.

Elle adore se mélanger à d'autres aliments ou épices afin de nous chatouiller les papilles et ajouter de la couleur à nos plats.

Superpouvoirs associés

- Riches en antioxydants, elles aident à **garder le corps jeune**.
- Régulatrices du stress, elles contribuent à **réagir calmement devant un ennemi**.
- Renforcent le système immunitaire pour **éloigner les maladies**.



3- Les petits fruits rouges (ou bleus, ou violets)



Savoureux, colorés et faciles à manger (rien à peler ni de noyau pour se casser les dents), les petits fruits sont de parfaites collations faciles à transporter.

Ils s'intègrent facilement dans divers repas pour que tu aies toutes tes vitamines (céréales, yogourt, desserts, etc.).

Superpouvoirs associés

- Contribuent (surtout les bleuets) à la santé des yeux pour une **vue du tonnerre**.
- Facilitent le transit intestinal pour que tu... euh... eh bien... **demande à tes parents!**
- Améliorent l'humeur pour que tu aies **le plus beau des sourires**.



4- Les oléagineux



Essaie de dire ce mot 5 fois rapidement sans t'empêtrer dans ta langue! Quel nom compliqué pour des noix!

Que ce soit des amandes, pistaches, noix de cajou ou noisettes (mais pas celles dans le Nutella qui sont trop sucrées!), les oléagineux sont très riches en nutriments et bons gras.

Superpouvoirs associés

- Donnent de l'énergie de longue durée pour que tu sois **super endurant**.
- Favorisent le maintien des neurones pour que tu aies un **méga cerveau**.
- Contribuent à la bonne santé de tes muscles afin que tu sois **de plus en plus fort**.



Dans les notes de la commère, il est aussi indiqué qu'il est important de **manger le plus d'aliments différents possibles** pour aller chercher le meilleur de chacun d'eux et ainsi devenir un superhéros complet!



Toi, en manges-tu beaucoup parmi ceux-ci? Si oui, lesquels?

Y en-a-t-il que tu n'as jamais mangé et que tu aimerais goûter?



Enfin, elle mentionne qu'il faut faire **beaucoup d'exercice physique** afin que tous ces aliments puissent agir le plus possible sur ton corps. Comme quoi manger des bleuets assis sur ton divan ne t'aidera pas à développer tes pouvoirs!

