



# L'ALIMENTATION EN CLASSE

## L'ENVIRONNEMENT AU MENU

Dossier pédagogique  
niveaux fondamental et secondaire



bruxelles  
environnement  
.brussels

[WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS](http://WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS)



**GoodFood**

MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

.brussels



# SOMMAIRE



## L'ALIMENTATION SOUS LA LOUPE

À l'école, on nourrit le corps et l'esprit !	6
Préserver l'environnement, ça commence dans son assiette	7
Les ingrédients de la Good Food	8
Fruits et légumes locaux et de saison	10
Produit avec respect...	14
Stop au gaspi !	18
Oser d'autres protéines	22
Fait maison : pour savoir ce qu'il y a dedans !	26

## MANGER GOOD FOOD, OUI, MAIS COMMENT ?

Participez à la Good Food	33
Traiter le thème en classe	34

## OUTILS PÉDAGOGIQUES

« La Ronde des saisons »	38
« Planète-collation »	39
Le jeu « Game of Food »	40
« Le jeu de la ficelle »	41
Le film « Demain »	42

## ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

Tableau récapitulatif	44
Imaginer un calendrier des saisons	47
Mener l'enquête : l'alimentation, de jadis à demain	49
Faire un audit : que mange-t-on dans notre école ?	51
Instaurer une collation collective	53
Organiser un repas de classe Good Food	55
Ouvrir un Maga Good Food	57
Démarrer un potager d'école	59
Rédiger le cahier des charges d'une Fancy-Fair durable	61
Initier un programme de cantine Good Food	63

## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

65

## ÉDITORIAL

A Bruxelles, l'alimentation représente 1/4 des impacts environnementaux d'un ménage. Au niveau belge, la chaîne alimentaire contribue à 31% des gaz à effets de serre. L'accès à une alimentation de qualité est aussi un défi à l'heure où 32 000 personnes dépendent de l'aide alimentaire et 1/3 des Bruxellois vivent avec un revenu inférieur au seuil de pauvreté.

Afin de renverser ces réalités environnementales, sanitaires, économiques et sociales, nous avons déployé, en concertation avec tous les acteurs de terrain concernés, la stratégie « Good Food – Vers un système alimentaire durable en Région de Bruxelles-Capitale ». Cette dernière contient 15 actions dans les domaines de la production à la consommation en passant par la transformation ou encore la réduction du gaspillage alimentaire. De la fourche à la fourchette, nous avons l'ambition d'atteindre une série d'objectifs précis d'ici 2020.

Il est également primordial pour moi d'intégrer au mieux la jeune génération dans cette stratégie « Good Food » en l'impliquant de manière ludique et responsable aux enjeux liés à l'alimentation. Concrètement, des projets d'accompagnement sont mis en place pour les cantines scolaires et les crèches afin qu'elles puissent bénéficier d'un label « Good Food », les projets pédagogiques sur le thème « Good Food » sont amplifiés et des potagers scolaires seront encore davantage développés.

Les projets de sensibilisation permettent aux élèves de se positionner en tant qu'acteurs et d'adopter des changements de comportement tant à l'école qu'à la maison.

Je vous souhaite une belle découverte de ce dossier pédagogique actualisé, pleine de curiosité et qui puisse contribuer à faire de notre Ville-Région un exemple en matière de « Good Food ».

Céline FREMAULT

*Ministre bruxelloise de l'Environnement, de la Qualité de vie,  
de l'Energie ayant les compétences de la Politique agricole*

# POURQUOI CE GUIDE ?

## COMMENT L'UTILISER ?

### Good Food. Mieux produire, bien manger.

Comment agir simplement pour préserver notre environnement ? Et si vous changiez d'assiette !

En tant que ville en transition, Bruxelles se veut exemplaire en matière d'alimentation. En 2016, la stratégie « Good Food – Vers un système alimentaire durable en Région de Bruxelles-Capitale » a été lancée avec comme objectifs prioritaires de :

- réduire le gaspillage alimentaire de 30 % d'ici 2020 ;
- développer la production alimentaire locale dans le respect de l'environnement pour atteindre d'ici 2035 30 % de production des fruits et légumes par l'agriculture urbaine et périurbaine locale ;
- sensibiliser et impliquer les générations futures.

### IMAGINEZ BRUXELLES EN 2035...

Une ville qui propose un large panel de produits locaux, sains et de qualité. Une ville qui dispose d'un système de production alimentaire performant et créateur d'emplois. Un système alimentaire qui évolue au fil d'initiatives innovantes. Bruxelles est le berceau de fructueuses collaborations et son système alimentaire fait partie intégrante d'un processus d'économie circulaire où le gaspillage est quasi inexistant. Chaque Bruxellois, quel que soit son âge ou sa situation sociale, a accès à une alimentation « Good Food », équilibrée, synonyme de plaisir et de bien-être. Cette vision peut-elle devenir réalité ?

Nous en sommes convaincus... Y participerez-vous ?!

### PARTIR DU QUOTIDIEN

Le dossier s'articule autour d'une assiette Good Food : qu'y trouve-t-on et pourquoi ? Les différents problèmes environnementaux et de santé liés à notre assiette actuelle sont détaillés ainsi que les ingrédients de la Good Food : locale et de saison, équilibrée, de qualité, associée au plaisir et au bien-être et respectueuse de l'environnement.

### COMPRENDRE, SENSIBILISER, AGIR : motiver par le savoir pour créer de nouvelles habitudes

Spécialement conçu pour aborder en classe une réflexion sur la façon dont nos choix alimentaires ont un impact sur l'environnement, ce dossier propose :

- une présentation synthétique des impacts de l'alimentation sur l'environnement et une explication de la pertinence du thème à l'école ;
- des pistes d'éducation à l'environnement par l'alimentation qui sont modulables, selon le temps dont vous disposez, la matière que vous enseignez et l'âge de vos élèves ;
- des exemples d'outils et d'activités pédagogiques pour passer à l'action avec votre classe : des actions *pianissimo* de découverte, des actions *piano* de sensibilisation, des actions *mezzo*, ayant un impact léger sur l'environnement, ou des projets *forte*, plus durables et ayant un impact plus important.

### DES PISTES PÉDAGOGIQUES

Ces pistes sont développées selon une démarche en quatre étapes : comprendre, s'engager individuellement, agir et évaluer. Sous forme de fiches pratiques, ce dossier vous propose cinq et neuf activités pédagogiques à mener en classe. Pour avoir d'autres idées de projets d'école, consultez le site du réseau Bubble : [www.bubble.brussels](http://www.bubble.brussels).





## L'ALIMENTATION SOUS LA LOUPE

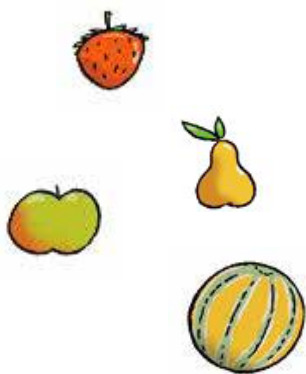
A l'école, on nourrit le corps et l'esprit !	6
Préserver l'environnement, ça commence dans son assiette	7
Les ingrédients de la Good Food	8
Fruits et légumes locaux et de saison	10
Produit avec respect...	14
Stop au gaspi !	18
Oser d'autres protéines	22
Fait maison : pour savoir ce qu'il y a dedans !	26



## À l'école, on nourrit le corps et l'esprit !



« En tant qu'enseignant, on est parfois effaré de voir ce que les élèves mangent à l'école : snacks, chips, boissons sucrées, bonbons... Les emballages et les restes alimentaires forment une grosse part des poubelles des classes. En primaire, on tente de mettre sur pied une collation collective. Et ce n'est pas facile d'inviter les enfants ne fut-ce qu'à goûter d'autres saveurs ! En secondaire, l'alimentation c'est comme l'habillement : un signe d'appartenance au groupe. »



### ON MANGE À L'ÉCOLE

Autrefois, la plupart des élèves mangeaient à la maison le midi. Aujourd'hui, beaucoup d'enfants arrivent à l'école vers 8h, parfois plus tôt, et n'en repartent qu'après 17h. Trois des cinq repas quotidiens sont alors pris à l'école. Y parler d'alimentation prend donc tout son sens !

### DIS-MOI CE QUE TU MANGES...

Manger est un besoin primaire mais c'est aussi un plaisir, une manière de rencontrer l'autre, de partager ses connaissances, de se conformer à une image...

Comment et que mangeons-nous ? Quelle attention portons-nous aux individus et à la terre qui ont produit notre alimentation ? Quelles valeurs, quelles contraintes reflètent nos choix en matière alimentaire ?

### CHOISIR DE MANGER

Ces différentes questions recouvrent en réalité une série de choix : pour nous-même, pour l'humanité et pour la planète. Mais pour choisir, il faut en être capable et en avoir la liberté. Si être informé est indispensable, cela ne suffit pas. Comprendre les options, estimer leurs impacts, avoir accès aux différentes solutions, pouvoir y mettre le prix, prendre du recul par rapport aux publicités et à la mode, sont autant d'éléments qui conditionnent le choix. Enfin, il faut être libre : de choisir, de finir son assiette ou pas, d'aimer ou de détester, de faire des excès ou d'être raisonnable, d'être économe ou pas, d'être éthique ou pas, de manger sain ou pas...

### PAS FACILE DE CHANGER D'HABITUDES !

Le consommateur européen est plutôt conscient que ses comportements, y compris alimentaires, ont des impacts sur l'environnement. Ce qui manque, c'est la traduction en acte. Nous avons tant de « bonnes » raisons pour ne pas bouger : l'impression que notre action sera une goutte d'eau dans l'océan, que c'est trop tard ou trop dur de changer, que c'est aux gouvernements et aux entreprises d'agir. Et pourtant, nos choix en matière d'alimentation sont déterminants ! Comme disait Gandhi, pour changer le monde, commençons par nous changer nous-même...

### FAIRE RIMER PLAISIR AVEC RESPONSABILITÉ

Opter pour une alimentation plus respectueuse de la planète est une solution à la portée de tous qui permet de réconcilier facilement plaisir et responsabilité. C'est le défi que s'est lancé Bruxelles, en mettant en place la stratégie Good Food !

# Préserver l'environnement, ça commence dans son assiette



« Qu'y a-t-il au menu aujourd'hui ? Pizza bolognaise et thé glacé ! » Un repas plébiscité par les jeunes et respectueux de l'environnement, possible ? Tout dépend des ingrédients ! De la farine complète, des légumes du jardin et du thé glacé fait maison ? Ou au contraire, un plat tout prêt dont on ne connaît pas les composants ni l'origine ?

## DES IMPACTS SUR L'ENVIRONNEMENT

De la fourche à la fourchette, les différentes étapes de la chaîne alimentaire ont toutes des impacts sur l'environnement :

- la production (qu'il s'agisse d'agriculture ou d'élevage) nécessite des terres, des semences, de l'énergie, des amendements ou des médicaments, et de l'eau ;
- la transformation, plus ou moins importante des produits bruts, est un processus industriel qui réclame beaucoup d'eau et d'énergie, des transports, des emballages ;
- la distribution et la conservation des aliments sont elles aussi gourmandes en énergie, en eau et en transport tout comme la consommation.

## NOTRE ALIMENTATION A CHANGÉ

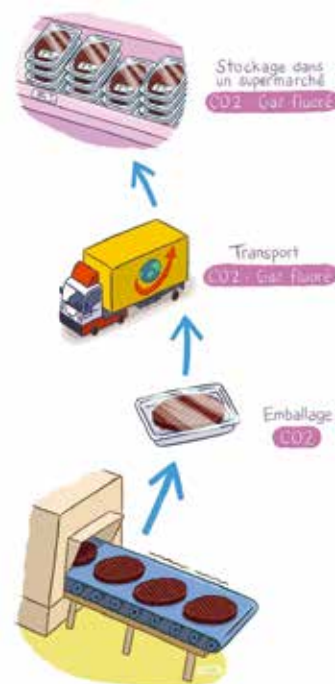
Se nourrir a conditionné pendant longtemps la vie et le développement des humains. Chasseur-cueilleur, l'homme se sédentarise et développe progressivement l'agriculture et l'élevage. Il invente des méthodes de culture et des outils pour obtenir plus de rendements. Dépassant la seule subsistance, il fait du commerce à l'échelle du monde. Au XXe siècle, la révolution industrielle et l'avènement de la consommation de masse bouleversent sensiblement la donne : les denrées agricoles deviennent des aliments agro-industriels. Les épiceries font place aux supermarchés, avec de plus en plus de produits différents : 2 000 en moyenne en 1960 contre 15 000 aujourd'hui.

## NOURRIR LE MONDE...

Dans d'autres régions du monde, par contre, on meurt de faim. Malgré une production alimentaire suffisante à l'échelle de la planète, 795 millions de personnes souffrent de la faim et 9 millions meurent de faim chaque année. En 2050, ce sont 9 milliards d'habitants sur Terre qu'il faudra nourrir. Pourtant, les ressources sont suffisantes aujourd'hui pour nourrir l'humanité, mais elles sont inégalement réparties : il s'agit avant tout d'un problème de pauvreté dans des pays en développement où les agriculteurs produisent plus pour l'exportation que pour leur propre survie.

## ... SANS SACRIFIER L'ENVIRONNEMENT

Ces populations vulnérables subissent aussi l'impact des changements climatiques : montée des eaux, sécheresses, aléas climatiques qui fragilisent leur production agricole, leur principale source de revenus. Pour réduire les répercussions des changements climatiques sur l'environnement de tous les habitants de la planète, adoptons une alimentation plus durable, dès à présent !



## QUELLE RECETTE POUR VOTRE PIZZA BOLOGNAISE ?

- 500 g de farine : d'agriculture bio, intensive ou les deux ?
- 200 g de viande hachée : bœuf ou porc ? frais ou surgelé ? de Belgique ou d'Asie ?
- 250 g de tomates : fraîches produites chez nous en saison ou en conserve ?
- 1 l de thé glacé : industriel ou fait maison ?

L'impact sur l'environnement peut être 10 fois plus important selon les choix que vous faites pour la même recette !





## LES INGRÉDIENTS DE LA GOOD FOOD

### LES 6 INGRÉDIENTS DE LA GOOD FOOD

Mais que trouve-t-on dans l'assiette Good Food et qu'est-ce qui n'y est pas ? Voici 6 principes de la Good Food à intégrer dans nos habitudes.

#### CONSOMMER DES PRODUITS LOCAUX...

Un aliment parcourt en moyenne 2400 km du champs à l'assiette ! Le transport des aliments consomme énormément d'énergie et pollue beaucoup. Sans parler de l'énergie nécessaire pour les conserver pendant leur transport... Soutenez les agriculteurs et producteurs belges et même bruxellois en achetant local !

Voir p. 10

#### ... ET DE SAISON

L'un ne va pas sans l'autre ! On parle bien des saisons du lieu où l'on vit, en Belgique dans notre cas. S'il y a des fraises en hiver, elles viennent probablement de loin et/ou ont été produites sous serre chauffée et ont donc consommé bien plus d'énergie que les fraises qu'on trouve au printemps et de chez nous !

Voir p. 10

#### PRODUIT AVEC RESPECT

Certains produits labellisés (qui respectent un cahier des charges) sont issus d'un mode de production qui veille à la qualité de l'environnement, à la bonne utilisation des ressources naturelles, au bien-être animal et/ou au respect des conditions de travail des producteurs. Que du positif donc !

Voir p. 14

#### STOP AU GASPI !

Plats chauds à peine touchés, tartines entamées, restes de fruits, de biscuits et même collations intactes... ! Le gaspillage alimentaire représente 1/4 de la poubelle des écoles bruxelloises, soit 7 kg par élève et par an ! De quoi revoir les portions... et les comportements !

Voir p. 18

#### OSER D'AUTRES PROTÉINES

Pour produire 1 kg de bœuf, il faut 16 000 l d'eau, ce qui équivaut aux douches d'une personne pendant un an ! Les gaz émis par le bétail représentent 10 % du total mondial des émissions de gaz à effet de serre, soit plus que le transport mondial... Réduire sa consommation de viande et tester d'autres sources de protéines, c'est donc aussi un geste pour l'environnement !

Voir p. 22

#### OPTER POUR LE FAIT MAISON

On trouve de plus en plus de produits préparés industriellement mais ces produits transformés ont dû être traités, emballés, transportés... sans parler des additifs, conservateurs et exhausteurs de goût dont ils sont bourrés ! Rien ne vaut le goût du « fait maison », généralement moins cher de surcroît.

Voir p. 26



Retrouvez le jeu Game of Food p. 40



STOP AU GASPI

OSER D'AUTRES PROTEINES

FAIT AVEC RESPECT

DE SAISON

PRODUITS LOCAUX

FAIT MAISON



**GoodFood**

MIEUX PRODUIRE, BIEN MANGER

.brussels 



## FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX ET DE SAISON



« Quel est le comble du mic-mac ? », demande Kevin. « C'est un camion rempli de tomates qui vient de Finlande et qui va au Portugal. Dans un tunnel du centre de la France, il percute un autre camion rempli de tomates d'Espagne qui se rend en Suède et... toutes les tomates se mélangent sur les voies ». « Et le pire », a-t-il ajouté, « c'est que ce n'est même pas une blague ! ».



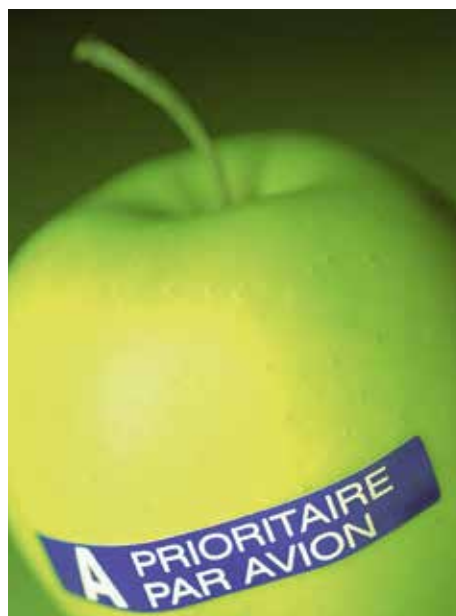
### MANGE DES LÉGUMES, MON AMOUR

Cinq rations de fruits et légumes par jour, de 400 à 800 g : voilà ce que nous recommandent de manger les spécialistes de la prévention santé. Grâce à leur teneur en eau, en minéraux, vitamines et fibres, et leur faible teneur en lipides, les fruits et les légumes sont nos alliés contre les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires et de surpoids. Avec 367g par jour, le Belge moyen consomme le minimum : 211 g de fruits et 156 g de légumes. Face aux 270 g quotidiens de viande, nous mangeons décidément trop peu de fruits et légumes. Les jeunes de moins de 20 ans en mangeraient

quatre fois moins que leurs grands-parents. Et 18% des Belges ne mangent même pas de fruit du tout. Pour l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), cette faible consommation de fruits et légumes est le sixième facteur de risque pour la mortalité humaine dans le monde, juste derrière le tabac et l'hypercholestérolémie.

