

# CAHIER DE RESSOURCES PARTAGÉES POUR L'ACT'ÉTHIQUE :

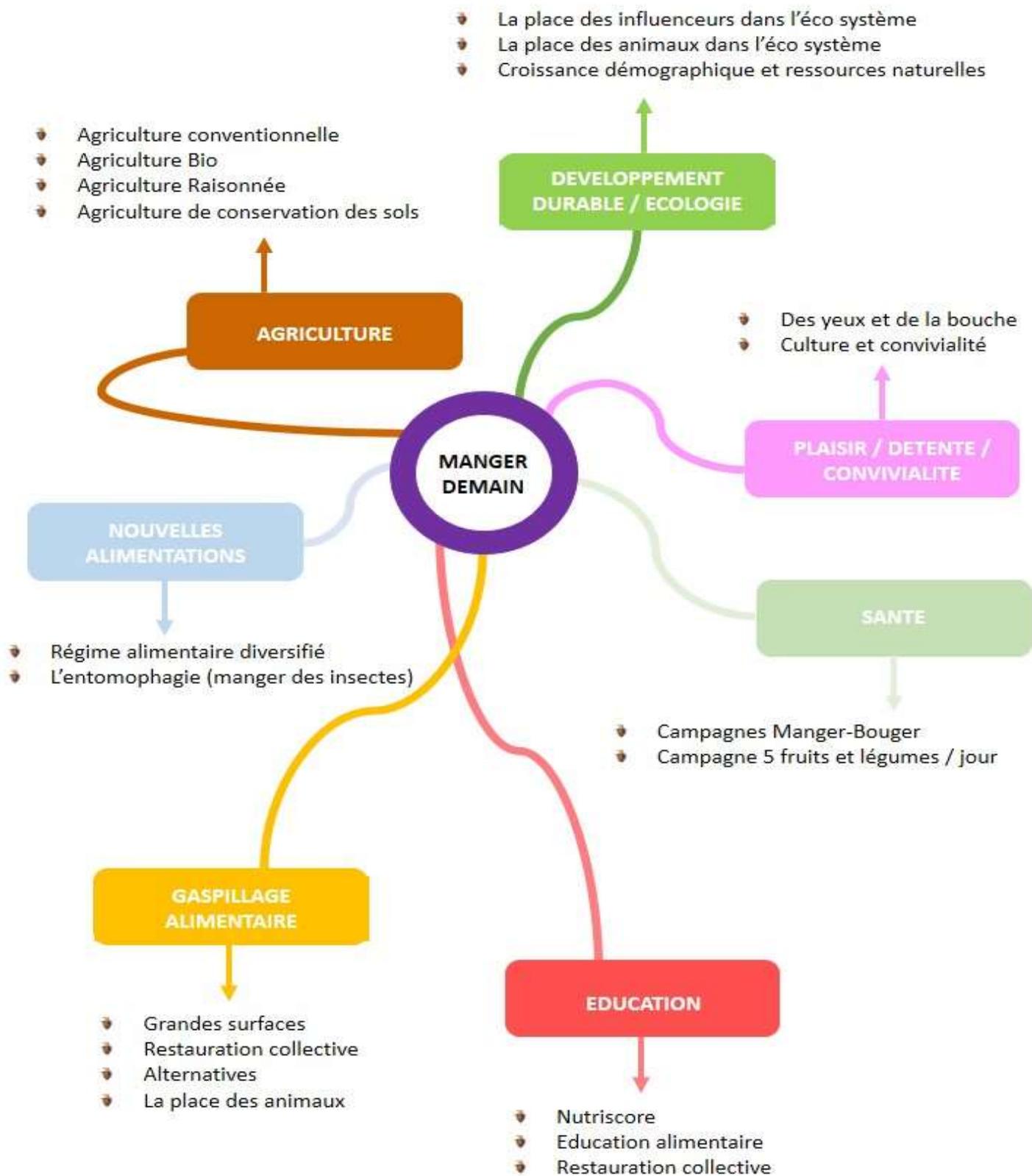


# MANGER DEMAIN

En circuits courts  
Accessible  
Naturelle Qualité  
Convivialité Nutritive  
Locale Raisonnée Ethique  
Plaisir Saison Sans  
Frais Equitable  
**Diversifiée**  
Respectueuse Légumes Equilibrés  
Résiliente Gouteuse  
Juste Autoproduite Bio  
Saine Produits bruts  
En transparence  
Rémunératrice

MANGER DEMAIN :

DES IDEES POUR SENSIBILISER LES BÉNÉFICIAIRES



Qu'est-ce que MANGER DEMAIN ?