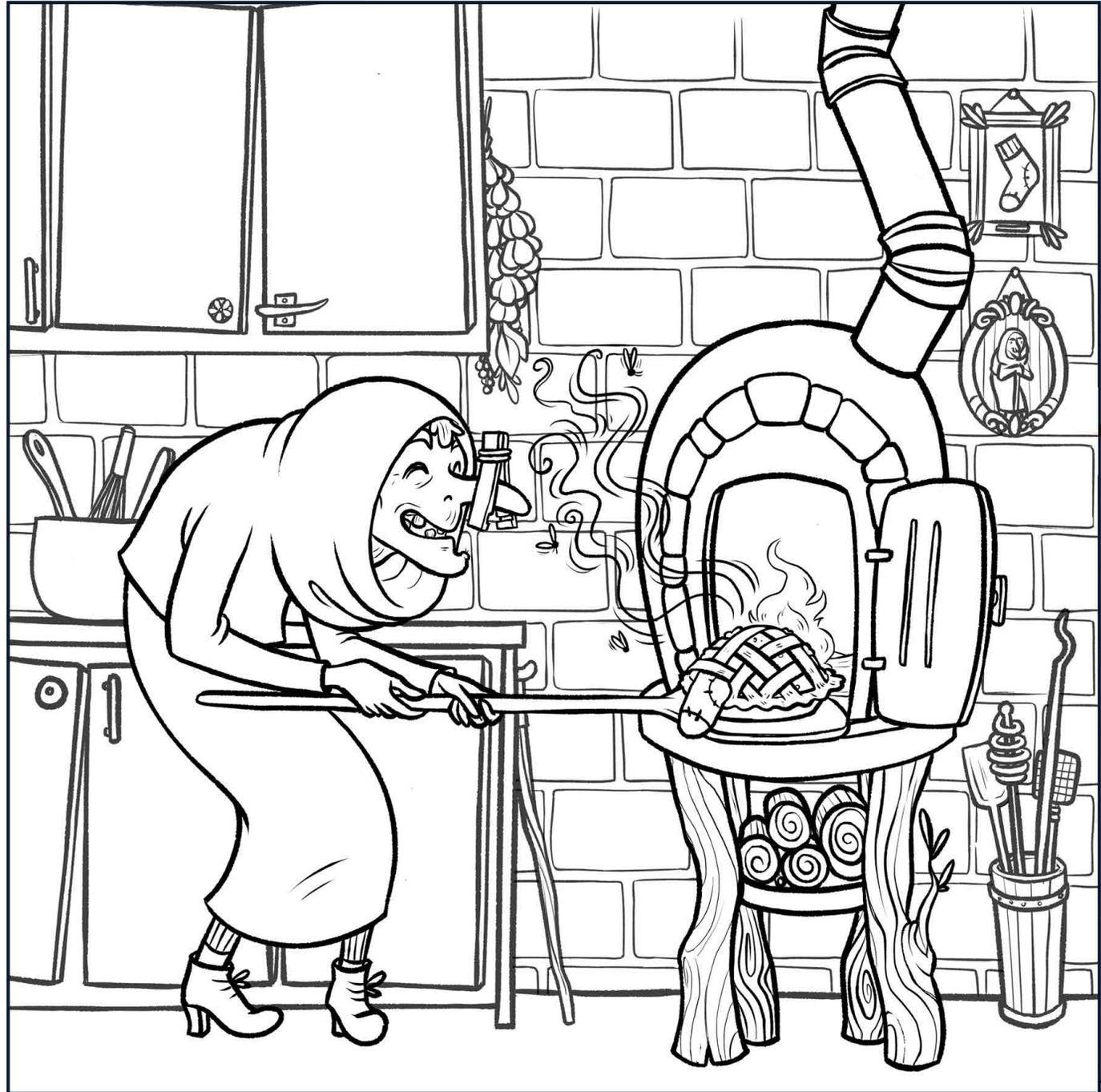
Quels sont les exercices physiques que tu fais régulièrement?

Qu'aimerais-tu essayer de nouveau comme sport ou activité qui fait bouger?



RECETTE 7 : À TES COULEURS!

Voici une image tirée du livre. Amuse-toi à la colorier.
Tu as le choix de 2 façons : tu peux tenter de la faire la plus identique possible à l'originale
ou bien d'inventer de nouvelles couleurs!



RECETTE 8 : CHAMPIONNES ET CHAMPIONS DES MOTS

Le livre contient un certain nombre de mots que tu vois peut-être moins souvent. Sais-tu ce qu'ils veulent dire? Relie chaque mot à sa définition. Le corrigé se trouve à la fin du document.



Voûté	Être prêt à affronter quelque chose
Audacieuse	Personne qui demande ce qu'elle croit qui lui appartient.
Rancunière	Pardoner, faire la paix
Revendicatrice	Personne qui fait preuve de courage
S'empiffrer	Manger rapidement avec gourmandise
Nauséabond	Jardin
Rumeur	Élaborer un plan en secret
Mijoter	Arrondi, courbé vers l'avant
Rusé	Personne qui a de la difficulté à pardonner
Proverbe	Qui sent très mauvais
Potager	Répandre une nouvelle qui n'est pas toujours vraie
Réconciliation	Phrase populaire véhiculant un message imagé