### BONS POUR TOUS ?

L'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture et l'Organisation mondiale de la Santé ont l'ambition conjointe de garantir une offre, une disponibilité et une consommation de fruits et légumes en quantité suffisante dans le monde entier. Si la production est effectivement en hausse au niveau mondial, la disponibilité reste inégalement répartie. Et force est de constater que la population agricole, qui représente 41% de la population mondiale, peine à avoir des revenus suffisants pour assurer sa propre alimentation. Ainsi, des agriculteurs à faibles revenus d'Éthiopie préfèrent prendre moins de risques et cultiver des céréales et des légumineuses qui sont des cultures plus résistantes que la culture horticole. Ils mangent moins de 100 g de fruits et légumes par jour, soit à peine l'équivalent d'une carotte de taille moyenne. Chez nous, redécouvrir les légumes est encouragé et cela devient aussi de plus en plus alléchant, grâce à la créativité des cuisiniers !





### SALADE DE SAISON

Chicons en juillet, fraises à Noël, tomates en toutes saisons : plus rien ne nous étonne ! Mais pour produire en Belgique une large gamme de fruits et de légumes (poivrons, tomates, concombres, salades de blé...) quelle que soit la saison, on produit sous serres, souvent même chauffées ! Certains fruits de chez nous, comme la fraise, sont cultivés en pleine terre en saison et en serre chauffée hors saison. Or, il faut vingt fois plus d'énergie pour cultiver des fraises en hiver qu'en saison... Sans compter que les cultures sous serre nécessitent, non seulement beaucoup d'énergie, mais souvent plus d'intrants agricoles (engrais, produits phytosanitaires...). Choisir des fruits et légumes de saison, produits localement, permet donc de réduire très significativement l'impact environnemental de son alimenta-

- 2 400 km sont parcourus en moyenne par un aliment avant d'arriver dans notre assiette.
- 5 l de kérosène sont brûlés en moyenne par kilo de fraises, importé ou exporté. 37 836 t sont importées en Belgique contre 45 621 exportées.
- Il faut 47 fois plus d'énergie pour produire 1 kg de laitue sous serre chauffée, plutôt qu'en pleine terre à ciel ouvert.
- 1 kg de haricots verts nécessite :
  - 0,1 l de pétrole pour une production locale ;
  - 2 fois plus s'il vient d'Espagne ;
  - 48 fois plus s'il vient du Kenya.

tion. En plus, les prix sont plus bas pendant la saison de production et le goût, bien meilleur !

### DES MILLIERS DE KILOMÈTRES AU COMPTEUR

Quant aux fruits et légumes voyageurs, mieux vaut y regarder à deux fois. Alors qu'autrefois, on dégustait ce que la terre produisait près de chez soi, on mange aujourd'hui des pommes de Nouvelle-Zélande, des poires du Japon, des haricots du Kenya, des carottes d'Afrique du Sud. Entre 1980 et 2005, les échanges mondiaux de fruits et légumes ont été multipliés par huit ! On trouve ainsi de tout, tout le temps : de quoi y perdre son latin en matière de saisons ! Il a donc fallu développer tout un système de production et de transport performant, mais coûteux en énergie et très polluant. C'est l'avion qui est le mode de transport privilégié pour les produits rapidement périssables, comme les laitues, les ananas ou les asperges. Résultat : 1 kg de laitue californienne engendre 5 kg de CO<sub>2</sub> rejetés. Incroyable, quand on sait qu'il suffit d'attendre la bonne saison chez nous ! Autant redécouvrir les plaisirs de nos légumes avec des recettes de saison : ratatouille l'été, soupe de potiron en automne, chicons au gratin en hiver, sans oublier la tarte à la rhubarbe dès le printemps !



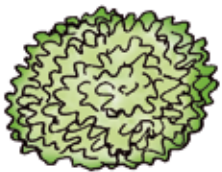




### MONOTONIE AU MENU

Qu'on ne se trompe pas cependant: la grande variété de fruits et de légumes que nous trouvons aujourd'hui dans les rayons de nos supermarchés n'est pas le reflet d'une agriculture diversifiée! Durant des millénaires, les paysans ont produit leurs semences, les ont sélectionnées, améliorées pour mieux les adapter à leurs conditions locales. Cela a créé des dizaines de milliers de variétés de plantes différentes. Depuis l'avènement de l'agriculture industrielle, les agriculteurs se voient dépossédés de cette richesse, au profit de semences standardisées et contrôlées. Pire: dans certains cas, ils ne peuvent même plus commercialiser

certaines variétés potagères! On estime ainsi que de par le monde, 95 % des variétés de choux, 94 % de celles de petits pois, 81 % de celles de tomates ont disparu. Aux Etats-Unis, 86 % des 7 098 variétés de pommes qui y étaient cultivées au XIXe siècle ne seraient plus commercialisées, ni même stockées dans des banques de gènes. Pourtant, à l'heure du réchauffement climatique, disposer d'un plus large réservoir de variétés pourrait nous permettre d'adapter l'agriculture à l'évolution du climat. Avoir des variétés bien adaptées au contexte local, c'est aussi une bonne façon de limiter l'usage des pesticides, dont les résidus sont trop présents dans nos fruits et légumes.



### LES BONS PLANS GOOD FOOD

Variés, colorés, délicieux, les fruits et les légumes sont une source inépuisable de plaisirs gustatifs, pour autant qu'on fasse preuve d'un soupçon de créativité ! Réduire leur impact environnemental est à la portée de tous.

- Acheter local et de saison : un fruit ou un légume produit localement et en saison consomme 10 à 20 fois moins de pétrole que celui qui est importé hors saison par avion. Privilégier la production locale, même issue de l'agriculture traditionnelle, peut même être moins nuisible à l'environnement que des produits bio importés. L'idéal bien sûr sera de privilégier la production à la fois bio et locale.
- Consommer des produits bio aujourd'hui disponibles dans toutes les enseignes de grande distribution ou, par exemple, sous forme d'abonnements à des paniers de fruits et légumes bio.
- Utiliser le calendrier des fruits et légumes de saison en Belgique en faisant les courses.
- Privilégier les circuits courts en achetant directement chez le producteur, via un point de dépôt, un groupe d'achat, Internet ou encore au marché.
- Organiser des collations collectives avec des fruits et légumes de saison venant de producteurs locaux.
- Quoi de plus local que le jardin ou la cour de l'école ? Démarrer un potager en bac ou en pleine terre pour voir ses propres fruits et légumes pousser. Et hop, directement dans l'assiette !





## COMMENT ABORDER LE THÈME EN CLASSE ?

- Comparer la saveur des produits : combien de pommes belges différentes connaissez-vous ? Goûtez-les ! Ont-elles le même goût ? La même forme ? La même couleur ? Pourquoi privilégier certaines pour la compote, d'autres pour la tarte ?
- Se soucier de la provenance des produits : sur un planisphère, on peut facilement retracer le trajet effectué par les fruits et légumes servis à la collation collective ou à la cantine de l'école. Pour chaque produit, n'y a-t-il pas une alternative plus près de chez nous ?
- Comprendre les cycles naturels et retracer les différents stades de développement d'une plante. C'est l'occasion de fabriquer un calendrier des saisons, de faire une sortie cueillette, de faire une sortie au marché...
- Mener l'enquête : comment était-ce auparavant ? Mangeait-on la même chose ? Y a-t-il des fruits et des légumes disparus ?

Pour d'autres pistes plus développées, rendez-vous dans la partie pédagogique du dossier, en page 32 et suivantes.



# PRODUIT AVEC RESPECT...



*Produire toujours plus, toujours moins cher que le concurrent. La nourriture est un business comme un autre, coté en bourse ! La rentabilité est le maître-mot et s'applique à tout : rentabilité des sols, de l'espace, des espèces végétales et animales et même des humains.*

## RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT : PESTICIDES ET OGM

L'agriculture intensive, ce sont des champs à perte de vue d'une seule culture. Ces monocultures à haut rendement appauvrissent le sol trop sollicité et fragilisent les plantes (maladies, invasion d'insectes...).

Pour garantir les rendements, les producteurs ont eu recours en masse aux engrais chimiques et pesticides. Mais pour défendre les cultures contre les nuisibles et les maladies, les pesticides sont conçus pour durer et ne pas être éliminés à la première pluie. Résultat : on en retrouve dans nos assiettes ! 52 % des fruits, légumes et céréales vendus en Belgique contiennent des traces de pesticides. Près de 8 % d'entre eux dépassent les normes autorisées. Les appels lancés par les scientifiques sur les liens entre pesticides et cancers semblent porter leurs fruits.

Heureusement, il existe de nombreux moyens naturels pour se passer de ces produits chimiques. Un bon compost naturel comme engrais, des plantes répulsives, des pièges, barrières, décoctions « maison » à base de plantes... C'est le pari des agricultures biologiques !

Egalement pour augmenter les rendements, les industries agro-alimentaires se sont tournées vers les espèces génétiquement modifiées (OGM) pour résister aux insectes et aux maladies.

## AGRICULTURE BIOLOGIQUE

Mode de production et de transformation respectueux de :

- l'environnement (sans produit chimique de synthèse, ni OGM et qui préserve les sols),
- du bien-être animal (les animaux disposent d'un accès à l'extérieur et d'espace, sont nourris avec des aliments bio et sont soignés en priorité avec des médecines douces),
- de la biodiversité (qui respecte les écosystèmes naturels),
- de la santé (qui interdit les additifs et l'ionisation (« irradiation ») des denrées alimentaires).

Le label belge Biogarantie® certifie que les produits sont bien issus de l'agriculture biologique. On trouve également le label français AB, le label européen de l'agriculture biologique ou le label néerlandais EKO.



## AGRICULTURE INTÉGRÉE

Mode de production qui conçoit la production agricole comme un tout, sur base du respect des écosystèmes. Les moyens biologiques, techniques et chimiques sont utilisés de manière équilibrée pour obtenir des produits de qualité, en tenant compte de la protection de l'environnement et des exigences de rentabilité économique et sociale.



Aujourd'hui, 24 % du maïs cultivé serait génétiquement modifié. Mais ces semences posent des problèmes de croisement avec les espèces sauvages et pourraient nuire à la biodiversité. Car une fois qu'il y a contamination avec les champs voisins, impossible de faire marche arrière ! Les risques écologiques sont encore très mal évalués et les risques sanitaires à long terme sont méconnus. Sans parler de la dépendance créée pour les paysans de ce brevetage du vivant !

### RESPECT DE L'ANIMAL

Manger plus de viande implique d'élever plus d'animaux mais à quelles conditions ! Industrialisé, l'élevage est de plus en plus pratiqué hors sol. On rassemble aujourd'hui dans de vastes hangars des centaines de milliers de poulets, porcs, vaches, veaux ou autres animaux : ils n'ont pas ou peu d'accès à la lumière naturelle, ni à l'air extérieur, ni aux pâturages et n'ont plus l'occasion de

bouger, ni même parfois de s'allonger. En batterie, les poulets sont 18 par mètre carré.

L'élevage intensif ne respecte pas l'animal. La course au profit et à la rentabilité engendre dérives et abus. Outre le bien-être de l'animal, notre santé est directement menacée par les traitements imposés par cette productivité. La promiscuité des animaux en élevage intensif induit l'utilisation préventive d'antibiotiques. Et les viandes non européennes peuvent contenir des hormones.

Becs des poulets amputés, pattes des canards dégriffées, queues et dents des cochons coupées, broyage de poussins, non accès à l'extérieur ou au sol, dégénérescence du patrimoine génétique, surpopulation... la liste des maltraitements est encore longue ! Les poulets de batterie sont de 18 à 22 par m<sup>2</sup>, c'est-à-dire qu'un poulet n'a pas plus que la surface d'une feuille A4 pour vivre ! La situation n'est pas meilleure en ce qui concerne les poissons : surpêche, contamination, destruction des fonds marins, surpopulation dans les élevages, antibiotiques, etc. Heureusement, les labels peuvent nous aider à y voir plus clair.



### ÉLEVAGE HORS SOL

Dans un élevage hors sol, les animaux n'ont plus de lien avec le sol, ni pour leur nourriture qui provient de l'industrie agroalimentaire, ni pour leur bien-être.



### QUELQUES LABELS CONCERNANT LES ÉLEVAGES / PÊCHES RESPECTUEUX DE L'ANIMAL ET DE L'ENVIRONNEMENT :



#### BIO

Les labels bio respectent aussi le bien-être animal.



#### MSC

Seul label internationalement reconnu en accord avec les directives d'étiquetage écologique de la FAO (Food and Agriculture Organization).



#### ASC

Label d'aquaculture responsable.

### UN GESTE FACILE EN MAGASIN : LES ŒUFS !

Les œufs portent un code de 0 à 3 sur leur coquille :

- 0 = œuf bio (accès à un parcours herbeux à l'air libre, alimentation biologique, la nuit dans un hangar à 6 poules par m<sup>2</sup>)
- 1 = œuf de poules élevées en plein air (accès à l'extérieur, la nuit dans un hangar à 9 poules par m<sup>2</sup>)
- 2 = œuf de poules élevées au sol (élevage intensif en intérieur mais sans cage, 9 poules par m<sup>2</sup>)
- 3 = œuf de poules élevées en cage (élevage intensif, 18 poules par m<sup>2</sup>)





### FAIRTRADE BELGIUM

Le Fairtrade, ou commerce équitable, vise à :

- atteindre une production durable, bonne pour l'homme et l'environnement,
- donner aux paysans, aux ouvriers et à leurs familles un revenu décent et la possibilité de devenir plus forts et de prendre leur avenir en main,
- procurer des conditions commerciales équitables pour tous les maillons de la chaîne.

Plus de 1600 produits sont disponibles avec le label Fairtrade en Belgique !

Plus d'info sur <http://fairtradebelgium.be>

### RESPECT DES CONDITIONS DE TRAVAIL DES PRODUCTEURS

Les petits paysans des plantations des pays en développement produisent 70 % de notre alimentation. Or le commerce international ne permet pas de leur donner les moyens d'une existence digne car ils n'ont pas le même accès aux informations, au financement et aux équipements sociaux. Les ouvriers de ces plantations souffrent également : salaires trop faibles, mauvaises conditions de travail et hostilité envers le développement de syndicats.

Le pouvoir n'est pas réparti équitablement dans la chaîne de production et cela provoque la pauvreté de ces travailleurs. Ce sont pourtant eux qui subissent en première ligne les conséquences du changement climatique.



### LES BONS PLANS GOOD FOOD

Nous ne contrôlons pas les grosses industries agro-alimentaires... Mais nos choix comptent ! Nous pouvons limiter l'impact environnemental de la production ou l'élevage pour notre alimentation en choisissant des produits respectueux de l'environnement, de l'animal et de l'homme.

- Privilégier les produits issus de l'agriculture biologique et/ou intégrée qui ne contiennent pas de résidus de pesticides.
- Quant aux produits pour lesquels il n'existe pas d'alternatives locales, privilégier ceux du commerce équitable, garantissant aux producteurs un prix juste leur permettant de vivre dans la dignité.
- Privilégier les poissons et les viandes labellisées comprenant des critères environnementaux (bio, MSC...).
- Pour être sûr que ce que vous mangez a été produit avec respect, quoi de mieux que de le produire vous-même ! De nombreuses écoles bruxelloises se sont lancées avec succès dans la création d'un potager et même dans l'entretien d'un poulailler... !





## COMMENT ABORDER LE THÈME EN CLASSE ?

- Découvrir les différents labels et les critères que chacun met en avant afin de développer son esprit critique.
- Apprendre à lire les étiquettes, pour comprendre la composition des produits agro-industriels courants, leurs matières premières, leur mode de production, pour pouvoir faire des choix éclairés.
- S'intéresser à l'évolution des techniques agricoles de sa région, comprendre les différents modes de production agricole (intensive, raisonnée, biologique...), visualiser les flux de denrées alimentaires dans le monde...

Pour d'autres pistes plus développées, rendez-vous dans la partie pédagogique du dossier, en page 32 et suivantes.



# STOP AU GASPI !



*Fruits de trop petite taille, légumes à la forme « hors calibre », date de péremption dépassée, invendus, assiettes trop copieuses au restaurant, buffet des collectivités trop fourni, frigo mal géré... Le gaspillage alimentaire et des emballages associés est un véritable problème de société.*

- Gaspiller une tranche de pain a le même impact sur l'effet de serre que de laisser une lampe de 60 W allumée pendant 2h14.
- Et gaspiller un steak de bœuf équivaut à rouler en voiture pendant presque 5 km.

## PRODUIT POUR ÊTRE JETÉ

Au niveau mondial, c'est 1/3 de la nourriture produite dans le monde pour l'homme qui est perdue ou gaspillée, ce qui représente... 1,3 milliard de tonnes par an !

Les consommateurs des pays riches gaspillent autant de nourriture que la production alimentaire nette de l'Afrique subsaharienne...

En Belgique, on estime jeter par an 660 000 tonnes de nourriture et un ménage jette en moyenne l'équivalent de 175 euros !

De nombreuses études analysent les différents moments, de la production à la poubelle, où l'on gaspille les denrées alimentaires...

- avant même d'être commercialisées, 30 à 40 % des récoltes sont jetées chaque année parce qu'elles ne correspondent

pas aux caractéristiques de commercialisation.

- au cours de la transformation, environ 1/3 de l'aliment est perdu soit parce que le produit est mal calibré, soit parce que les machines de transformation ne savent pas tout récupérer...
- au niveau de la commercialisation, dans les supermarchés, 1/2 milliard de tonnes de nourriture par an est invendu, part à la poubelle et est détruit.
- et enfin, à l'école et à la maison, on jette beaucoup aussi ! A Bruxelles et en Wallonie, on estime que chaque citoyen gaspille annuellement au moins 15 kg d'aliments parfaitement consommables...

## CONSOMMER MOINS EN GASPILLANT MOINS

Au Nord, l'offre pléthorique de produits alimentaires incite à manger selon ses envies plutôt que selon ses besoins. Et si, jusque dans les années 50, jeter de la nourriture était tabou, aujourd'hui tout a changé. Réduire le volume des déchets alimentaires passe donc aussi par une réflexion sur les quantités autant que sur la qualité. Acheter trop, par lot quand la date de péremption est trop rapprochée, prévoir de trop grosses portions quel que soit l'appétit de chacun, céder à des achats impulsifs sans réfléchir au menu de la semaine... Autant de comportements qui conduisent très souvent les aliments à la poubelle.