## AGRICULTURE

### Agriculture conventionnelle

Selon une étude de L'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee), publiée en octobre 2020, il y a quatre fois moins d'agriculteurs exploitants aujourd'hui en France qu'il y a quarante ans.

En France, la population active agricole, familiale et salariée, atteignait 6,2 millions de personnes en 1955, soit 31 % de l'emploi total en France, selon le premier recensement agricole réalisé dans le pays.

Aujourd'hui, selon une étude publiée en octobre 2020, ce chiffre est tombé à environ 400.000 personnes . La principale explication étant le gain important de productivité des exploitations et surtout l'augmentation de leur taille moyenne année après année.

Malgré cette baisse des effectifs, la France reste la première puissance agricole européenne avec 18 % de la production totale en Europe en 2018. Une production estimée à 73 milliards d'euros.

En termes de surfaces agricoles, la France est également au premier rang européen avec près de 30 millions d'hectares.

L'agriculture est devenue intensive à partir des années 1950, pour répondre aux besoins de la population française. Elle consiste à produire à plus grande échelle afin d'accroître les rendements. Elle s'est accompagnée d'une forte utilisation d'engrais et de produits pour lutter contre tout ce qui pouvait nuire à la productivité des cultures : maladies, mauvaises herbes ou ravageurs. Les excès de ces pratiques agricoles sont aujourd'hui largement mis en cause dans la pollution des eaux, l'atteinte de la faune et de la flore naturelles ou encore l'érosion des sols. L'azote des engrais peut notamment aboutir à une concentration excessive en nitrates de l'eau.

### Agriculture Bio

L'agriculture biologique est un mode de production respectueux de l'environnement, des équilibres écologiques, de la fertilité des sols de manière naturelle et du bien-être des animaux. Les agriculteurs concernés écartent la majorité des traitements chimiques, et substituent aux pesticides et engrais chimiques de synthèse les rotations des cultures, l'implantation d'engrais verts ou la protection biologique des plantes.

Il y a 2,8 millions d'agriculteurs bio dans le monde, en 2020, selon une enquête de l'Institut de recherche sur l'agriculture biologique. Depuis 2009, le nombre de producteurs bio a augmenté de 55 % à l'échelle mondiale. L'Inde est le pays qui concentre le plus de fermes biologiques, avec plus d'un million de producteurs bio sur son territoire. L'Australie est, quant à elle, le pays avec la plus grande superficie agricole cultivée en bio, suivie de l'Argentine et de la Chine.

Mais quand on parle de production BIO, de quoi parlons-nous vraiment : si les sols français validés en « agriculture bio » sont effectivement exempt de toute forme de produits chimiques, d'où viennent les graines utilisées ? Respectent-elles les processus bio elles aussi ?

### Agriculture Raisonnée

L'agriculture raisonnée est une expression apparue en France en 2002, dans un décret relatif à la qualification des exploitations agricoles au titre de l'agriculture raisonnée. L'agriculture raisonnée est un mode d'agriculture prenant en considération le respect du bien-être animal, de l'environnement et de la santé du consommateur. Le concept a pris de l'ampleur ces dernières années, car c'est une agriculture qui ambitionne un équilibre entre productivité et environnement. Elle cherche à définir un point de médiation entre la volonté de productivité liée à la modernisation

agricole, et les contraintes, pourtant nécessaires, d'une agriculture respectueuse des normes environnementales et sanitaires. Attention cependant : il ne s'agit pas d'une agriculture biologique, puisqu'elle s'affranchit librement de certaines contraintes. L'agriculture raisonnée n'interdit pas l'utilisation des pesticides contrairement à l'agriculture biologique qui les proscribit sans exception. C'est pourquoi les produits dits "raisonnés" ne peuvent pas prétendre au sigle et à l'adjectif "biologiques".

### **Agriculture de conservation des sols**

L'Agriculture de Conservation des Sols, une autre voie agricole, entre agriculture conventionnelle et agriculture biologique, place le sol au cœur du système de production.

A travers le monde, les surfaces cultivées en Agriculture de Conservation des Sols progressent chaque année (150 millions d'hectares à ce jour). En France aussi, ce système agricole est en voie de développement. On estime ainsi que 2% des agriculteurs français ont adopté l'Agriculture de Conservation des Sols.