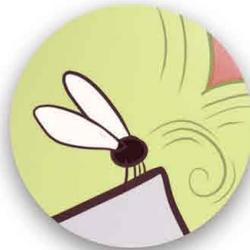
RECETTE 9 : CHERCHE ET TROUVE



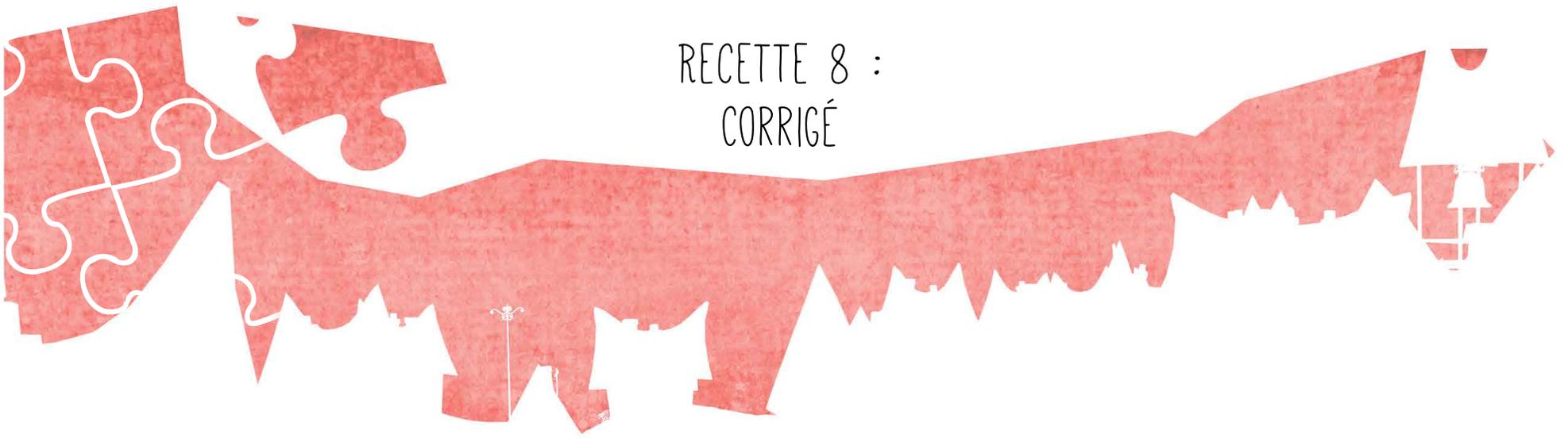
Sauras-tu trouver les 10 objets ci-dessous dans le livre?

Fais vite! Peut-être que la Commère et le Maire en cacheront quelques-uns avant que tu ne parviennes à les trouver!

Bonne quête!



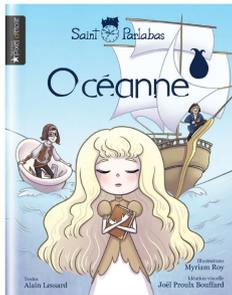
RECETTE 8 : CORRIGÉ



- | | |
|----------------|---|
| Voûté | Être prêt à affronter quelque chose |
| Audacieuse | Personne qui demande ce qu'elle croit qui lui appartient. |
| Rancunière | Pardoner, faire la paix |
| Revendicatrice | Personne qui fait preuve de courage |
| S'empiffrer | Manger rapidement avec gourmandise |
| Nauséabond | Jardin |
| Rumeur | Élaborer un plan en secret |
| Mijoter | Arrondi, courbé vers l'avant |
| Rusé | Personne qui a de la difficulté à pardonner |
| Proverbe | Qui sent très mauvais |
| Potager | Répandre une nouvelle qui n'est pas toujours vraie |
| Réconciliation | Phrase populaire véhiculant un message imagé |

Éditions pixel d'étoile

De l'imaginaire en mots : des récits colorés à la fois hilarants et porteurs de messages positifs

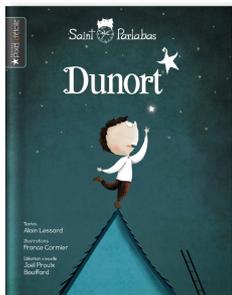


Public cible : 7 à 10 ans

Découvrez la fabuleuse histoire d'Océanne, une enfant sourde et muette dont on raconte qu'elle aurait le cœur fait d'eau et de sel.