### CONSOMMER MIEUX AVEC MOINS D'EMBALLAGES

L'emballage a un rôle sanitaire indispensable pour la nourriture. Il peut aussi avoir un effet positif sur le gaspillage alimentaire en proposant des portions individuelles. Par contre, il représente un gaspillage de ressources naturelles supplémentaires si le produit n'est pas consommé ou si le packaging choisi par le consommateur ne correspond pas à ses besoins.

### DANS LA POUCELLE DE L'ÉCOLE

Plats chauds à peine touchés, tartines entamées, restes de fruits ou de biscuits et même collations intactes... Le gaspillage alimentaire représente 1/4 de la poubelle des écoles bruxelloises, soit 7 kg par élève et par an ! Pour les emballages, on atteint 8,3 kg

par élève et par an, dont en grande majorité des emballages de boisson.

### CONTROVERSE SUR LA COLLATION

Le débat est ouvert : des nutritionnistes posent la question de l'intérêt des collations de 10h pour les enfants du primaire, coincées entre le petit-déjeuner matinal et le repas souvent programmé dès 11h30 pour les plus jeunes. Adeptes d'un vrai petit-déjeuner, certaines écoles n'hésitent pas à supprimer la collation matinale, voire à proposer un petit-déjeuner équilibré à l'arrivée des élèves. D'autres remplacent la collation par une soupe qui met en appétit pour le repas de midi. Même problème de quantité pour le repas chaud : les portions standardisées ne correspondent pas toujours à l'appétit ou au goût des enfants. Résultat : le contenu des assiettes va à la poubelle !

- Les biscuits présentés en portions individuelles génèrent 2 à 7 fois plus de déchets d'emballage !
- 3 à 5 % des berlingots ne sont pas entamés et mis tels quels à la poubelle...



## LES BONS PLANS GOOD FOOD

Quand on sait le mal qu'on se donne pour produire l'alimentation et la difficulté qu'ont certaines familles en situation de pauvreté à se nourrir, on ne peut pas rester indifférent face à un tel gâchis ! Voici quelques pistes pour éviter de jeter ce qui peut encore être mangé :

- Accommoder les restes, par exemple, en un délicieux pain perdu, en compotes, gratins de pâtes, ratatouilles, risotto, smoothies...
- Vérifier la date de péremption en fonction du moment de la consommation du produit avant l'achat.
- Acheter en vrac pour avoir la juste quantité, éviter de jeter ce qu'il y a en trop et éviter le suremballage.
- Instaurer des collations collectives : chaque enfant peut ainsi se servir selon son appétit et les restes sont facilement réutilisés le lendemain. De l'eau du robinet dans des cruches, avec ou sans sirop, permet de limiter le gaspillage de jus et les emballages de berlingots.
- A la cantine, suggérer que les élèves trient eux-mêmes le contenu de leur assiette après le repas entre matières organiques et autres déchets non compostables : c'est une bonne manière de leur faire prendre conscience du gaspillage !
- Encourager les adeptes des tartines à préparer eux-mêmes leur repas, ils n'en seront que plus respectueux de leur alimentation. Et leur suggérer de conserver les restes pour le goûter !

## COMMENT ABORDER LE THÈME EN CLASSE ?

- Mener l'enquête et sensibiliser les élèves : que jette-t-on comme déchets organiques à l'école ? Pourquoi ? Quel poids de déchets jette-t-on dans la classe ou dans l'école ? Et comment peut-on le réduire ? Un graphique affiché sous le préau ou au réfectoire permettrait à tous de visualiser les efforts pour réduire le gaspillage.
- Apprendre à lire les étiquettes pour comparer le poids en produit et le poids de l'emballage, vérifier la date de consommation et les conditions de conservation... Autant d'informations facilement exploitables pour acheter mieux et réduire le gaspillage.
- Organiser la visite de la cuisine ou d'une exploitation agricole pour comprendre d'où vient notre alimentation, comment elle est préparée.
- Etudier la biodégradabilité : quels sont les éléments biodégradables, les conditions de succès ?
- Intégrer le gaspillage alimentaire dans les différentes activités en classe : concours de dessin, rédaction de textes libres, calcul du gaspillage en mathématiques, exposé...
- Solliciter les personnes plus âgées (grands-parents, résidents de maison de repos) pour découvrir ce qu'on mangeait à leur époque et quelles sont leurs bonnes recettes pour accommoder les restes.

Pour d'autres pistes plus développées, rendez-vous dans la partie pédagogique du dossier, en page 32 et suivantes.





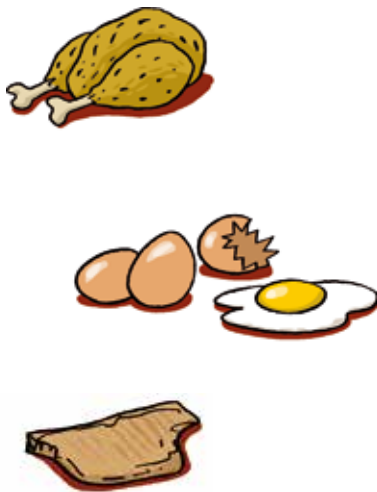




## OSER D'AUTRES PROTÉINES



Nicolas, 11 ans, a calculé qu'avec un bœuf - soit 400 kg de viande - on pouvait cuisiner plus de 1 500 repas. Mais que les céréales que ce bœuf avait mangées auraient pu servir de base à 18 000 repas. « C'est nul ! », a dit Nicolas qui a réussi à convaincre ses parents de diminuer sa consommation viande à trois fois par semaine.



- 1 kg de viande implique :
  - 10 kg de céréales ;
  - 7 l de pétrole ;
  - au moins 3 000 l d'eau.
- Un hamburger = 3 kg de CO<sub>2</sub>.
- En ne mangeant pas de viande 2 jours par semaine, vous épargnez 340 kg de CO<sub>2</sub> par an, soit autant que les émissions pour faire le trajet Paris-Istanbul en voiture !

### NOUS MANGEONS TROP DE VIANDE

Au cours de notre vie d'Européen moyen, chacun de nous aura dévoré 760 poulets, 20 porcs, 29 moutons, 5 bœufs... Au cours des siècles, nous sommes devenus de plus en plus carnivores. Et de nos jours, la viande constitue bien souvent la base de nos repas quotidiens. Entre 1950 et 2000, la population mondiale a doublé mais la consommation de viande a... quintuplé ! En Belgique, elle se situe aujourd'hui à 270 g par personne et par jour. Pour le Fonds mondial de la recherche contre le cancer, c'est trois fois trop ! Riche en protéines, la viande est une bonne source d'acides aminés, d'oligoéléments et de vitamines. Mais elle est aussi riche en acides gras saturés et en cholestérol : sa consommation excessive est un facteur de multiplication des maladies cardiovasculaires et du diabète.

### VIANDE BON MARCHÉ : ATTENTION QUALITÉ

Pour obtenir plus de viande, plus de lait ou plus d'œufs, l'élevage industriel ne laisse plus le bétail brouter de l'herbe, ni la volaille picorer des grains. Les animaux sont nourris d'un mélange composé de céréales issues

de cultures bon marché, comme le maïs et le soja. Et pour augmenter plus rapidement la prise de poids des animaux, on y adjoint entre autres des antibiotiques. Ils ont aussi l'avantage de prévenir les risques de contamination sanitaire liés à la promiscuité qu'imposent les conditions d'élevage industriel. Des déchets d'animaux réduits en farine ont même été ajoutés à l'alimentation du bétail pourtant herbivore, et ont été à l'origine de l'épidémie de « vache folle ». Une part importante des poissons pêchés dans le monde sert par ailleurs à fabriquer des farines pour nourrir le cheptel. Notre consommation de viande a donc aussi des effets collatéraux sur les réserves de poissons dans le monde.

### NOYÉS D'EXCRÉMENTS

Jadis, élevage et agriculture étaient associés et liés au sol. Le fourrage et les protéagineux (pois, fèverole...) servaient à nourrir le cheptel dont les excréments retournaient, sous forme de lisier, engraisser les terres agricoles. De nos jours, l'agriculture et l'élevage sont dissociés, les systèmes de production sont dépendants d'apports d'engrais et de pesticides. Sols, biodiversité et paysages en sont dégradés.



A l'autre extrême, dans certaines régions de Flandre et de Wallonie, les excédents de lisier deviennent ingérables. La concentration de l'élevage y est telle que les effluents épanchés sur les sols les saturent et entraînent une contamination des nappes phréatiques. C'est une des principales causes de la dégradation de la qualité de nos rivières et de la mer du Nord. Ailleurs, dans bon nombre de pays moins développés, la médiocrité des infrastructures et l'insuffisance des réglementations favorisent l'implantation d'infrastructures polluantes à proximité des centres urbains, aggravant alors les risques pour la santé humaine.

### LA SOJATISATION DU MONDE

Nourrir les animaux nécessite, en amont, le développement d'une industrie agroalimentaire basée sur la culture d'immenses étendues de céréales et de légumineuses bon marché, comme le soja ou le maïs. Plus de 2/3 des superficies agricoles de la planète et 38 % des cultures céréalières sont ainsi monopolisées pour l'élevage. L'Amérique du Sud, mais aussi les pays émergents comme la Chine et l'Inde, sont en voie de « sojatisation » pour assurer notre consommation de viande et la leur, en forte croissance. Les conséquences sont dramatiques : déforestation massive, expulsion des populations indigènes, ruine des petits paysans, pollution des sols et atteinte à la santé. Aujourd'hui, 25 000 km<sup>2</sup> de forêt amazonienne sont annuellement déboisés au profit du soja, soit l'équivalent de 3 500 terrains de foot ! Cette déforestation massive a causé 12 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre entre 2000 et 2005 et cause 6 % des émissions de ces gaz aujourd'hui. Elle fragilise les sols, perturbe le cycle de l'eau, dégrade les habitats de la faune et de la flore sauvages, menace la biodiversité...

### 1 KG DE VIANDE = DOUCHES D'UNE PERSONNE PENDANT UN AN

La production de viande nécessite quantité d'eau : jusqu'à 60 % des réserves d'eau mondiales, estime-t-on. Jusqu'à 15 000 litres sont nécessaires pour produire un seul kilogramme, la viande de bœuf étant la plus assoiffée. Donc celui qui renonce durant une seule journée à sa ration quotidienne de viande (125 g) peut ainsi économiser une quantité d'eau équivalente à celle qu'il utilise pour sa douche quotidienne pendant un mois !

### COMME UNE ODEUR DE GAZ

Chaque étape de la production de viande est aussi très « énergivore » et participe donc au réchauffement climatique par l'émission de gaz à effet de serre. Il faut en moyenne 28 calories d'énergie fossile pour produire 1 calorie de protéine animale, contre 3,3 pour produire 1 calorie de protéine végétale. Enfin, le bétail lui-même contribue aux changements climatiques : il émet du méthane en particulier avec des gaz intestinaux, accentués par la nourriture au soja. Ce phénomène tout naturel est toutefois accru par l'intensification de l'élevage. Depuis 1860, la concentration en méthane dans l'air a augmenté de 150 %. Au point qu'à l'heure actuelle, les gaz émis par le bétail représentent 10 % du total mondial des émissions de gaz à effet de serre !

### ALTERNATIVES PROTÉINÉES

Les protéines sont des molécules qui renforcent nos cheveux, nos ongles et nos muscles. Un enfant de 28 kg a besoin de 28 g de protéines par jour. Mais la viande n'en a pas l'apanage ! Vous trouverez sur la page suivante un graphique reprenant la teneur en protéines de certains aliments et leur impact sur l'environnement en terme d'émission de CO<sub>2</sub>.



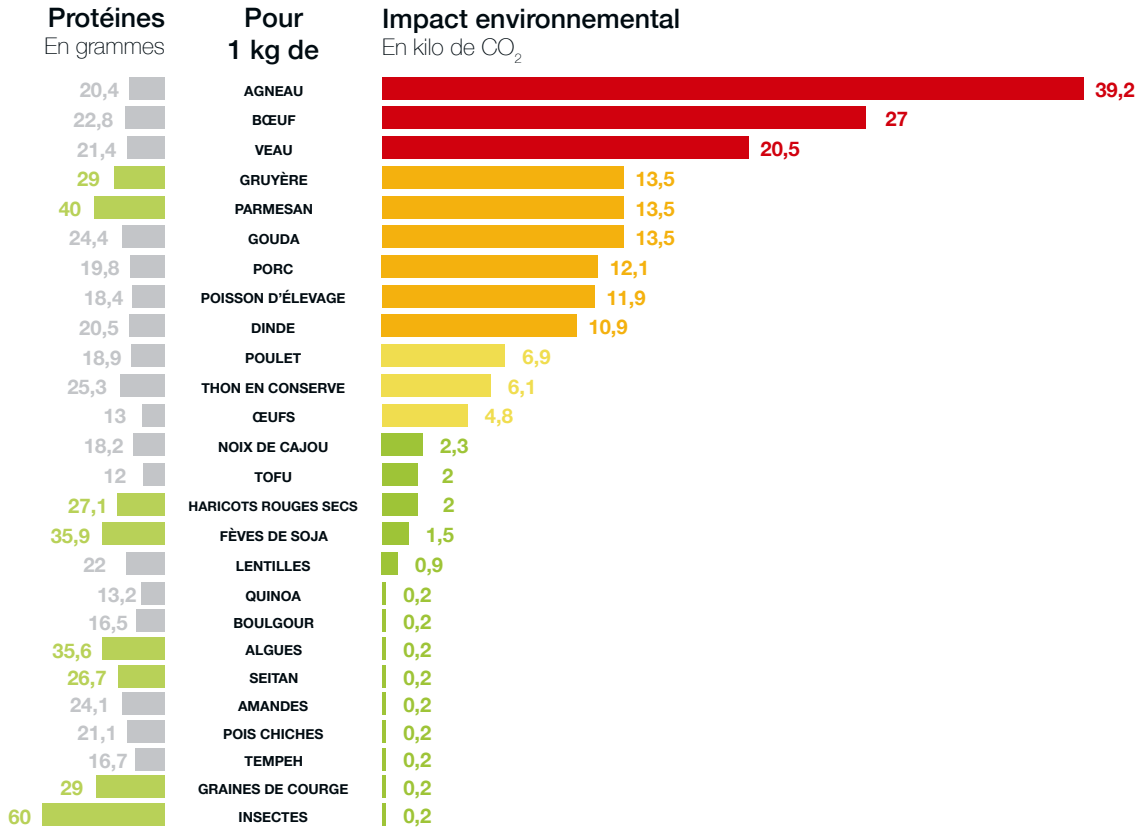
### GAZ À EFFET DE SERRE

Il existe plusieurs gaz à effet de serre existant naturellement dans l'atmosphère ou générés par l'activité humaine :

- méthane (CH<sub>4</sub>, source : forêts, bovins),
- gaz carbonique (CO<sub>2</sub>, source : forêts, voitures, avions, usines)
- chlorofluorocarbure (CFC, source : frigo, aérosol),
- ...

- L'élevage est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre (dont 9,3 % pour les seuls bovins !), ce qui est légèrement plus que le secteur des transports...
- Il est également responsable de 80 % de la déforestation en Amazonie !





## LES BONS PLANS GOOD FOOD

Que les carnivores ne paniquent pas, il n'est pas interdit de manger de la viande ! Mais moins et de meilleure qualité, c'est mieux pour notre santé et pour celle de l'environnement !

- Manger moins de viande en la remplaçant par des plats riches en protéines végétales : une association de céréales (blé, maïs, riz, quinoa, etc.) et de légumineuses (lentilles, soja, pois chiches, haricots rouges, pois cassés, fèves, flageolets, etc.), par exemple. On y prend goût, l'organisme aussi !
- Préférer le poulet et le porc qui sont les viandes les moins pénalisantes pour l'environnement. En effet, le poulet génère par exemple 24 fois moins de gaz à effet de serre que le veau et 8 fois moins que le bœuf.
- Instaurer les « jeudis veggie » à la cantine et au repas tartines en découvrant de nouvelles recettes ou en trouvant des alternatives végétales aux menus habituels.
- Choisir des viandes de qualité : privilégier les produits issus de petites exploitations locales où les conditions d'élevage respectent le bien-être des animaux et l'environnement : du bio ou des animaux élevés en plein air et nourris par le fourrage produit sur place.
- Manger du poisson sans vider les océans : selon la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture), 75% des réserves mondiales de poissons sont en danger (thon, flétan, cabillaud, merlu, sole...). Mieux vaut privilégier les produits de pêche durable, comme ceux qui ont le label Marine Stewardship Council (MSC).

A smiling teacher with glasses is leaning over a desk, interacting with students. She is wearing a light-colored top and has her hands clasped. A green cup with colored pencils is visible on the desk. The background is a bright, blurred classroom setting.

## COMMENT ABORDER LE THÈME EN CLASSE ?

- Apprendre à lire les étiquettes : l'étiquetage de la viande doit donner les informations de traçabilité de la viande, depuis l'élevage jusqu'à l'étal du boucher. D'autres informations peuvent compléter ce tableau, comme la race, le sexe de l'animal, son âge, le type d'alimentation, le mode de production...
- Comprendre le fonctionnement de notre système digestif et les fonctions respectives des protéines, lipides, glucides et des autres nutriments, indispensables à notre bonne santé. La viande n'est pas la clé pour être en bonne santé, loin de là !
- Organiser la visite de la cuisine ou d'une exploitation agricole pour comprendre d'où vient notre alimentation, comment elle est préparée.
- Découvrir les autres sources de protéines que sont les légumineuses, les fruits oléagineux, les graines, les produits dérivés du soja, les céréales (blé, avoine), les œufs et les produits laitiers.

Pour d'autres pistes plus développées, rendez-vous dans la partie pédagogique du dossier, en page 32 et suivantes.



## FAIT MAISON pour savoir ce qu'il y a dedans !



*Les produits préparés contiennent généralement plus de sel, plus de sucre et plus de matière grasse que les mêmes plats cuisinés chez soi. Avec de bonnes recettes et une bonne conservation, tout peut être fait maison ! Cela permet aussi d'éviter une multitude d'emballages et de transports. Parmi les plats « prêts à consommer », n'oublions pas les boissons sucrées, l'une des causes reconnues de l'obésité infantile...*

### MANGER RIME AVEC SANTÉ

Trop gras et trop salés, les plats préparés industriels manquent souvent d'apport nutritionnel. L'offre pléthorique nous fait oublier les bases d'un régime équilibré, représenté par la fameuse pyramide alimentaire. En Belgique, comme dans la plupart des pays industrialisés, on vit depuis deux à trois générations dans un confort alimentaire. L'obésité est même en pleine expansion, notamment chez les jeunes. Le Plan National Nutrition Santé a justement pour objectif d'améliorer les habitudes alimentaires des Belges. Et ce qui est bon pour la santé est souvent aussi bon pour l'environnement : on est deux fois gagnant à reconsidérer son alimentation !