L'Agriculture de conservation des sols repose sur 3 principes :

- 1 : la couverture permanente du sol, qui implique le maintien des résidus de culture en surface et l'implantation de couverts végétaux durant l'interculture.
- 2 : les semis sans travail du sol dont l'objectif est de limiter la perturbation de la faune et la flore lors des semences et d'augmenter le taux de matière organique dans les sols trop souvent labourés.
3. l'étude des sols, des espèces qui y vivent, des matières qui composent la terre afin de planter et de traiter ce qu'il faut, là où il faut.

Cette agriculture de précision vise l'optimisation des rendements et des investissements, en cherchant à mieux tenir compte des variabilités des milieux et des conditions entre parcelles différentes, ainsi qu'à des échelles intra-parcellaires.

Cette agriculture donne une toute nouvelle dimension à l'agriculture que l'on connaît. Il ne s'agit plus de paysans mais de techniciens voire d'ingénieurs de l'agriculture. En effet, cette agriculture de précision utilise les nouvelles technologies, comme la robotique, l'intelligence artificielle et les objets connectés afin d'améliorer les performances des exploitations agricoles.

### **RESSOURCES :**

#### - **Sur la souveraineté alimentaire :**

La souveraineté alimentaire est le droit revendiqué par des milliers de mouvements sociaux à travers la planète, définie comme le droit des populations de choisir leur agriculture et leur alimentation sans que celles-ci ne portent préjudice aux droits des autres peuples.

« *Je mange donc je suis* », documentaire réalisé par Vincent Bruno :

<https://www.youtube.com/watch?v=PjzROMXTNkg>

#### - **Défis alimentaires**

A écouter : Série audio « *Se nourrir : vieux problèmes, nouveaux défis* » de France Culture, en 4 épisodes :

<https://www.franceculture.fr/emissions/series/se-nourrir-vieux-problemes-nouveaux-defis>

#### - **Respect de la saisonnalité - Calendrier des fruits et légumes de saison :**



calendrier-fruits-legumes-de-saison.pdf

- **Consommer responsable - Circuits courts :**



« Les circuits courts alimentaires sont ur

- **Consommation durable :**



credoc consommation dura

- **Consom'acteur :**



manuel du consomm'acteur.pdf

- **Jeu créé par l'association Starting Block :**



A vos assiettes - Guide animateur-tri



FICHE-1\_coute\_got.pdf



FICHE\_2\_-\_Les\_dds.pdf



FICHE\_3\_origine\_de s\_produits.pdf



FICHE 5 - A la poursuite.pdf



FICHE\_6\_-Les\_chos\_ du\_monde.pdf



FICHE 7 - 5 fruits- 5 sens 7.pdf



FICHE\_8\_-\_ducham palassiette.pdf



FICHE 9 - Culture Pub.pdf

**Vous pouvez tout à fait décider de mettre en place une seule activité.**

## DEVELOPPEMENT DURABLE / ECOLOGIE

### La place des influenceurs dans l'éco système

De plus en plus de personnalités ou d'influenceurs prennent position sur l'agriculture ou l'élevage pour dénoncer selon eux, un impact catastrophique sur la planète et sur la vie de milliards d'êtres vivants. Par exemple, le journaliste Hugo Clément qui est devenu militant intense de la cause animale. Journaliste de terrain, il passe des nuits dans des élevages de poulets destinés à être consommés, il enquête dans des élevages intensifs de porcs, il se rend dans les forêts pour y mesurer l'impact de la main de l'homme sur la faune... Il a même écrit un livre manifeste « *Comment j'ai arrêté de manger les animaux* » dans lequel il avance des chiffres et faits relatifs à la souffrance animale, à l'impact dramatique de l'élevage et de la pêche industriels sur l'environnement et à l'élevage responsable de 14,5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre, un peu plus que le secteur des transports.

En mai 2020, ce sont des militants d'Europe Écologie Les Verts qui s'insurgent contre les tomates bio chauffées sous serres qu'ils décrient comme des outils de production destructeurs pour l'environnement, de par la consommation d'énergie fossile qu'ils nécessitent et par les gaz à effet de serre qu'ils rejettent. Pour eux, l'ouverture à la vente, dès le 1<sup>er</sup> mai et jusqu'en décembre, de ces tomates présumées bio car labellisées par le gouvernement, va à l'encontre du respect de l'environnement, étant donné qu'une tomate produite ainsi en France émet 2,2 kg de CO<sub>2</sub> par kilo de tomates produites, soit sept fois plus qu'une tomate produite en France en saison. Ils vont même jusqu'à affirmer que ces serres chauffées n'ont de bio que le nom et participent grandement au changement climatique à l'œuvre.