Inconsolable, elle verse des larmes depuis sa naissance. À tel point que ses pleurs menacent d'engloutir le village de Saint-Parlabas. Seule une mystérieuse boîte à musique parvient à la consoler. Contient-elle son destin?

Heureusement, Océanne peut compter sur un ami qui l'aidera à comprendre toute la magie qui se cache en elle...



Public cible : 7 à 10 ans

Dunort rêve de tenir une étoile dans ses bras. Courageux, il tente de mille et une façons d'en atteindre une.

Or dans son village, on lui répète que c'est impossible, que les étoiles sont beaucoup trop loin.

Heureusement qu'il a Cassiopée, sa meilleure amie. La seule à croire en lui.

Parce que chaque étoile contient un rêve...



Public cible : Ado et adulte

Un enfant rêve de tenir une étoile dans ses bras.

Une jeune fille pleure à en inonder les rues.

Et si la magie existait? Pas celle à coup de baguette, mais plutôt celle qui n'est visible que pour ceux qui veulent bien la voir...

À Saint-Parlabas, des destins se ficellent, d'autres se croisent. On ne cherche pas la clé du bonheur, on sait que la porte est ouverte.

Saint-Parlabas s'inscrit dans la tradition du conte québécois. S'y mélangent l'humour, l'absurde, l'émerveillement et le drame, pour ainsi former des histoires à la fois hilarantes et touchantes.



Dunort a une nouvelle idée pour attraper une étoile : construire sa propre fusée.

Que découvrira-t-il au bout de cette périlleuse aventure?

Thèmes abordés :

- Croire en soi
- Croire en ses rêves
- Persévérance

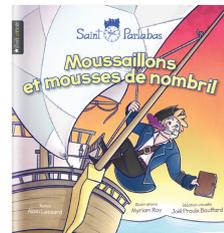


Cassiopée aimerait par-dessus tout se transformer en papillon, mais elle n'y parvient pas.

Jusqu'où l'amènera sa quête?

Thèmes abordés :

- Découvrir l'extraordinaire en soi
- Générosité
- Écoute



Et si l'imagination était la plus grande des libertés?

Il suffit parfois de fermer les yeux pour que tout prenne vie.

Thèmes abordés :

- Le pouvoir de l'imagination
- Goût de l'aventure et de l'inconnu
- Voir le beau côté des choses



Ben croit qu'il est brisé.

Jusqu'au jour où il reçoit un loupe magique pour superhéros en devenir.

Que lui permettra-t-elle de découvrir?

Thèmes abordés :

- Confiance en soi
- Ouverture aux autres
- Le superpouvoir en chacun de nous

Public cible : 4 à 7 ans

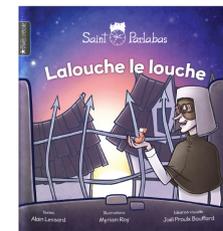


La commère est en colère contre le maire de Saint-Parlabas. Pour se venger, elle lui prépare une tarte à la... vieille chaussette mouillée.

Mais se fera-t-elle prendre à son propre jeu?

Thèmes abordés :

- Réconciliation
- Amitié
- Pardon

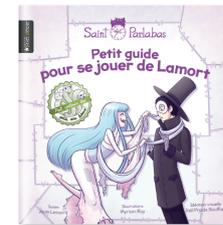


Lalouche est le gardien de Saint-Parlabas. Malheureusement, on se moque de lui parce qu'il louche.

Or une toute petite chenille changera sa vie.

Thèmes abordés :

- Transformer faiblesses en forces
- Intimidation
- Solidarité



Une rencontre entre Lavie, Lamort et un enfants aux grands rêves.

Et si c'était Lamort qui en ressortait transformé?

Thèmes abordés :

- Être soi-même
- Résilience
- La beauté en soi

Merci de votre confiance!



65, 151^e Rue
Saint-Georges (QC)
G5Y 5J4

Téléphone : 418 222-2174

Courriel : info@pixeldetoile.com

Site web et boutique en ligne : pixeldetoile.com