### QUE DE RESSOURCES...

Pour produire pas cher à grande échelle, on construit des usines, on transporte, on abat des forêts au profit de monocultures (et au drame de la biodiversité). De grandes quantités d'eau, d'énergie, de surfaces agricoles sont donc mobilisées pour nous proposer des repas et boissons « prêts à consommer ». En Indonésie, un terrain de football de forêt tropicale disparaît toutes les dix secondes, en partie pour installer des cultures de palmes, base de « l'huile de palme » si peu chère qu'elle est présente dans 50 % des produits industriels présents dans nos supermarchés.

- Au niveau mondial, le nombre de cas d'obésité a doublé depuis 1980.
- Une pizza industrielle peut contenir jusqu'à l'équivalent de 20 morceaux de sucre !
- 5 000 orangs-outans meurent chaque année à cause de la disparition des forêts tropicales, principalement pour la culture de palmes.

### MALBOUFFE ET OBÉSITÉ

Aujourd'hui, 795 millions de personnes souffrent de la faim, tandis que plus de 1 milliard souffrent de SURalimentation ! En Belgique, 20 % des adolescents de moins de 16 ans sont en surcharge pondérale, et 7 % des enfants sont en obésité. Deux causes sont avancées : le manque d'exercice physique et l'alimentation... trop sucrée, trop salée, trop grasse. Le surpoids est un important facteur de risque de maladies chroniques (cardiovasculaires, diabète, certains cancer...).

80 % du sel que nous consommons est incorporé dans les produits agroalimentaires. Or nous consommons 5 fois trop de sel !







### ADDITIFS, CONSERVATEURS & CO

Les aliments industriels subissent de fortes transformations tout au long de leur chaîne de fabrication, ce qui entraîne une perte de goût, de texture, de coloration... Pour pallier ces inconvénients, l'industrie chimique utilise des sucres de synthèse, graisses pas chères (souvent hydrogénées), arômes, exhausteurs de goût, colorants... Le recours aux additifs en remplacement ou en complément des matières premières de bonne qualité nutritive s'impose au nom de la rentabilité financière.

Les aliments contenant le plus d'additifs sont entre autres : les confiseries, limonades, desserts préparés, poudres pour desserts instantanés, plats préparés prêts à l'emploi, charcuteries et salaisons, chewing-gum, glaces...

### DÉBIT DE BOISSONS SUCRÉES

Présentées comme « tendance », « rafraîchissantes » ou même « énergisantes », les boissons sucrées ont vu leur consommation tripler en Belgique depuis 1980. Les jeunes de moins de 20 ans, en particulier, en consomment en moyenne 0,45 litre par jour. Au point qu'elles éclipsent l'eau de leur régime alimentaire ! En réalité, elles incarnent à elles seules cette tendance à la « junk food », à base de produits très élaborés, souvent gras, sucrés, bourrés d'additifs (émulsifiants, colorants, arômes, gélifiants, exhausteurs de goût...) et sans valeur nutritive. Emblématique de notre alimentation moderne, cette consommation est planétaire, y compris dans les pays du Sud où l'eau potable fait défaut (un comble !). Cette frénésie de sodas et son cortège de produits transformés malmènent l'environnement.

### SUCRES À GOGO, ENVIRONNEMENT K.O.

Avec 10 % de sucre en moyenne, les sodas illustrent à quel point le sucre a envahi notre alimentation. Boissons, mais aussi en-cas, desserts lactés, confiserie... Nous consommons de plus en plus de produits manufacturés où le sucre est omniprésent. Au point que sa part, dans l'apport calorique quotidien, est souvent deux fois plus importante que ce que recommandent les médecins.

Plus déshydratants que désaltérants, sans valeur ajoutée en termes de vitamines et de minéraux, les sodas en particulier sont de plus en plus mis en cause comme facteur de surpoids et d'obésité chez les enfants. En matière environnementale, le bilan du sucre est également médiocre. Il provient soit de la betterave sucrière, dont la culture intensive en Europe est grande consommatrice de pesticides, soit de la canne à sucre dans les pays du Sud où sa production industrielle bouleverse les écosystèmes : fort besoin en irrigation, monoculture intensive, pesticides, brûlis avant ramassage des cannes... Quant au raffinage pour obtenir du sucre blanc, majoritaire dans la consommation de sucre

- 240 millions de litres de Coca-Cola sont consommés chaque jour dans le monde, soit 46 % des ventes mondiales de sodas.
- 5 à 9 l d'eau sont nécessaires à la production d'1 l de soda.
- Avec 70 g d'émissions de CO<sub>2</sub> par litre, c'est chaque jour plus de 10 millions de tonnes de CO<sub>2</sub> qui sont imputables à la seule production de ces sodas.





en Europe, il nécessite des procédés physiques et chimiques lourds qui réduisent la teneur en nutriments et minéraux. Est-ce bien utile ?

### PLUTÔT DES JUS, MAIS FRAIS

On pourrait imaginer que le bilan environnemental des jus est meilleur, parce qu'ils semblent naturels et qu'ils sont recommandés pour la santé comme source de vitamines. Une fois encore, vous avez le choix ! Derrière le terme « jus » se cachent en réalité des modes de production très variés : du pur jus simplement pressé sans sucre ajouté ni additifs au jus à base de concentré congelé, en passant par des boissons aux

fruits qui peuvent contenir moins de 10 % de fruits. Contrairement aux fruits frais, la provenance n'est pas mentionnée. Or les oranges, par exemple, peuvent venir de très loin (Jamaïque, Argentine, Afrique du Sud...), les myrtilles du Canada ou le raisin du Chili. Résultat : les conséquences en matière d'émission de CO<sub>2</sub> valent bien celles des sodas, d'autant que pour garantir la fraîcheur, le transport a lieu le plus souvent en avion ! Du côté des emballages également, l'impact est très variable selon que l'on privilégie des grandes bouteilles ou des petits berlingots, des briques en carton plutôt que des bouteilles en plastique.



## LES BONS PLANS GOOD FOOD

Le fait maison contient plus de valeurs nutritives, réduit l'utilisation d'emballages jetables et permet de sensibiliser au gaspillage alimentaire (on n'a moins envie de jeter quelque chose que l'on a cuisiné qu'un plat tout préparé !). Privilégier le cuisiné soi-même ne veut pas dire se priver totalement des produits industriels mais de consommer ces derniers avec modération et le moins souvent possible :

- Le goût de la cuisine est revenu à la mode ces dernières années ! Le tout est une question d'organisation : prévoir de cuisiner des plats le dimanche et les surgeler en petites portions si vous n'avez pas le temps en semaine.
- Cuisiner des biscuits pour les collations afin d'éviter le suremballage et diminuer la quantité de sucre !
- Cuisiner avec les enfants dès le plus jeune âge et les impliquer dans les menus.
- Consommer les sodas et autres sucreries avec modération, comme un apéritif : notre santé, notre porte-monnaie et l'environnement ne s'en porteront que mieux !
- Redécouvrir les plaisirs des jus faits maison, grâce à un simple presse-agrumes ou une centrifugeuse, pour varier les plaisirs.
- Pour une consommation quotidienne, privilégier l'eau du robinet en la laissant reposer au frais. Cela reste la meilleure option, aussi bien en termes de qualité que d'impact environnemental.
- Même les accros des bulles ont désormais la possibilité de s'équiper d'appareils qui fabriquent de l'eau pétillante à base d'eau de distribution : plus de packs de bouteilles à acheter, transporter, stocker, compacter dans la poubelle. Une bouteille d'eau du robinet, deux coups de pression et le tour est joué ! Ajouter un peu de citron, par exemple, et vous avez une limonade maison !



## COMMENT ABORDER LE THÈME EN CLASSE ?

- Décoder les étiquettes en comparant les ingrédients de plats préparés et des mêmes plats version fait maison.
- Participer avec son école à un projet « Gourde » de Bruxelles Environnement pour que chaque élève de l'école reçoive gratuitement une gourde à remplir au robinet.
- Profiter de la Fancy-Fair de l'école pour concevoir une fête durable : un choix raisonné de boissons et de gâteaux, des contenants réutilisables, le tri des déchets... Évaluer l'impact de la fête avec un calculateur CO<sub>2</sub>, par exemple sur [www.goodplanet.org/calculateurs-carbon](http://www.goodplanet.org/calculateurs-carbon)
- Organiser une collation collective ou un repas de classe « Fait maison ».













## MANGEZ GOOD FOOD...

Participez à la Good Food !

33

Traiter le thème en classe

34





## PARTICIPEZ À LA GOOD FOOD !



Parmi toutes nos actions quotidiennes, celle de manger a donc un impact énorme sur l'environnement. Bonne nouvelle donc, car en tant que consommateur, nous pouvons agir facilement pour réconcilier santé, plaisir et planète ! Il suffit d'être curieux, de se poser des questions et d'être un peu créatif. A l'école en particulier, l'alimentation est une formidable porte d'entrée pour mettre les élèves en projet, quel que soit leur âge : concrète, quotidienne, familière, l'alimentation nous parle à tous, nous concerne tous.

Dans le **fondamental**, il y a, bien entendu, le gros avantage d'avoir sa classe ! On peut donc s'organiser, manger la collation avec les élèves, traiter la thématique au cours de français, de mathématique ou d'éveil. Les maternelles sont toujours très enthousiastes de découvrir les fruits et les légumes, comprendre le rythme des saisons et organiser un atelier cuisine. Avec des plus grands, on peut même s'engager dans un projet de classe : créer un spectacle où les enfants élaborent les marionnettes, montent les décors, inventent une histoire et invitent parents et responsables de la cantine pour les sensibiliser à notre alimentation.

Dans le **secondaire**, les enseignants sont moins facilement en prise avec ce que mangent les élèves et il faut parfois ruser pour développer une réflexion globale sur une thématique comme l'alimentation. C'est pourtant un thème facile à décliner dans différentes matières pour en faire un projet

pédagogique. En géographie et en science, bien entendu, mais aussi en mathématiques, en économie, en expression écrite et orale : « Que se cache-t-il dans notre alimentation ? De l'eau, de l'énergie, des émissions de CO<sub>2</sub>, des espaces, du travail humain, des enjeux économiques... », autant de données chiffrées à encoder, à combiner, à présenter, à analyser et à confronter. « Pourquoi est-ce utile que moi j'agisse, qu'est-ce que ça change, je ne suis qu'une goutte d'eau ? » Parce que l'océan n'est qu'une somme de gouttes d'eau ! C'est l'occasion de souligner que des grandes actions se sont mises en marche parce que des individus ont décidé de faire autrement : le combat pour les droits civiques aux Etats-Unis est parti d'une femme noire qui a refusé de laisser sa place à un homme blanc dans le bus... Et puis le secondaire dispose de leviers d'actions en termes d'infrastructures : aménagement du réfectoire, distributeurs, offre sportive, petit magasin alternatif... Tout dépend souvent de la créativité qu'élèves et enseignants arrivent à développer ensemble !





## TRAITER LE THÈME EN CLASSE



Les impacts de l'alimentation sur l'environnement sont si variés qu'ils peuvent être abordés à tous les âges et dans de nombreuses disciplines. De la maternelle à la rhéto, en passant par l'enseignement technique ou professionnel, tous les élèves peuvent être invités à manger mieux, pour leur propre santé comme celle de l'environnement. C'est peut-être même une clé d'entrée essentielle pour parler alimentation auprès de ces jeunes souvent soucieux du monde et de la vie sauvage ! Milieu d'apprentissage et de vie, l'école a un rôle fondamental à jouer dans l'éducation de ceux qui seront les acteurs, les décideurs et les consommateurs de demain. Mais qui sont aussi des prescripteurs et des consommateurs aujourd'hui !

La deuxième partie de ce dossier met ainsi à disposition des enseignants et des éducateurs des outils et des activités pédagogiques pour aborder concrètement le thème en classe. L'approche peut être modeste ou ambitieuse, centrale ou périphérique, pour l'acquisition de nouveaux savoirs. Mais dans tous les cas, il s'agit de dépasser la simple connaissance, pour viser un changement de comportement, aussi léger soit-il. C'est le fondement d'une Education relative à l'Environnement.

Dans tous les cas, éduquer à l'environnement revient à suivre les étapes suivantes :

### 1. ACQUÉRIR DE NOUVEAUX SAVOIRS

Pour beaucoup d'entre nous, le lien n'est pas évident entre alimentation et environnement. Première étape indispensable, la phase d'apprentissage permet de découvrir avec ses élèves la problématique et ses multiples facettes. C'est l'occasion d'ouvrir ses yeux, ses oreilles et son esprit, de se

laisser sensibiliser, de prendre conscience des enjeux, de questionner les évidences, de recueillir des informations... pour motiver un changement de comportement et pour peut-être sensibiliser à son tour !

### 2. S'ENGAGER, C'EST DÉJÀ CHANGER

Derrière ce lien entre alimentation et environnement, il y a, bien entendu, celui qui relie la pédagogie au « changement de comportement ». Pour ne pas laisser les élèves « au balcon », l'enseignant ou l'éducateur qui aborde ce thème peut prolonger son cours en proposant aux élèves de prendre un engagement individuel pour changer leurs comportements. Cette phase d'engagement est essentielle, car elle crée le pont symbolique entre l'acquisition de connaissance et la phase d'action et d'adoption de nouveaux comportements. Cet engagement personnel permet également aux élèves de dépasser le cadre scolaire pour agir aussi hors de l'école. Concrètement, l'engagement peut être écrit sur un « contrat alimentation » (disponible gratuitement au 02 775 75 75 ou [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels)) : l'élève y note son engagement personnel et peut l'évaluer lui-même. Tous les engagements des élèves peuvent aussi être rassemblés sous forme d'une Charte co-signée par chacun ou, plus symboliquement, représentée par des rubans de couleur noués aux branches d'un arbre.

### 3. UN PAS POUR L'ENVIRONNEMENT : PIANISSIMO, PIANO, MEZZO OU FORTE

Pour concrétiser les engagements à modifier ses comportements, place à l'action dans la sphère personnelle ou à l'école, pour réduire l'impact de notre alimentation



sur l'environnement. Qu'elles soient individuelles, en classe, en groupes de classes, élargies à toute l'école, il existe une multitude d'actions possibles.

Nous vous proposons quatre champs d'actions :

- Les actions développées dans la sphère individuelle de l'élève ;
- Les actions liées à la sensibilisation des autres autour de soi ;
- Les petites actions de classes et/ou groupe de classes qui ont un petit impact sur l'environnement ;
- Les actions de plus grande portée qui visent une amélioration durable à l'école.

Selon l'objectif choisi, l'action aura un impact faible, moyen ou fort sur l'environnement. Comme en musique, nous avons établi quatre classifications : pianissimo, piano, mezzo ou forte, à choisir selon les circonstances et les acteurs en présence !

#### Action pianissimo

Une action pianissimo recouvre toutes les petites actions que chaque élève développera pour lui permettre de respecter un engagement qu'il aura pris via un contrat d'engagement personnel. La classe ne s'engage donc pas collectivement dans l'action, c'est l'élève en tant qu'individu qui est appelé à agir au niveau individuel.

#### Action piano

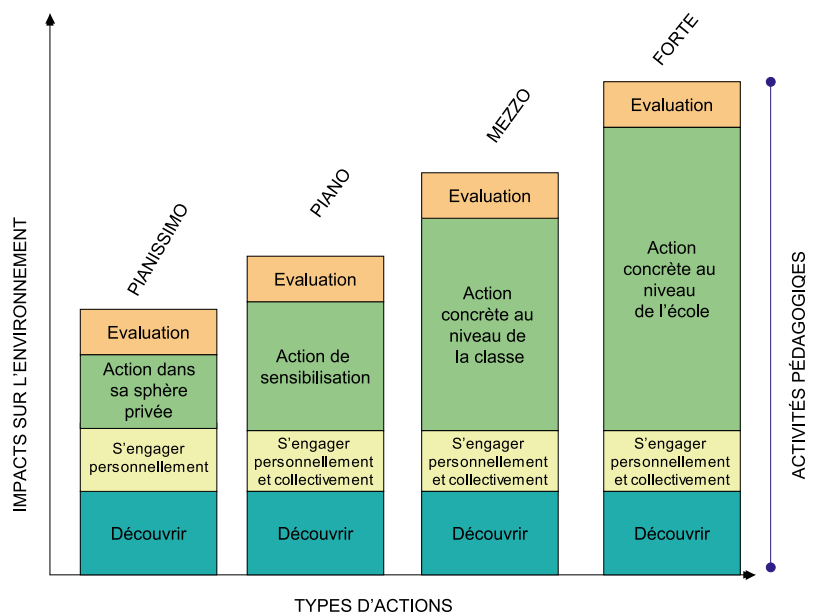
C'est une action de sensibilisation qui ne contribue pas directement à réduire l'impact de notre alimentation sur la planète. Mais elle fait de chacun des ambassadeurs, en mesure d'ouvrir à leur tour la conscience de leur entourage. A terme, pour adopter les bons gestes.

#### Action mezzo

Une action peut mettre une classe en projet, avec un impact effectif sur l'environnement de petite ou moyenne ampleur. C'est le cas, par exemple, avec des gobelets réutilisables en classe ou une collation collective à l'école. Mais l'impact dépend encore de la bonne volonté des élèves, de celle du professeur et parfois des parents.

#### Action forte

Une action peut changer le fonctionnement de la classe ou de l'école, avec une réduction significative et durable de l'impact de l'école sur la planète. Ces actions sont souvent plus complexes à mettre en place, mais elles sont capitales pour l'environnement. C'est le cas, par exemple, de l'instauration d'un programme de cantine Good Food.







#### 4. DANS TOUS LES CAS, ÉVALUER

Enfin, quel que soit le type d'activité menée, il est utile de prendre du temps pour réfléchir ensemble sur les succès et les échecs : qu'est-ce qui a (dys)fonctionné ? Qu'est-ce qui aurait pu mieux marcher ? Quelle était la motivation première, etc. L'évaluation permet aussi de faire le point personnellement : qu'ai-je appris ? En quoi ai-je changé ? De quoi aimerais-je témoigner ?

**Parcourez les différentes activités avant d'en commencer une.**

Vous pourrez ainsi faire des liens entre elles.

N'hésitez pas à les adapter en fonction de vos contraintes et de vos réalités.

Vous trouverez dans la suite de ce dossier des fiches « outils pédagogiques » et des fiches « activités pédagogiques » qui sont autant de pistes pour agir en classe pour diminuer l'impact de l'alimentation sur l'environnement. Elles sont destinées principalement aux enseignants du primaire, aux professeurs du secondaire et aux éducateurs, mais peuvent également être exploitées par les directions ou toute personne concernée par la vie de l'école.

Les activités proposées rencontrent les différents socles de compétences visés par la Communauté française et s'intègrent donc dans les apprentissages. A vous, toutefois, de les adapter en fonction de votre contexte spécifique, du niveau de vos élèves, du nombre d'élèves dans la classe, du type d'école, etc. A vous peut-être aussi de chercher du support et du soutien au sein de votre école ou à travailler en équipe pédagogique avec vos collègues.

#### FICHES OUTILS PÉDAGOGIQUES

Ces fiches vous présentent des outils pédagogiques qui peuvent vous servir de support, pour traiter de l'impact environnemental de l'alimentation avec vos élèves. Cinq outils sont présentés ici. Ils sont disponibles gratuitement, sur simple demande, via [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels). D'autres outils seront progressivement proposés par

Bruxelles Environnement et mis à votre disposition. Le Réseau IDée, qui recense tous les outils pédagogiques d'éducation à l'environnement francophone, peut également vous en proposer d'autres : Réseau IDée, 02 286 95 70, [www.reseau-idee.be](http://www.reseau-idee.be)

Vous avez une idée, un conseil, une expérience à partager ou encore un outil à nous proposer ? Envoyez vos idées et recommandations d'outils à [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels) ou par téléphone au 02 775 75 75.

#### FICHES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

Le dossier propose neuf activités pour passer à l'action, présentées sous forme de fiches. Toutes les fiches suivent le fil rouge (en 4 étapes) d'un processus d'éducation à l'environnement, tel que décrit précédemment : découverte du thème et des enjeux, engagement personnel, passage à l'acte et évaluation. D'autres fiches d'activités viendront aussi progressivement compléter cette série : consultez le site de Bruxelles Environnement - [www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels).

Ces fiches ne sont, bien entendu, qu'exemplatives ! Passez en revue les différentes activités proposées et laissez-vous inspirer. Selon le temps que vous pouvez consacrer à cette thématique, vous pourrez adapter les idées, en relier plusieurs, en inventer d'autres. Vous pouvez aussi bien aborder la thématique en 2 heures de cours qu'en visitant un lieu en rapport avec l'alimentation, en mettant en place une petite action de classe ou une grande action d'école. Toutes ces actions peuvent évidemment se compléter. Il n'y a donc pas d'ordre à suivre. Piocher celles qui vous inspirent le plus, qui correspondent le mieux à vos attentes et à celles de vos élèves !



## OUTILS PÉDAGOGIQUES

« La Ronde des saisons »	38
« Planète-collation »	39
Le jeu « Game of Food »	40
« Le jeu de la ficelle »	41
Le film « Demain »	42

# OUTILS pédagogiques

5-8 ANS

COLORIAGE

JEU

1 À 3 H

GRATUIT

## LA RONDE DES SAISONS

«La Ronde des saisons» est un outil simple et ludique pour aider les élèves à retrouver le rythme des saisons et à imaginer des menus cohérents et appétissants. Une bonne façon de leur expliquer que ce qui est hors saison a un fort impact sur l'environnement!

### DESCRIPTIF

Sur une page A4 proposée en téléchargement sur le site de Bruxelles Environnement, se trouvent :

- > Au recto : des fruits et légumes à découvrir et entourer ;
- > Au verso : des exemples de recettes par saison pour compléter l'activité par un atelier cuisine ;

Chaque enfant reçoit un exemplaire de « La Ronde des saisons ».

### DÉROULEMENT

- 1 A partir de fruits et légumes, réels ou factices, amenés en classe, les enfants sont invités à les reconnaître et à les classer en quatre saisons. Sur base de ce classement, ils entourent les fruits et les légumes en fonction des saisons et cherchent avec l'enseignant dans quel plat ils peuvent retrouver ces ingrédients : une bonne façon de réaliser qu'il y a de la tomate dans la sauce bolognaise, des fruits sur la tarte et des pommes dans la compote! A eux de retrouver la bonne saison des recettes du verso.
- 2 Sous la dictée de l'adulte pour les plus jeunes, ou en écriture individuelle pour les moyens, en petits groupes ou en individuel, à eux de composer un menu en fonction de la saison durant laquelle a lieu l'activité.
- 3 Ceux qui le souhaitent peuvent décliner l'outil en organisant un « atelier cuisine de saison », sur base des recettes proposées au verso.

### CONTENU DE L'OUTIL

- > Un feuillet A4 recto/verso à télécharger et à photocopier.
- > Un manuel pour l'éducateur.
- > L'outil peut être complété par quatre « Affiches de saisons », proposées gratuitement par Bruxelles Environnement.

### COMPÉTENCES

- > Construire des représentations du temps

### THÈMES ASSOCIÉS

- > Saisonnalité et localité des fruits et légumes
- > Goût

### CONDITIONS

A commander gratuitement à [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels) ou à télécharger sur [www.environnement.brussels/ecoles](http://www.environnement.brussels/ecoles)

RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75



 **bruxelles  
environnement**  
.brussels 



# OUTILS pédagogiques

8-12 ANS

JEU  
ANIMATION

1 À 2 H

GRATUIT

## PLANÈTE-COLLATION

«Ce que je mange ici pour la collation a des effets sur la planète»: c'est ce que «Planète-collation» veut faire toucher du doigt aux élèves, en partant de leur propre collation quotidienne et individuelle. Cet outil sert de support à la mise en commun d'une collation. Il permet de faire un diagnostic, partant du réel des enfants, et de chercher des pistes d'améliorations concrètes, sur un mode positif et engageant.

### DESCRIPTIF

«Planète collation» se présente sous la forme d'un set de table format A3, à distribuer aux élèves.

- > Au recto, une série de petits jeux successifs permet aux élèves de poser un diagnostic d'impact de leur propre collation sur l'environnement:
  - > un labyrinthe pour aborder la question de l'origine des fruits;
  - > un jeu de reconnaissance visuelle, sur le rythme des saisons;
  - > une carte du monde, pour visualiser et mesurer l'impact du transport;
  - > des images cachées, pour aborder les conditions de production...
- > Au verso, une série de jeux propose aux enfants une alternative pour une collation équilibrée et durable: manger local, privilégier l'agriculture biologique, manger des produits peu transformés, choisir le commerce équitable, privilégier des grands contenants...

Le set de table n'est pas conçu pour être jetable: jeux et activités ne nécessitent pas d'écrire dessus.

### DÉROULEMENT

- 1 Rendez-vous est donné aux enfants pour mettre en commun leur collation individuelle. «Planète collation» leur permet de faire un diagnostic progressif, au fur et à mesure de la réalisation des jeux. Chaque jeu est relié à la réalité observée en classe.
- 2 Une fois le diagnostic posé, les enfants retournent le set pour découvrir une nouvelle série de jeux. Sur base des recommandations de cette deuxième phase, l'enseignant peut organiser une mise en pratique, à une semaine d'intervalle, sur base d'une deuxième collation: collective, saine et meilleure pour l'environnement!

### CONTENU DE L'OUTIL

- > Un set de table recto/verso, de format A3.
- > Un cahier de l'éducateur.

### COMPÉTENCES

- > Identifier et caractériser l'homme
- > Structurer les informations en établissant des liens logiques

### THÈMES ASSOCIÉS

- > Gaspillage alimentaire
- > Déchets
- > Production
- > Goût

### CONDITIONS

A commander gratuitement à [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels) ou à télécharger sur [www.environnement.brussels/ecoles](http://www.environnement.brussels/ecoles)

RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75



 **bruxelles  
environnement**  
.brussels

# OUTILS pédagogiques

10-14 ANS

JEU  
ANIMATION

60 MIN

GRATUIT

## LE JEU « GAME OF FOOD »

Ce jeu vous permet d'aborder les différentes thématiques de la Good Food. Il peut servir comme précurseur à la mise en route d'un projet, découverte de l'alimentation durable, etc. Pour concrétiser les apprentissages du jeu, vous pouvez organiser un repas ou une collation Good Food en intégrant les catégories du jeu !

Le jeu est précédé d'une introduction qui permet aux élèves de découvrir les catégories de la Good Food et pouvoir ainsi remplir au mieux leur assiette.

### DESCRIPTIF

Le but du jeu Game of Food est de concocter un menu savoureux comme une vraie équipe de chefs étoilés et obtenir le plus de carottes !

### DÉROULEMENT

- 1 Introduction : La classe est divisée en 6 équipes. Après un questionnaire des élèves sur les liens qu'ils font entre l'alimentation et l'environnement, chaque équipe reçoit une fiche thématique sur un impact négatif de l'alimentation sur l'environnement. A chaque fiche correspond une solution : une des 6 catégories Good Food. Chaque équipe explique aux autres élèves le contenu de sa fiche.
- 2 Le jeu : Chaque équipe va choisir des ingrédients et essayer d'obtenir le plus de carottes Good Food. Les carottes sont obtenues en fonction des caractéristiques des ingrédients choisis (de saison, locaux, anti-gaspi...). Les équipes composent ainsi un menu qu'elles présenteront aux autres en le rendant le plus délicieux possible ! Chaque équipe attribue de 1 à 5 carottes au menu des autres équipes. Le total des points est compté et l'équipe gagnante est révélée ! Retrouvez les règles détaillées dans la boîte du jeu.

### CONTENU DE L'OUTIL

- > 6 plateaux de jeu
- > 6 grandes fiches thématiques des impacts de l'alimentation sur l'environnement
- > 83 cartes ingrédients
- > 2 systèmes de fixation des cartes
- > 150 jetons « carotte »
- > 42 cartes de mise
- > 7 cartes « pouvoir spécial »
- > Une farde de documents complémentaires : affiche de sensibilisation, infofiche pour les parents...

### COMPÉTENCES

- > Géographie : actions humaines et leurs conséquences
- > Sciences : évaluer l'impact d'actes quotidiens sur l'environnement

### THÈMES ASSOCIÉS

- > Gaspillage alimentaire
- > Déchets
- > Production des aliments
- > Goût
- > Saison
- > Transformation des aliments
- > Alternatives protéinées
- > Consommateur citoyen

### CONDITIONS

A commander gratuitement à [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels) ou à télécharger sur [www.environnement.brussels/ecoles](http://www.environnement.brussels/ecoles)

RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75



 **bruxelles  
environnement**  
.brussels 

# OUTILS pédagogiques

10-13 ANS

13-18 ANS

ADULTES

ANIMATION

½ JOURNÉE

GRATUIT

## COMPÉTENCES

### PRIMAIRE :

- > Identifier et caractériser la vie en société
- > Structurer les informations en établissant des liens logiques

### SECONDAIRE :

- > **Géographie :** circulation des échanges de biens, de services et de capitaux
- > **Histoire :** le XX<sup>e</sup> siècle : problèmes et enjeux de notre temps.
- > **Science :** Ecologie : Evaluer l'impact d'actes quotidiens sur l'environnement

## THÈMES ASSOCIÉS

- > Enjeux globaux de l'alimentation et pouvoir d'action du consommateur (citoyen)
- > Mondialisation
- > Relation Nord-Sud

## CONDITIONS

Emprunt au Réseau IDée ([www.reseau-idee.be](http://www.reseau-idee.be) - [info@reseau-idee.be](mailto:info@reseau-idee.be) - 02/286 95 70) ou à Cultures & Santé ([www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be) - [info@cultures-sante](mailto:info@cultures-sante) - 02/558 88 10)

## LE JEU DE LA FICELLE

**Parler de l'impact de l'alimentation sur l'environnement, c'est parler d'interdépendance. Avec «le jeu de la ficelle», vous pouvez faire prendre conscience aux élèves des interactions systémiques et trouver des alternatives qui responsabilisent.**

### DESCRIPTIF

Outil pédagogique de sensibilisation à l'interdépendance des enjeux de l'alimentation, le «jeu de la ficelle» est un jeu de rôle qui permet de visualiser les liens entre notre consommation alimentaire, les éléments qui la composent et leurs impacts. En partant d'un menu de notre quotidien, il permet d'aborder des thèmes variés, liés à l'alimentation et à l'environnement. Les liens sont représentés par une ficelle.

### DÉROULEMENT

- 1 Les participants se répartissent sur trois cercles concentriques, correspondant à trois groupes : les éléments de l'assiette, les organisateurs et les impacts.
- 2 Chaque participant reçoit une fiche d'identité correspondant à son groupe. Par ex. :
  - > «je suis la banane», « je suis le bœuf», pour ceux de l'assiette ;
  - > « je suis une multinationale », « je suis un supermarché », pour les organisateurs ;
  - > « je suis l'océan », « je suis Toufik d'Indonésie », pour les impacts.
- 3 Au cours de l'animation, chaque participant exprime qui il est et quel est son lien avec d'autres. Progressivement, tous les participants vont être reliés les uns aux autres à l'aide d'une ficelle, jusqu'à former une grande toile complexe. Dans un deuxième temps, les participants sont invités à exprimer leur ressenti. Enfin, l'animateur les invite à décoder le système et à construire des alternatives.

### CONTENU DE L'OUTIL

- > Un mode d'emploi présentant les objectifs du jeu, des conseils pour l'animer et des variantes (12 pages) ;
- > 35 cartes d'identité et une variante pour simplifier le jeu pour les 10-13 ans ;
- > 21 fiches thématiques consacrées aux thèmes abordés par le jeu, en lien avec les cartes d'identité (57 pages) ;
- > Des ressources pour aller plus loin (méthodologie, lexique, bibliographie...);
- > Un carnet «Penser autrement», pour pousser plus loin la réflexion sur les perspectives d'actions alternatives au modèle de société actuel.

### AUTEURS

Création de Daniel Cauchy – réalisation de Rencontres des continents, Quinoa et Solidarité socialiste.

RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75



 **bruxelles  
environnement**  
.brussels 



# OUTILS PÉDAGOGIQUES

12-18 ANS

DEBAT

ANIMATION

1 À 2 H

GRATUIT

## COMPÉTENCES

### PRIMAIRE :

- > Identifier et caractériser la vie en société
- > Structurer les informations en établissant des liens logiques

### SECONDAIRE :

- > **Géographie** : circulation des échanges de biens, de services et de capitaux
- > **Histoire** : le XX<sup>e</sup> siècle : problèmes et enjeux de notre temps
- > **Science** : écologie : Évaluer l'impact d'actes quotidiens sur l'environnement

## THÈMES ASSOCIÉS

- > Production des aliments
- > Développement durable
- > Consommateur citoyen

## CONDITIONS

À commander gratuitement à [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels)

## LE FILM « DEMAIN »

« Alors que l'humanité est menacée par l'effondrement des écosystèmes, Cyril, Mélanie et leurs amis partent explorer le monde en quête de solutions capables de sauver leurs enfants et, à travers eux, la nouvelle génération. A partir des expériences les plus abouties dans plusieurs domaines, ils vont tenter de reconstituer le puzzle qui permettra de construire une autre histoire de l'avenir... »

## DESCRIPTIF

Le film DEMAIN a connu un énorme succès autant auprès des personnes déjà engagées qu'auprès du grand public. Positif, il permet d'aborder les actions à mener avec enthousiasme et motivation ! Plusieurs thématiques sont discutées :

- > L'agriculture (agriculture urbaine, Les Incroyables Comestibles, maraîchage bio...);
- > L'énergie (ferme à éolienne, transport de la ville, hydroélectricité et géothermie...);
- > L'économie (l'entreprise Pochecho, monnaie locale, écosystème monétaire, multinationales vs. entreprises locales...);
- > La démocratie (tirage au sort, la nouvelle Constitution islandaise élaborée par les citoyens, gestion participative en Inde...);
- > L'éducation (le modèle finlandais...).

## DÉROULEMENT

- 1 Après la projection du film ou de l'un de ses chapitres, demander à chacun son ressenti, ce qu'il a retenu des problèmes posés et des solutions abordées. Entamez le débat en évaluant collectivement les initiatives présentées dans le film. Un dossier pédagogique est disponible pour vous aider à mener le débat.
- 2 Dans un deuxième temps, déterminez les problématiques essentielles pour chacun et demandez aux élèves de réfléchir aux actions qu'ils pourraient entreprendre à l'école ou chez eux, dans leur quartier ou dans la ville pour améliorer la situation environnementale.

## CONTENU DE L'OUTIL

- > Un dvd
- > Un dossier pédagogique sur le film est disponible auprès du Centre culturel Les Grignoux ([contact@grignoux.be](mailto:contact@grignoux.be))

## AUTEURS

Documentaire réalisé par Cyril Dion et Mélanie Laurent.

RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75



 **bruxelles  
environnement**  
.brussels 





## ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

Tableau récapitulatif	44
Imaginer un calendrier des fruits et légumes de saison	47
Mener l'enquête : l'alimentation de jadis à demain	49
Faire un audit : que mange-t-on dans notre école ?	51
Instaurer une collation collective	53
Organiser un repas Good Food	55
Ouvrir un Maga Good Food	57
Démarrer un potager à l'école	59
Rédiger le cahier des charges d'une Fancy-Fair durable	61
Initier un programme de cantine Good Food	63

# TABLEAU RÉCAPITULATIF

Types d'activités (Impact environnemental)			MEZZO		
			PIANO		
Nom de l'activité	Durée	Age	PIANISSIMO		S'engager personnellement et/ou collectivement
			Thèmes	Objectifs	
<b>Imaginer un calendrier des fruits et légumes de saison</b>	1 à 3 h	5-8	Production des aliments, les fruits et légumes au fil des saisons, impacts sur l'environnement.	Réaliser que nos aliments sont produits par la nature, au rythme des saisons: que chaque saison a des aliments différents, que la nature prend du temps pour produire notre alimentation.	Choisir de préférence des fruits et légumes produits localement et en saison.
<b>Enquêter sur l'alimentation de jadis à demain</b>	Activité de classe	12-14	Mondialisation, (sur) consommation, richesses culturelles.	Prendre conscience que notre alimentation a évolué le plus souvent au détriment de l'environnement (alimentation mondialisée, industrialisée, « gadgetisée »).	Questionner au quotidien ses choix et ses habitudes alimentaires.
<b>Réaliser un audit</b>	Activité de classe	8-16 ans	Gaspillage alimentaire, déchets, transformation des aliments.	Réaliser l'impact de l'alimentation sur l'environnement au quotidien: à l'école (collations et repas).	Moins gaspiller à l'école, faire davantage attention aux quantités, privilégier des aliments de saison, produits localement et peu transformés.
<b>Instaurer une collation collective dans la classe</b>	Activité de classe	5-10 ans	Déchets, production, goût.	Prendre conscience que ses habitudes de collation ont un fort impact sur l'environnement et qu'il y a des alternatives possibles et délicieuses.	Choisir des collations plus respectueuses de l'environnement.
<b>Organiser un repas Good Food</b>	Activité de classe	Tout âge	Déchets, gaspillage alimentaire consommation, goût	Concrétiser les apprentissages liés à l'impact de l'alimentation sur l'environnement en faisant des choix alimentaires respectueux lors des repas de classe	Choisir des plats et aliments respectueux de l'environnement
<b>Ouvrir un maga Good Food</b>	Activité inter-classes	14-18 ans	Enjeux globaux de l'alimentation et pouvoir du consommateur.	Réaliser que chacun peut devenir acteur au sein de l'école en y développant une offre alimentaire alternative.	Devenir acteur au sein de l'école pour réduire notre impact sur l'environnement.
<b>Initier un potager à l'école</b>	Projet d'école	5-12 ans	Production, nature.	Prendre conscience que la nature est soumise à des cycles et au temps.	
<b>Rédiger le cahier des charges d'une Fancy-Fair durable</b>	Projet d'école	10-12 ans	Transversaux.	Réaliser que notre consommation alimentaire a un fort impact sur l'environnement, que l'on peut réduire lors des fêtes d'école.	
<b>Initier un programme de cantine Good Food</b>	Projet d'école	10-18 ans	Transversaux.	Réaliser que notre alimentation et notre mode de consommation ont un fort impact sur l'environnement; que l'on peut réduire fortement l'impact de notre alimentation à la cantine de l'école sur l'environnement.	



**FORTE**

Actions pour sensibiliser les autres	Actions concrètes au sein de la classe	Actions concrètes au sein de l'école	Evaluer
Sensibiliser autour de soi avec : - un calendrier des saisons - une « journée de la pomme » - un stand « maraîcher de saison » à la fête de l'école.			<p>Enfin, quel que soit le type d'activité menée, prendre du temps pour réfléchir sur les succès et les échecs : respect de l'engagement personnel ? Pourquoi ? Dans notre projet de classe, qu'est-ce qui a (dys) fonctionné ? Qu'est-ce qui aurait pu mieux marcher ? L'évaluation permet aussi de faire le point personnellement.</p>
Enquêter et sensibiliser autour de soi en présentant les résultats de l'enquête (article, BD, reportage vidéo) et en imaginant l'alimentation dans 50 ans.			
Observer, enquêter, auditer et sensibiliser autour de soi (lettre aux parents, fiche conseil, charte, demandes d'équipements).			
	Préparer le changement (faire un état de la situation de départ, explorer d'autres goûts, d'autres saveurs) puis agir (collation collective de classe, information des parents...).		
	Rédigez ensemble un menu compatible avec les principes de la Good Food et amener ces plats en collaboration avec les parents.		
	Chercher des alternatives aux produits consommés habituellement, les promouvoir avec un magasin Good Food.		
		Agir en développant avec les élèves un potager en pleine terre, ou dans des jardinières, coupelles ou autres pots.	
		Faire un état de la situation de départ, sensibiliser le Comité des fêtes, puis agir (recherche d'alternatives à moindre impact environnemental ; rédaction d'un cahier des charges avec le Comité des fêtes...).	
		Faire un état de la situation de départ, puis agir : sensibiliser les acteurs de l'école, rédiger un argumentaire et/ ou une fiche conseil pour convaincre la direction et le pouvoir organisateur, proposer des pistes d'alternatives...).	







# ACTIVITÉS pédagogiques

5-8 ANS

PIANO

APPRENDRE

S'ENGAGER

AGIR

ÉVALUER

## IMAGINER UN CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

**Cette activité a deux objectifs : aider les élèves à comprendre que nos aliments, produits de la nature, sont liés aux cycles des saisons et les inviter à sensibiliser leurs proches sur le fait que consommer local et de saison a vraiment meilleur goût !**

### 1. APPRENDRE

Pour s'étonner de trouver des fraises en hiver, il faut comprendre que la nature répond à des cycles, rythmés par les saisons.

- > Avec « La Ronde des saisons » (voir p. 38), vous pouvez sensibiliser vos élèves au fait que chaque saison offre ses spécialités et que les conséquences sur l'environnement sont très différentes en choisissant des produits de saison. L'outil propose également quelques recettes de cuisine, à faire en classe, sur base des aliments de saison.
- > Un jeu de reconnaissance peut compléter l'animation : vous disposez quelques fruits et légumes locaux et de saison sur une table et, yeux bandés, les élèves doivent les reconnaître au toucher, à l'odorat, éventuellement au goût. Si l'exercice peut être assez facile pour les fruits, il peut se révéler plus compliqué pour les légumes, souvent moins bien connus des enfants.
- > Faire des cultures en pots et jardinières en classe permet de découvrir et comprendre les phases de la germination en toute saison. Maïs, radis, haricot, cresson, persil... : chaque espèce a ses qualités et ses exigences. Semez ces différentes graines pour découvrir la diversité des besoins de la vie végétale ! Mais vous savez que les enfants aiment les expériences réussies : choisissez donc des semences de bonne qualité, ni trop vieilles, ni traitées. Privilégiez les plantes qui aiment bien la culture en pot, comme les haricots.
- > Feuilletter des éphémérides peut aussi être une manière de découvrir les cycles de la nature et comment s'organisaient jadis les travaux des champs.

### 2. S'ENGAGER

Proposer aux élèves de remplir le « contrat alimentation » (disponible gratuitement au 02 775 75 75 ou [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels)) pour y noter l'engagement que chacun est prêt à prendre durant la semaine ou le mois en cours. Quelques idées :

- > « Je m'engage à me poser des questions sur ce que je mange » ;
- > « Je m'engage à manger plus de fruits et légumes selon la saison et ayant parcouru le moins de kilomètres possible, pour que la planète et moi gardions une

#### COMPÉTENCES

- > Caractériser le mode de vie
- > Identifier le fonctionnement d'un organisme vivant
- > Construire des repères et représentations du temps

#### THÈMES ASSOCIÉS

- > Production des aliments
- > Saisons

#### MATÉRIEL

- > Calendrier des produits de saisons
- > « La Ronde des saisons »





bonne santé» ;

- > « Je m'engage à rappeler à mes parents quels fruits et légumes sont de saison et à leur expliquer leur avantage pour l'environnement ».

### 3. AGIR

Voici quelques idées d'actions et bricolages à réaliser, pour sensibiliser les autres autour de soi à préférer les fruits et légumes produits localement et en saison :

- > réaliser quatre fresques collectives de collages, à la manière du peintre Arcimboldo, une par saison, et les afficher pour décorer la cantine de l'école ;
- > fabriquer un calendrier des saisons, à offrir à la fête des mères ou des pères, à vendre au marché de Noël ou à la fête de l'école ;
- > fabriquer un « jeu de familles » des saisons : des cartons, des images à découper, 4 saisons et le tour est joué !
- > participer à l'action « Croque local » qui s'organise ici et là en automne, lors de la campagne « GoodPlanet Actions » ou en organiser une dans l'école ;
- > tenir un stand « maraîcher de saison » à la fête de l'école.

### 4. EVALUER

Inviter les élèves à tenir à jour le journal de bord de leur « contrat alimentation » (disponible gratuitement au 02 775 75 75 ou [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels)), afin que chacun d'eux puisse évaluer l'engagement qu'il a pris pour diminuer son impact sur la planète durant la semaine : qu'ai-je appris ? En quoi ai-je changé ? Comment voulons-nous continuer à agir en classe, pour diminuer notre impact sur la planète ?

### RESSOURCES

- > Calendrier des fruits et légumes de saison, contrat « alimentation » et « affiches de saison » de Bruxelles Environnement. À commander sur [www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels) ou au 02 775 75 75.
- > Kit pédagogique « En rang d'oignon » pour inspirer des activités ludiques de découverte et d'apprentissage sur les légumes et les fruits (affiche calendrier, carnet pédagogique, jeu de 81 cartes illustrées).  
Contact : Coordination Éducation & Santé – Cordes asbl  
[info@cordesasbl.be](mailto:info@cordesasbl.be)  
02 538 23 73.



**RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75**



# ACTIVITÉS pédagogiques

12-14 ANS

PIANO

APPRENDRE

S'ENGAGER

AGIR

ÉVALUER

## MENER L'ENQUÊTE : L'ALIMENTATION DE JADIS À DEMAIN

### COMPÉTENCES

- > **Histoire** : les mutations de la société et des mentalités
- > **Français** : participer à différentes situations de communication, élaborer des significations
- > **Math.** : produire un dessin, un graphique ou un tableau qui éclaire ou résume une situation
- > **Géographie** : circulation des échanges

### THÈMES ASSOCIÉS

- > Mondialisation
- > (Sur)consommation
- > Industrialisation
- > Richesses culturelles

### MATÉRIEL

- > Du papier et des marqueurs

### 1. APPRENDRE

Notre alimentation a changé au cours des siècles, le plus souvent au détriment de l'environnement, les goûts ont évolué, l'offre s'est diversifiée, les produits sont devenus de plus en plus industriels. Pour s'en rendre compte, il s'agit de remonter dans le temps !

- > Invitez vos élèves à enquêter auprès de leurs grands-parents, des « anciens » ou dans les albums de famille : comment et que mangeait-on jadis ? Comment et où se procurait-on la nourriture ? Est-ce différent d'aujourd'hui ? Les plats préparés existaient-ils ? Et les portions individuelles ?
- > L'enquête à travers le temps peut ensuite être complétée avec des documents d'archives ou des ouvrages (histoires, romans...).
- > L'enquête peut se poursuivre et s'étendre à ce que l'on mange aujourd'hui à travers le monde. Il suffit de demander à des copains immigrés, ou se rendre dans une épicerie du quartier marocaine, turque, asiatique ou dans une agence de voyage : comment et que mange-t-on dans ton pays ? Est-ce différent de chez nous ? Comment y fait-on ses courses ?
- > Rassemblez toutes les informations obtenues et invitez les élèves à les comparer à la situation qu'ils connaissent aujourd'hui. Proposez-leur de composer des menus type, par époque ou par région : quelle est la nature des aliments consommés ? Comment est la pyramide alimentaire ? Combien de calories ? D'où viennent les aliments ? Comment sont-ils produits ? Avec quel coût environnemental ?
- > Suscitez leur créativité, pour imaginer des produits bons, ludiques mais à moindre impact sur l'environnement : brochettes de fruits de saison, décors ou sculptures de légumes, sandwiches maison...

### 2. S'ENGAGER

S'interroger sur ses choix et comportements est la première étape d'un engagement à réduire son impact sur l'environnement. Durant la période de cette activité, proposez aux élèves de s'engager à noter chaque jour, dans leur journal de classe, une question sur leurs choix et habitudes alimentaires.

### 3. AGIR

Quelques idées pour communiquer les résultats de votre enquête :

- > les reporter sur une ligne du temps géante (et/ou une mappemonde géante),



à afficher dans la cantine ou à présenter sous forme de visite guidée dans le temps, aux élèves d'autres classes ou lors d'une fête de l'école - faites ressortir les grands impacts environnementaux : l'eau, les déchets, l'industrialisation, le transport, le gaspillage... ;

- > en faire un article, un roman feuilleton ou une bande dessinée pour le journal de l'école ;
- > faire un reportage audio ou vidéo (en enregistrant les interviews sur support vidéo et/ou audio) ;
- > imaginer et raconter comment sera l'alimentation dans 50 ou dans 100 ans : que mangera-t-on ? Que boira-t-on ? Comment les aliments seront-ils produits ?

#### 4. EVALUER

A la fin de l'activité, relevez quelques exemples d'engagements notés dans le journal de classe des élèves. Discutez-en en classe : qu'est-ce qui est facile ou difficile à faire ? Qu'est-ce qui les a surpris le plus ? Qu'ont-ils envie de mettre en place, individuellement ou collectivement, après ces découvertes ?



#### RESSOURCES

- > *Histoire de l'alimentation*, Jean-Louis Flandrin et Massimo Montanari, Fayard, 1996

**RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75**





# ACTIVITÉS pédagogiques

8-16 ANS

PIANO

APPRENDRE

S'ENGAGER

AGIR

ÉVALUER

## FAIRE UN AUDIT : QUE MANGE-T-ON DANS NOTRE ÉCOLE ?

**Cette activité vise à réaliser un audit de l'alimentation dans l'école, afin d'inciter les élèves à se poser des questions sur ce qu'ils peuvent faire, chaque jour, pour améliorer leur santé et celle de la planète. Cette récolte de données peut aussi alimenter une discussion avec le pouvoir organisateur pour faire évoluer l'alimentation dans votre école.**

### COMPÉTENCES

#### PRIMAIRE :

- > Récolter des informations
- > Mobiliser ses connaissances et savoir-faire pour élaborer des contenus

#### SECONDAIRE :

- > **Math. :** traduire une information
- > **Sciences économiques et sociales :** poser un problème
- > **Géographie :** fondement d'une gestion rationnelle de l'environnement
- > **Science :** évaluer l'impact d'actes quotidiens sur l'environnement

### THÈMES ASSOCIÉS

- > Gaspillage alimentaire
- > Déchets
- > Transformation des aliments

### 1. APPRENDRE

Se poser des questions, c'est aussi observer. Les élèves pourront :

- > répertorier sur une semaine ce qu'ils apportent pour leur collation ou leur repas, ce qu'ils achètent, ce qu'ils mangent, ce qu'ils jettent ;
- > répertorier les menus d'une semaine à la cantine ;
- > enquêter auprès des responsables de la cantine sur leur approvisionnement, sur les quantités de déchets, le gaspillage...

Sur cette base, en **primaire**, les élèves peuvent :

- > classer leurs observations selon les filières (céréales, fruits et légumes, viande et protéines animales, sucres) pour le repas chaud et pour la collation, en apprenant à déchiffrer les étiquettes ;
- > estimer la quantité d'emballages ;
- > les classer également selon leur impact sur l'environnement (selon qu'il s'agisse de produits bruts ou transformés, de productions locales ou lointaines, d'aliments peu ou très emballés...);
- > évaluer le gaspillage lié à la consommation alimentaire en milieu scolaire, en partant des données suivantes : les écoles primaires bruxelloises jettent 3 000 t de déchets par an dont 21 % de déchets alimentaires. En primaire, on estime à environ 6 kg les déchets alimentaires par élève et par an, soit 480 t de déchets alimentaires sur la Région bruxelloise. Vous pouvez aussi estimer ce que votre école jette comme nourriture par an (en fonction du nombre de repas servis, faits sur place ou non, etc.). A confronter ensuite avec vos propres observations.

En **secondaire**, les élèves peuvent :

- > classer leurs observations selon les catégories alimentaires (glucides, protéines, lipides) ;



bruxelles  
environnement  
.brussels

- > classer leurs observations selon l'impact sur l'environnement (selon leur origine, leur degré de transformation, etc.) et chercher à chiffrer cet impact. Les élèves pourront, par exemple, calculer la quantité de CO<sub>2</sub> rejetée par le transport des aliments depuis leur lieu de production. L'unité utilisée est la tonne/kilomètre, ce qui équivaut à la quantité de CO<sub>2</sub> générée par le transport d'une tonne d'aliments sur une distance d'un kilomètre.

Nombre de gr. de CO <sub>2</sub> rejetés /t./km, selon le mode de transport				
Bateau	Train	Voiture	Camion (selon taille du camion)	Avion
15 à 30	30	168 à 186	210 à 1 430	570 à 1 580

## 2. S'ENGAGER

L'école est un lieu de vie où la plupart des élèves prennent plusieurs repas par jour. Ils peuvent donc s'engager personnellement :

- > à moins gaspiller à l'école ;
- > à faire davantage attention aux quantités ;
- > à privilégier des aliments de saison, produits localement et peu transformés.

Les élèves peuvent noter sur un « contrat alimentation » l'engagement que chacun est prêt à prendre durant la semaine ou le mois en cours (disponible gratuitement au 02 775 75 75 ou [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels)).

## 3. AGIR

Prendre conscience de l'importance de l'impact de l'alimentation à l'école sur l'environnement incite à agir et à sensibiliser les autres autour de soi. A commencer par le coût lié au gaspillage alimentaire ! Quelques idées :

- > écrire une lettre aux parents ou une fiche conseil, pour faire évoluer le contenu de la boîte à tartines (des quantités mieux adaptées, le respect du calendrier des fruits et légumes, moins d'emballages, etc.) ;
- > écrire et faire signer au sein de l'école une « charte de l'alimentation » ;
- > instaurer une collation collective (voir p. 53) ;
- > demander à la direction l'achat de gobelets et de carafes pour boire de l'eau ;
- > demander l'installation d'un robinet-fontaine (dans le cadre de l'appel à projets de Bruxelles Environnement par exemple) ;
- > appuyer l'instauration d'une cantine durable (voir p. 63).

## 4. EVALUER

Vous pouvez inviter les élèves à tenir à jour le journal de bord quotidien de leur contrat, afin que chacun d'eux puisse évaluer lui-même l'engagement qu'il a pris pour diminuer son impact sur la planète durant la semaine : qu'ai-je appris ? En quoi ai-je changé ? Comment voulons-nous continuer à agir en classe, pour diminuer notre impact sur la planète ?

## RESSOURCES

- > Calculateur d'empreinte écologique de notre alimentation : [www.cestlepiet.be](http://www.cestlepiet.be)
- > Les dossiers « Empreinte écologique » et « Eau » de Bruxelles Environnement : [www.environnement.brussels/ecoles](http://www.environnement.brussels/ecoles)

**RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75**



# ACTIVITÉS pédagogiques

5-10 ANS

MEZZO

APPRENDRE

S'ENGAGER

AGIR

ÉVALUER

## INSTAURER UNE COLLATION COLLECTIVE

**Cette activité vise à instaurer, sur le long terme, une collation collective qui soit à la fois un moment de convivialité et de découverte, ainsi qu'un moyen de sensibilisation et de responsabilisation des élèves sur leur alimentation et sur la gestion des déchets. Le principe est simple : les élèves apportent à tour de rôle une collation collective pour la classe.**

### COMPÉTENCES

- > Enoncer des questions pertinentes sur la vie en société
- > Réinvestir dans des situations nouvelles les savoirs et les savoir-faire construits

### THÈMES ASSOCIÉS

- > Déchets
- > Production
- > Goût

### MATÉRIEL

- > « Planète collation »

### 1. APPRENDRE

Instaurer, dans la durée, une collation collective passe par la sensibilisation des élèves et de leurs parents à la problématique que pose la collation.

- > Lors d'une collation habituelle, utilisez le set de table « Planète-collation » (voir p. 39) qui vous aidera à sensibiliser les élèves à l'impact environnemental de leurs collations.
- > Proposez aux élèves de mener une enquête auprès de leurs parents : « que me donnes-tu pour ma collation ? Et comme boisson ? Pourquoi ? Pour me faire plaisir, parce que c'est bon pour ma santé, parce que c'est pratique, pas cher... ? Serais-tu prêt(e) à essayer une collation collective où tu ne devrais plus te soucier de la collation qu'une fois de temps en temps, mais pour toute la classe ? » Etc.

### 2. S'ENGAGER

Avec toute la classe, rédigez et affichez en classe une « Charte de la collation » qui rassemble les engagements individuels et collectifs des élèves autour de la collation.

### 3. AGIR

Instaurer une collation collective implique une **démarche progressive** :

1. S'ouvrir à la découverte : vous pouvez organiser un atelier « goût », « odorat », « toucher », « vue », en proposant aux élèves divers aliments. Ou organiser avec eux une collation spéciale pour laquelle chacun apporte une spécialité à partager avec les autres.
2. Deuxièmement, se donner quelques règles : fréquence, type d'aliments (par exemple une alternance entre produits laitiers, céréales, fruits et légumes) ; partir d'aliments les plus bruts possibles ou faits maison. Privilégier des solutions avec le moins de déchets possibles (yaourt en grand contenant plutôt qu'en



bruxelles  
environnement  
.brussels



pots individuels, boisson en litre plutôt qu'en berlingot, etc.).

3. S'équiper: demander à la direction de l'école ou à chaque parent de fournir des gobelets et des couverts réutilisables, des carafes pour boire de l'eau, un grand sac pour le transport de la collation, l'installation d'un robinet-fontaine, etc.
4. Communiquer: avec les parents surtout, pour expliquer le principe et définir la liste de la « tournante » pour les semaines à venir.

Vous pouvez aussi: rassembler et partager des recettes « collation », filmer l'une ou l'autre collation et visionner le film à la fête de l'école, prévoir une collation spéciale sur un thème, etc.

#### 4. EVALUER

Se poser quelques questions d'évaluation de projet :

- > Quels étaient nos objectifs? En quoi les avons-nous atteints (ou non)?
- > Qu'est-ce qui nous a étonné durant le projet? De quoi sommes-nous fiers? Qu'est-ce que nous pourrions fêter à la fin de ce projet? Et si nous devions donner un conseil à une autre classe/école qui voudrait se lancer dans un même type de projet, quel serait-il?
- > Et au niveau individuel: moi personnellement, qu'ai-je appris? En quoi ai-je changé? De quoi aimerais-je témoigner?



#### RESSOURCES

- > *Symbioses n°56*, le magazine du Réseau IDée qui aborde la question des collations collectives : [www.reseau-idee.be/symbioses](http://www.reseau-idee.be/symbioses)
- > Guide à destination des enseignants du maternel et du primaire: « Recette pour un projet de collation collective à l'école » édité par l'asbl Tournesol: [www.tournesol-zonnebloem.be](http://www.tournesol-zonnebloem.be) et disponible gratuitement auprès de Bruxelles Environnement.

**RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75**



## ORGANISER UN REPAS GOOD FOOD

**L'alimentation à l'école, c'est aussi les repas de classe et les fêtes d'anniversaire ! Profitez de ces occasions pour concrétiser ce que vous avez appris ensemble en classe et pour montrer à vos élèves qu'un repas Good Food est à la portée de tous !**

### 1. APPRENDRE

La préparation d'un repas de classe passe par la sensibilisation des élèves et de leurs parents aux problématiques liées à l'alimentation.

- > Avec les petits, les outils « La Ronde des saisons » et « Planète-collation » permettent d'aborder l'alimentation dans le cadre de l'école.
- > Avec les plus grands, le jeu « Game of Food » les informe sur les problématiques environnementales liées à l'alimentation et les met en situation concrète concernant leur pouvoir d'achat et donc d'action. Une infofiche est prévue pour les parents.

### 2. S'ENGAGER

Proposez aux élèves de remplir le contrat « Good Food » (disponible gratuitement au 02 775 75 75 ou [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels)) avec leur engagement à amener des produits respectant les ingrédients de la Good Food. Quelques idées :

- > « Je m'engage à apporter uniquement des produits locaux et de saison » ;
- > « Je m'engage à veiller à ce que les restes soient récupérés et réutilisés pour un autre repas, afin d'éviter le gaspillage alimentaire » ;
- > « Je m'engage à amener un plat composé d'une autre source de protéines que les protéines animales ».

### 3. AGIR

Rédigez ensemble votre menu en vérifiant s'il est compatible avec les ingrédients de la Good Food. Si certains plats n'y correspondent pas, cherchez des alternatives en modifiant quelques ingrédients, types de produits ou encore fournisseurs.

Vous pouvez également décider d'un thème : « repas végété », « recettes d'ailleurs avec produits locaux », « cuisine des restes », « plats fait maison »...

Il ne reste plus qu'à fixer une date, communiquer vers les parents sur la participation attendue de leur enfant et enfin, profiter tous ensemble de ce délicieux repas Good Food !

#### COMPÉTENCES

- > Enoncer des questions pertinentes sur la vie en société
- > Réinvestir dans des situations nouvelles les savoirs et les savoir-faire construits

#### THÈMES ASSOCIÉS

- > Déchets
- > Gaspillage alimentaire
- > Goût
- > Consommation

#### MATÉRIEL

- > Le jeu « Game of Food »
- > « La Ronde des saisons »
- > « Planète-collation »



#### 4. EVALUER

Se poser quelques questions d'évaluation de projet :

- > Quels étaient nos objectifs ? En quoi les avons-nous atteints (ou pas atteints) ?
- > Qu'est-ce qui nous a étonné durant la préparation et le repas ? De quoi sommes-nous fiers ? Qu'est-ce qui nous a plu ou déplu ? Et si nous devons donner un conseil à une autre classe/école qui voudrait se lancer dans un même type de projet, quel serait-il ?
- > Au niveau individuel : et moi personnellement, qu'ai-je appris ? En quoi ai-je changé ? De quoi aimerais-je témoigner ?



#### RESSOURCES

- > Le site « Recettes 4 saisons » de Bruxelles Environnement propose de délicieuses recettes à base de fruits et légumes de chez nous : [www.recettes4saisons.be](http://www.recettes4saisons.be)
- > L'asbl Eva propose plusieurs idées de recettes végétariennes : [www.jeudiveggie.be/recettes](http://www.jeudiveggie.be/recettes)
- > De nombreux sites de cuisine consacrent quelques pages à la cuisine des restes, notamment : [www.750g.com/recettes\\_restes.htm](http://www.750g.com/recettes_restes.htm)

RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75





# ACTIVITÉS pédagogiques

14-18 ANS

MEZZO

APPRENDRE

S'ENGAGER

AGIR

ÉVALUER

## OUVRIR UN MAGA GOOD FOOD

**Décourager la consommation de snacks, d'en-cas industriels et trop emballés peut se faire avec la création d'un magasin Good Food tenu par les élèves. Cette activité vise à rompre avec les évidences et, bien entendu, à amener un débat et une réflexion sur les modes de consommation à l'école. Bref, proposer aux jeunes de devenir acteurs de changement dans leur école !**

### COMPÉTENCES

- > **Français** : orienter sa parole et son écoute
- > **Science** : évaluer l'impact d'actes quotidiens sur l'environnement
- > **Education artistique** : se reconnaître dans sa culture et celle des autres
- > **Sciences économiques et sociales** : résoudre des problèmes, élaborer un plan d'action

### THÈMES ASSOCIÉS

- > Consommateur – citoyen

### MATÉRIEL

- > Jeu de la ficelle
- > Jeu « Game of Food »

### 1. APPRENDRE

Amener un débat et une réflexion sur les modes de consommation à l'école implique de sensibiliser les élèves à leurs comportements alimentaires et à leurs impacts.

- > Avec le jeu « Game of Food » ou le « jeu de la ficelle » (voir pp. 40 et 41), vous pouvez amener les élèves à faire le lien entre leur alimentation et la planète, à prendre conscience de l'importance de leurs choix et des interactions systémiques.
- > Ils peuvent ensuite enquêter auprès des autres élèves de l'école pour évaluer l'impact lié à la consommation des collations individuelles : que mangent-ils ? Quelle quantité de déchets cela génère-t-il ? Selon le degré de transformation des aliments consommés et leur provenance, que représentent ces collations quotidiennes en termes de coût énergétique et de quantité de CO<sub>2</sub> rejetée ?

### 2. S'ENGAGER

Devenir acteur de changement au sein de l'école exige de s'engager à la fois personnellement et collectivement. Rédigez ensemble, signez et affichez une « Charte de la collation » qui rassemble les engagements individuels et collectifs des élèves en matière de collation.

### 3. AGIR

La problématique étant posée, il convient de chercher des alternatives responsabilisantes. Développer un magasin Good Food en est une. Pour ce faire :

- > Les élèves recherchent une alternative aux collations existantes : que proposer d'autre qui soit bon et sain pour le corps et l'environnement ?
- > Sur cette base, ils peuvent faire des sondages auprès des élèves de l'école, éventuellement avec dégustation, pour définir les aliments à privilégier ;
- > Il leur faut ensuite trouver des fournisseurs, comparer la qualité, les prix, etc.,



définir des prix de vente, et s'organiser en « équipe projet » pour tenir le magasin, gérer l'approvisionnement, tenir la comptabilité à jour, etc. ;

- > Un dossier « projet magasin Good Food » doit être rédigé et présenté à la direction ;
- > Ils devront trouver un espace approprié et des appuis au sein de l'école, auprès de professeurs, d'éducateurs, du personnel technique et administratif, etc.
- > Une fois l'accord de la direction obtenu, il s'agira de promouvoir le magasin : lui trouver un nom, une enseigne, afficher un tarif, des affiches promotionnelles, organiser un événement de lancement, etc.

#### 4. EVALUER

Se poser quelques questions d'évaluation de projet :

- > Quels étaient nos objectifs ? En quoi les avons-nous atteints (ou non) ? Les élèves ont-ils adhéré au projet et acheté les produits proposés ? Pourquoi ?
- > Qu'est-ce qui nous a étonné durant le projet ? De quoi sommes-nous fiers ? Qu'est-ce que nous pourrions fêter à la fin de ce projet ? Et si nous devons donner un conseil à une autre classe/école qui voudrait se lancer dans un même type de projet, quel serait-il ?
- > Et au niveau individuel : personnellement, qu'ai-je appris ? En quoi ai-je changé ? De quoi aimerais-je témoigner ?

#### RESSOURCES

- > « Le Guide pratique des JM » des Jeunes magasins du Monde d'Oxfam : centré sur les relations Nord-Sud, il peut être adapté aux enjeux environnementaux : [www.oxfammagasinsdumonde.be/agir/agir-dans-mon-ecole/jm-oxfam/](http://www.oxfammagasinsdumonde.be/agir/agir-dans-mon-ecole/jm-oxfam/)
- > Fiche conseil « Pauses café et collations sans déchets » du Réseau Eco-consommation : [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)
- > Partie alimentation du calculateur d'empreinte écologique. [www.cestlepiet.be](http://www.cestlepiet.be)

RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75



# ACTIVITÉS pédagogiques

5-12 ANS

FORTE

APPRENDRE

S'ENGAGER

AGIR

ÉVALUER

## DÉMARRER UN POTAGER D'ÉCOLE

**Nous sommes de plus en plus déconnectés du vivant. Or, retrouver ce lien est essentiel pour nous permettre de changer nos comportements en faveur de la planète. Un potager d'école est une formidable occasion de mettre en œuvre un enseignement basé sur l'expérience et l'échange de savoir. Cette activité a pour objectif de (re)donner aux enfants le sens des rythmes et des lois de la nature comme celui des responsabilités.**

### COMPÉTENCES

Entrer en contact avec l'espace

### THÈMES ASSOCIÉS

- > Production des aliments
- > Nature

### MATÉRIEL

- > « La Ronde des saisons »
- > Plantations

### 1. APPRENDRE

Comprendre que la nature répond à des cycles, rythmés par les saisons, peut commencer ou non les mains dans la terre!

- > « La Ronde des saisons » (voir p. 38) vous permettra d'aider les plus jeunes à retrouver quelques repères avec les saisons et leurs spécialités culinaires.
- > Faire de la culture en pots ou en jardinières représente un pas de plus : les élèves touchent la terre, sèment, arrosent, attendent, repiquent... Tournesol, radis, haricot, cresson, persil, potiron : chaque espèce a ses qualités et ses exigences. Semer différentes graines permet de découvrir la diversité des besoins de la vie végétale. Attention, les enfants aiment les expériences réussies ! Choisissez des semences de bonne qualité, ni trop vieilles, ni traitées. C'est aussi une bonne façon de renouer avec le temps : dans un petit carnet, mesurer l'évolution des pousses, de la floraison, de l'arrivée des fruits... Alors, quel dommage de jeter quand il a fallu tant de temps de production !

### 2. S'ENGAGER

Devenir acteur de changement au sein de l'école exige de s'engager à la fois personnellement et collectivement. Sur une branche d'arbre à installer en classe, chaque élève nouera un ruban de couleur avec son nom, symbole de son engagement à devenir acteur de changement au sein de l'école.

### 3. AGIR

Mettre les enfants en situation de jardiner à l'école, c'est contribuer à la réalisation de plusieurs objectifs : faire aimer la biologie, renouer le lien avec la nature, préparer le futur citoyen à être capable de prendre des décisions sensées par rapport à la gestion de la vie, sensibiliser aux problèmes de l'environnement (ressources limitées, équilibre fragile de la planète...), etc.







## RESSOURCES

- > Soutien aux potagers scolaires de Bruxelles Environnement : un budget, des formations, des visites. [www.environnement.brussels/ecoles](http://www.environnement.brussels/ecoles)
- > Petits guides, chemins botaniques et livres coffrets comme « Mon jardin de poche », « Ma boîte à graines », « Au jardin potager » aux Editions Plume de Carotte : [www.plumedecarotte.com](http://www.plumedecarotte.com)
- > Formation de maîtres maraîchers de Bruxelles Environnement : [www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels)
- > Formations de maîtres composteurs de Bruxelles Environnement : [www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels)

- > Selon l'espace disponible, délimitez votre potager : une partie du terrain de l'école ou dans le quartier, le long des clôtures (plantes grimpantes) ou même, dans des pots, des jardinières, des coupelles sur les rebords de fenêtres.
- > Vous pouvez, le cas échéant, demander l'aide des ouvriers communaux ou de parents pour les gros travaux : défrichage, préparation de la terre, pose de clôture, etc.
- > L'un ou l'autre grand-parent disponible et jardinier pourra être de précieux conseil, tout en donnant une dimension intergénérationnelle à votre projet.
- > Prévoyez déjà qui se chargera de l'entretien du potager pendant les vacances scolaires (parents, gardien, professeurs ou élèves...).
- > Une petite visite en extérieur permet de ramasser quelques alliés, comme les coccinelles.
- > Avec les légumes récoltés, en impliquant les élèves, vous pourrez confectionner de la soupe pour toute la classe.
- > Prévoyez aussi le compostage des déchets biodégradables de l'école ou même du quartier, pour nourrir votre potager.
- > Et n'oubliez pas la récolte des graines à la rentrée prochaine!

## 4. EVALUER

Se poser quelques questions d'évaluation de projet :

- > Quels étaient nos objectifs ? En quoi les avons-nous atteints (ou non) ?
- > Qu'est-ce qui nous a étonné durant le projet ? De quoi sommes-nous fiers ? Que pourrions-nous planter l'année prochaine ? Et si nous devions donner un conseil à une autre classe/école qui voudrait se lancer dans un même type de projet ou reprendre notre potager l'année prochaine, quel serait-il ?
- > Et au niveau individuel : personnellement, qu'ai-je appris ? En quoi ai-je changé ? De quoi aimerais-je témoigner ?

**RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75**



# ACTIVITÉS pédagogiques

10-12 ANS

FORTE

APPRENDRE

S'ENGAGER

AGIR

ÉVALUER

## RÉDIGER LE CAHIER DES CHARGES D'UNE FANCY-FAIR DURABLE

**Fête rime encore souvent avec gaspillage : vaisselle jetable, reste de nourriture, lots de tombola sans intérêt... Cette activité vise à mobiliser enfants, enseignants et Comité des fêtes autour de l'organisation d'une fête qui soit celle de la planète autant que celle de l'école.**

### COMPÉTENCES

- > Représenter les liens entre les concepts construits

### THÈMES ASSOCIÉS

- > Développement durable
- > Déchets
- > Consommateur - citoyen

### MATÉRIEL

- > « La Ronde des saisons »
- > « Planète-collation »
- > Jeu de la ficelle
- > Jeu « Game of Food »

### 1. APPRENDRE

Pour sensibiliser les élèves, divers outils sont à votre disposition :

- > Pour les plus jeunes : « La Ronde des saisons » (voir p. 38) ;
- > Pour les plus grands : « Planète-collation », le jeu « Game of Food » ou « le jeu de la ficelle » (voir pp. 39 - 41).

Avec les plus grands, demandez au Comité des fêtes le cahier des charges (ou leur liste « pense-bête ») pour l'organisation de la fête de l'école et évaluez pour chaque poste son degré d'impact sur l'environnement (faible, moyen, fort) ou passez-le à travers le calculateur « événement » de Good Planet, pour en calculer les émissions de CO<sub>2</sub> (voir Ressources, p. 62).

### 2. S'ENGAGER

Devenir acteur de changement au sein de l'école exige de s'engager à la fois personnellement et collectivement. Demander aux élèves de noter leur engagement pour la prochaine Fancy-Fair.

### 3. AGIR

Rédigez ensemble, avec le Comité des fêtes, une Charte qui rassemble les engagements individuels et collectifs de tous autour de la préparation et de la réalisation d'une fête qui soit à la fois celle de l'école et de la planète. Elle servira de base à un cahier des charges à faire adopter par la direction de l'école, pour que tous les événements festifs de l'école deviennent durables.

Comment procéder ?

1. Une première étape sera de rechercher le plus possible d'idées : brainstorming, boîte à idées, tableau d'affichage des idées... A ce stade, toutes les idées sont de bonnes idées, on ne se censure pas !
2. Il s'agit ensuite de les reprendre toutes et de les classer selon leur impact potentiel sur l'environnement, leur facilité de réalisation concrète et les moyens de l'école ;



3. Ensuite, avec le Comité des fêtes, les élèves pourront rédiger le cahier des charges « Fête d'école durable » qui devrait passer en revue des postes comme : les déplacements pour se rendre à la fête, le parking, la vaisselle, la tombola, les déchets, l'éclairage, la nourriture, etc.

Quelques idées parmi celles qui pourraient émerger et qui devront être actées dans le cahier des charges :

- > tenir un « bar à eau » : des gobelets réutilisables, des carafes d'eau du robinet, agrémentées d'herbes aromatiques (menthe, mélisse...) ou d'un filet de jus de fruits (citron, fraise, pêche...);
- > tenir un stand « maraîcher de saison » ou « bar à soupe », selon la saison : de la vaisselle réutilisable, des préparations faites à partir des récoltes du potager de l'école;
- > prévoir des poubelles de tri en suffisance, les décorer, susciter leur utilisation;
- > remettre une boisson gratuite à tous ceux qui arriveront à la fête à pied, à vélo ou en transports en commun;
- > organiser une tombola, basée non pas sur une accumulation de « lots gadgets », mais sur des lots plus respectueux de l'environnement : objets de seconde main, offre de services, etc.

D'autres idées ne devront pas forcément apparaître dans le cahier des charges, comme :

- > imaginer des jeux du type « Kim » sur les légumes et les fruits, « Quiz sur les labels », autour du déchiffrement des étiquettes de produits, autour de la provenance géographique des aliments, du nombre de kilomètres parcourus, table d'expériences scientifiques, etc.;
- > faire une exposition ou une conférence autour de l'alimentation ou une pièce de théâtre ou un spectacle de marionnettes ou inventer une chanson...;
- > organiser une visite du potager, si l'école en dispose;
- > organiser une brocante ou un troc entre enfants pour s'échanger des jeux et jouets.

#### 4. EVALUER

Se poser quelques questions d'évaluation de projet :

- > Quels étaient nos objectifs ? En quoi les avons-nous atteints (et pas atteints) ?
- > Qu'est-ce qui nous a étonné durant le projet ? De quoi sommes-nous fiers ? Qu'est-ce que nous pourrions fêter à la fin de ce projet ? Et si nous devions donner un conseil à une autre classe/école qui voudrait se lancer dans un même type de projet, quel serait-il ?
- > Au niveau individuel : et moi personnellement, qu'ai-je appris ? En quoi ai-je changé ? De quoi aimerais-je témoigner ?

**RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75**

#### RESSOURCES

- > « L'éco-consommation à l'école », fiche conseil du Réseau Eco-consommation : [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be)
- > Quelques adresses pour organiser une fête durable : [www.environment.brussels/evnementdurable](http://www.environment.brussels/evnementdurable) - [www.greenbazaar.be](http://www.greenbazaar.be) onglet Fun > organiser une fête
- > Le calculateur « Événement » de Good Planet : [www.goodplanet.org/calculateurs-carbone](http://www.goodplanet.org/calculateurs-carbone)







# ACTIVITÉS pédagogiques

14-18 ANS

FORTE

APPRENDRE

S'ENGAGER

AGIR

ÉVALUER

## INITIER UN PROGRAMME DE CANTINE GOOF FOOD

**Cette activité entend contribuer à une réflexion au sein de l'école pour rendre la cantine plus durable. Que vous ayez une cantine intégrée ou que vous dépendiez d'une société de distribution de repas, vous pouvez agir ! De nombreuses écoles bruxelloises se sont déjà engagées dans le programme Cantine Good Food.**

### COMPÉTENCES

- > **Français** : orienter sa parole et son écoute
- > **Science** : évaluer l'impact d'actes quotidiens sur l'environnement
- > **Sciences économiques et sociales** : résoudre des problèmes, élaborer un plan d'action
- > **Géographie** : actions humaines et leurs conséquences
- > **Histoire** : problèmes et enjeux de notre temps

### THÈMES ASSOCIÉS

- > Développement durable
- > Déchets
- > Consommateur - citoyen

### MATÉRIEL

- > Jeu de la ficelle
- > Jeu « Game of Food »

### 1. APPRENDRE

Démarrer un tel projet nécessite d'abord de se rendre compte des liens entre notre manière de nous alimenter et la planète. Le jeu « Game of Food » et « le jeu de la ficelle » (pp. 40 et 41) sont de bons outils pour aborder la thématique.

Pour se rendre compte de la manière dont l'alimentation s'organise dans l'école, une rencontre peut être ensuite organisée avec les responsables de la cantine ou une visite auprès de la firme qui livre les repas à l'école.

Cette rencontre peut être complétée par une étude plus approfondie de l'alimentation à l'école (voir p. 51, fiche activité sur l'Audit).

### 2. S'ENGAGER

Devenir acteur de changement au sein de l'école exige de s'engager à la fois personnellement et collectivement. Rédigez en classe une Charte qui rassemble les engagements individuels et collectifs pour l'alimentation au sein de l'école.

### 3. AGIR

Changer la structure de l'école n'est pas vraiment du ressort des élèves. Mais ils peuvent y contribuer et même en être les instigateurs :

- > En organisant une table ronde avec toutes les personnes concernées par l'offre alimentaire dans l'école (direction, responsables de cantine, éducateurs, PMS, représentants des parents...);
- > En créant et en présentant un argumentaire pour convaincre la direction. Voici déjà quelques arguments: diminuer l'impact sur l'environnement; (re)découverte par les élèves du patrimoine culturel alimentaire; amélioration de la santé et de l'équilibre nutritionnel; augmentation de la fréquentation de la cantine,



suite à l'amélioration de la qualité des repas (à une plus grande originalité, à une amélioration de la qualité gustative, à une meilleure présentation); implication du personnel de cuisine dans un projet d'établissement; etc.;

- > En rédigeant une fiche-conseil pour orienter les choix durables de la cantine. Voici déjà quelques conseils : privilégier les fruits et légumes de saison; s'approvisionner via les filières courtes et de proximité; diminuer la part de protéines d'origine animale (viande, poisson, œuf, charcuterie, produits laitiers, etc.); privilégier les produits issus de l'agriculture biologique; éviter le gaspillage alimentaire; réduire la quantité de déchets...

Une fois les élèves et les enseignants sensibilisés et motivés, pourquoi ne pas vous lancer dans l'obtention du Label Cantine Good Food ? La reconnaissance de vos efforts et de vos valeurs ne fera que motiver davantage les élèves à faire attention à leur alimentation ! Si la direction prend ensuite en charge les aspects liés au management du projet, les élèves assument, quant à eux, la sensibilisation au sein de l'école en faveur d'une cantine durable.

#### 4. EVALUER

Se poser quelques questions d'évaluation de projet :

- > Quels étaient nos objectifs ? En quoi les avons-nous atteints (et pas atteints) ?
- > Qu'est-ce qui nous a étonné durant le projet ? De quoi sommes-nous fiers ? Qu'est-ce que nous pourrions fêter à la fin de ce projet ? Et si nous devons donner un conseil à une autre classe/école qui voudrait se lancer dans un même type de projet, quel serait-il ?
- > Au niveau individuel : et moi personnellement, qu'ai-je appris ? En quoi ai-je changé ? De quoi aimerais-je témoigner ?

#### RESSOURCES

- > Bruxelles Environnement a développé le programme Cantine Good Food. Retrouvez toutes les ressources disponibles, et notamment le Guide des cantines Good Food qui aide les équipes en place à intégrer les principes de la Good Food dans leurs pratiques quotidiennes, sur : [www.goodfood.brussels/fr/contributions/programme-cantines-good-food](http://www.goodfood.brussels/fr/contributions/programme-cantines-good-food)
- > « Affiches des saisons » pour le primaire et « Affiche cantine durable superman » pour le secondaire de Bruxelles Environnement : [www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels)

RENSEIGNEMENTS 02 775 75 75



# RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES



## OUVRAGES

- « **Achetons responsable! Mieux consommer dans le respect des hommes et de la nature** », Elisabeth Laville et Marie Balmain, 2006, Seuil, 466 pages.
- « **Atlas de l'alimentation dans le monde** », Erik Millstone, Tim Lang, Axel Drescher, Autrement, 2002.
- « **Un régime pour la planète: allégez l'impact écologique de votre alimentation en un mois seulement!** », Elisabeth Laville et Marie Balmain, 2007, Village mondial, 246 pages.

## BROCHURES ET PÉRIODIQUES

- « **Alimentation et environnement, 100 conseils pour se régaler en respectant l'environnement et sa santé** », brochure éditée en 2015 par Bruxelles Environnement (disponible au 02 775 75 75 ou [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels)).
- « **Manger sain et durable sans grignoter son budget : Trucs et astuces** », brochure éditée en 2015 par Alimentation21 et Bruxelles Environnement (disponible au 02 775 75 75 ou [info@environnement.brussels](mailto:info@environnement.brussels)).
- **Symbioses**, le magazine trimestriel de l'éducation à l'environnement du Réseau IDée. Chaque numéro est consacré à une thématique particulière, sous la forme d'un dossier avec expériences éducatives vécues, références d'outils, adresses utiles, articles de réflexion. A voir, par exemple, le numéro 103 «Cultiver en ville» (2014), 87 «Alimentation Tome 1» (2010) et 88 «Alimentation Tome 2» (2010).

## ÉTUDES ET FICHES CONSEILS

- **Dossiers pédagogiques du Réseau Eco-consommation**, disponibles en téléchargement sur le site [www.ecoconso.be](http://www.ecoconso.be), notamment « Manger local », « Tous végétariens ? », « Commerce équitable au Nord comme au Sud », « Alimentation : bio et réfléchie »...
- **Le site du Plan Nutrition Santé** propose une foule d'informations et de conseils : [www.monplannutrition.be](http://www.monplannutrition.be) au niveau fédéral. Pour la Communauté française en particulier : [www.mangerbouger.be](http://www.mangerbouger.be)

## SITES INTERNET

- [www.goodfood.brussels](http://www.goodfood.brussels) : Bruxelles a maintenant son propre portail Good Food qui centralise toute l'information sur l'alimentation durable. On y retrouve des projets, des études, des acteurs, des outils, etc. en lien avec la transition du système alimentaire bruxellois.
- [www.fao.org](http://www.fao.org) : site portail de l'Organisation des Nations Unies pour l'Alimentation et l'Agriculture.
- [www.mescoursespourlaplanete.com](http://www.mescoursespourlaplanete.com) : guide pratique en ligne de la consommation responsable, édité par Graines de changement (fiches-produits, dossiers thématiques, ressources documentaires, actualités, etc.).
- [www.who.int](http://www.who.int) : l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) propose des statistiques et de nombreuses publications en ligne sur son site, notamment sur l'obésité et la prévention des maladies cardiovasculaires.
- [www.youthxchange.net](http://www.youthxchange.net) : YouthXchange, Kit de Formation sur la Consommation Durable, produit par le Programme des Nations Unies pour l'Environnement (PNUE) et l'Organisation des Nations Unies pour l'Éducation, la Science et la Culture (UNESCO).



## INFORMATIONS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

**Bruxelles Environnement** vous propose une multitude de supports et de dossiers, notamment :

- des affiches de fruits et légumes de saison, des affiches, des jeux ; pour une cantine durable ;
- un calendrier des fruits et légumes de saison ;
- des dossiers pédagogiques sur l'Empreinte écologique, l'eau ou l'énergie.

Visitez [www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels)

- **Le Réseau IDée**, le réseau d'information en éducation à l'environnement, son site portail [www.reseau-idee.be](http://www.reseau-idee.be) et son centre de documentation spécialisé dans les approches pédagogiques de l'environnement (plus de 3.000 outils pédagogiques, des magazines ressources, des jeux...), ainsi que des malles pédagogiques, notamment deux caddies disponibles pour les 5-12 et 12-18 ans et une malle virtuelle.
- **La collection Education à l'environnement** de la médiathèque de la Communauté française de Belgique qui regorge de DVD et CD-Rom sur le sujet et d'une brochure qui présente une sélection d'une quarantaine de médias autour de la production alimentaire. Les usagers pédagogiques (enseignants, formateurs, animateurs) ne payent pas de droit d'inscription et bénéficient d'une seconde semaine de prêt gratuite, ainsi que d'un service d'informations spécifiques : [www.lamediatheque.be](http://www.lamediatheque.be)
- Pour l'éducation permanente en ligne du consommateur, le site du **programme européen ConsumerClassroom (ex-DOLCETA)** dédie une partie de son contenu aux enseignants : [www.consumerclassroom.eu/fr](http://www.consumerclassroom.eu/fr)
- Découvrez les réalisations de ces **artistes** qui utilisent l'alimentation comme source de création artistique. Par exemple :

- les tableaux de **Giuseppe Archimboldo**, le célèbre peintre du XVI<sup>e</sup> siècle.
- les photographies de **Carl Warner**, où les décors de grottes sous-marines, champs, montagnes sont en fruits et légumes. [www.carlwarner.com](http://www.carlwarner.com)
- les sculptures de **Xiang Wang** : « L'ABC de la sculpture des fruits et légumes ».

## PAR THÈME

- Pour **accommoder les restes**, beaucoup de sites proposent des bons plans comme [www.marmiton.org](http://www.marmiton.org) - [www.taty.be](http://www.taty.be) - [www.quefaireavec.com](http://www.quefaireavec.com)
- Pour les **aspects liés à la santé**, découvrez le site de l'asbl Question Santé : [www.questionsante.org](http://www.questionsante.org)
- Pour la **diminution des protéines animales** à la cantine, adoptez le Jeudi Veggie, la campagne de l'asbl EVA qui invite à découvrir une fois par semaine un plat végétarien. Plan par étape et recettes disponibles sur : [www.jeudiveggie.be](http://www.jeudiveggie.be)
- Pour mettre en place une **collation collective**, consultez la « Recette pour un projet de collations collectives à l'école », réalisée par l'asbl Tournesol, disponible auprès de Bruxelles Environnement.
- Pour organiser une **fête durable** et calculer son empreinte écologique : [www.environnement.brussels/evenementdurable](http://www.environnement.brussels/evenementdurable) et plus particulièrement celle de votre menu : [www.environnement.brussels](http://www.environnement.brussels) > Thème Alimentation > Restauration et cantines > Comment changer ? > S'auto-évaluer pour progresser
- **Eco-Schools** est un label international qui valorise les écoles qui développent une démarche durable comprenant aussi bien la dimension d'éducation à l'environnement que celle de l'amélioration de la gestion environnementale : [www.coren.be/eco-schools](http://www.coren.be/eco-schools)

- **Que mange-t-on dans le monde ?**  
Les auteurs ont parcouru les cuisines du monde pour voir ce que les gens mangent une semaine durant et le documenter sur photos. Résultat : 30 familles, 24 pays, 600 repas fixés sur photo. « Hungry Planet: What the World Eats », Peter Menzel et Faith D'Aluiso, 2005.
- Sur l'**empreinte écologique** du WWF, un kit éducatif pour les 11-14 ans avec un calculateur d'empreinte écologique : <http://cestlepiedjunior.wwf.be>
- Sur la **campagne, « GoodPlanet Actions »**, coordonnée par l'asbl GoodPlanet : [www.goodplanet.be/goodplanetactions](http://www.goodplanet.be/goodplanetactions)
- Sur **le miel et les abeilles** : Apis bruocsella asbl - [www.apisbruocsella.be](http://www.apisbruocsella.be)
- Sur **les potagers à l'école** : [www.jardinons-alecole.org](http://www.jardinons-alecole.org)
- Sur **les produits avec ou sans OGM** : [www.guide-ogm.greenpeace.fr/guideogm.pdf](http://www.guide-ogm.greenpeace.fr/guideogm.pdf)
- la **Ferme pour enfants de Jette**  
Petite rue Sainte-Anne, 172  
1090 Jette  
<http://fermepourenfantsjette.be>  
tél.: 02 479 80 53
- la **Ferme du Parc Maximilien**  
Quai du batelage, 2  
1000 Bruxelles  
[www.lafermeduparcmaximilien.be](http://www.lafermeduparcmaximilien.be)  
tél.: 02 201 56 09
- **Ferme Nos Pilifs**  
Trassersweg 347  
1120 Bruxelles  
[www.fermenospilifs.be](http://www.fermenospilifs.be)  
tél.: 02 262 11 06

## FERMES PÉDAGOGIQUES

A Bruxelles, quatre fermes pédagogiques proposent aux publics scolaires des animations sur l'alimentation durable :

- la **Ferme d'Uccle**  
Parc Fond'Roy  
Vieille rue du Moulin, 93  
1180 Bruxelles  
[www.tournesol-zonnebloem.be](http://www.tournesol-zonnebloem.be)  
tél.: 02 675 37 30

**Bruxelles Environnement – IBGE** est l'administration de l'Environnement et de l'Energie de la Région de Bruxelles-Capitale. Pour être régulièrement informé des initiatives en éducation à l'environnement, vous pouvez :

- devenir membre de Bubble, le réseau des écoles bruxelloises en action pour l'environnement. Vous recevrez les actualités du réseau telles que les visites de projets, les rencontres, les formations ainsi que l'actualité de l'offre éducative de Bruxelles Environnement.  
Contact : [info@bubble.brussels](mailto:info@bubble.brussels) ou sur [www.bubble.brussels](http://www.bubble.brussels).
- vous abonner au journal gratuit « Ma ville, notre planète » qui tous les mois fournit des informations concrètes pour préserver les ressources de la planète.

**Contact :** Secrétariat info – T. 02 775 75 70

**Inscription sur notre site :** [www.environnement.brussels/doc](http://www.environnement.brussels/doc)





INFO



bruxelles  
environnement  
.brussels

02 775 75 75 · [WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS](http://WWW.ENVIRONNEMENT.BRUSSELS)

Conception : YULUKA

Rédaction : Virginie de la Renaudie, Anne Versailles

Coordination : Fanny Colot

Relecture : Delphine Brousse, Sylvie Clara, Fanny Colot, Mélanie Demonceau, Benoit Depuis, Jasmin Jalajel, Roxane Keunings, Jean-Michel Lex, Martine Shellings, Joëlle Van Bambeke, Dominique Willemsens

Adaptation 2016 : Marylou Paës, Roxane Keunings, Joëlle Van Bambeke

Illustrations : Frédéric Thiry

© Photos : Bruxelles Environnement sauf Getty Images (p. 2, 6, 10, 11, 17, 22, 54, 58) ;

Thinkstock (Couverture, p. 5, 8, 11, 12, 14, 15, 16, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 32, 33, 56, 65) ;

Freepik.com (p. 18, 21, 29, 37) ; C. Carbonnelle (p. 18) ; Kevin Rosaux (p. 33).

Graphisme : Françoise Walthéry / Jérôme Hubert / Laurent Defaweux

Editeurs responsables : F. Fontaine - Avenue du Port 86C / 3000 - 1000 Bruxelles

Dépôt légal : D/5762/2009/04

Imprimé avec de l'encre végétale sur papier recyclé

© Bruxelles Environnement - IBGE - septembre 2016.