### La place des animaux dans l'éco système

Les discours sur l'élevage divergent beaucoup : interdiction des pratiques telles que la vivisection, la corrida, la chasse ou l'abattage, bannir toute utilisation d'animaux, même pour se nourrir... jouent une belle cacophonie des discours avec de multiples scénarios de changement dans notre alimentation et dans nos relations avec les animaux pour les prochaines décennies. Un côté de la population soutient que la souffrance animale provient du fait que l'Homme mange les animaux et l'autre côté soutenant que la souffrance animale vient des conditions industrielle en place et que les écosystèmes où tout est connecté ont respectueux des animaux tout en les utilisant pour se nourrir.

Début septembre, 2018 une étude du Crédoc faisait état d'une diminution de 12% de la consommation de viande en France au cours de la décennie écoulée. Pour autant, les Français consomment toujours, en moyenne, 135 grammes de produits carnés par jour.

En 2018, les protéines animales étaient pointées du doigt par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture estimant l'élevage responsable de 14,5% des émissions de gaz à effet de serre.

### Croissance démographique et ressources naturelles

La Terre compte aujourd'hui 7,43 milliards d'habitants. Elle en accueillera probablement 10 milliards en 2050. Si à l'échelle mondiale l'augmentation de la population ralentit, les rythmes d'évolution sont très différents selon les régions du globe. La croissance démographique s'accompagne partout d'une progression des niveaux de vie laquelle crée aussi de nouveaux besoins (alimentation, eau potable, santé, éducation).

Avec l'augmentation de la population implique une **urbanisation croissante** qui participe à la diminution des terres cultivables. La pression sur les sources s'opèrent sur plusieurs plans, surtout si l'on prend en compte le dérèglement climatique qui altère les récoltes ponctuellement (sécheresse, ouragan, inondation) ou progressivement (désertification).

La pénurie à venir d'eau, l'appauvrissement des terres ou l'épuisement des sources de pétrole, indispensable pour l'heure à la mécanisation de la production agricole, sont les grands défis de demain.

## RESSOURCES :

- **Changement climatique et impact sur notre alimentation :**  
[https://tv-programme.com/x-enius\\_magazine/replay/xenius-l-apos-impact-du-changement-climatique-sur-notre-alimentation\\_5db685553e5bc](https://tv-programme.com/x-enius_magazine/replay/xenius-l-apos-impact-du-changement-climatique-sur-notre-alimentation_5db685553e5bc)
- **L'autosuffisance alimentaire :**  
En France : <https://www.colibris-lemouvement.org/magazine/lautosuffisance-alimentaire-en-france-cest-possible>
- **Les fermes verticales :**  
<https://www.lesechos.fr/industrie-services/conso-distribution/les-fermes-verticales-une-solution-ecologique-qui-a-des-limites-1300754>
- **Exposition « 10 gestes simples et quotidiens pour réduire notre empreinte alimentaire » :**



Expo 10 gestes  
simples et quotidiens



dossier

d'accompagnement

- **Goûter insolent** pour se questionner sur les inégalités des richesses (de la terre mais pas seulement !):



Goter\_insolent\_fin  
l.pdf

## SANTE

### Médecine alternatives par les plantes

Les premiers textes connus de médecine par les plantes remontent à 3 000 et 1 500 ans avant notre ère. Cette médecine reste toujours pour une bonne partie de l'humanité, le seul recours thérapeutique possible. C'est au XIXe siècle qu'un glissement s'est opéré vers la médecine moderne, quand des travaux ont permis d'isoler les principes actifs des plantes, ouvrant la voie aux médicaments chimiques (morphine, la quinine, l'atropine, digitaline...). Depuis, dans les pays occidentaux, la phytothérapie est utilisée pour soigner les petits maux et son utilisation se fait en complément d'un traitement classique.

Mais ces dernières années, la phytothérapie en a vu son utilisation augmenté de 25% depuis 2016, suivie de l'aromathérapie (huiles essentielles). Cet essor s'explique d'abord par la méfiance des consommateurs à l'égard de l'industrie pharmaceutique, mise à mal par plusieurs scandales. Et aussi, car, contrairement à d'autres médecines alternatives, la phytothérapie est reconnue par l'Académie de médecine et son efficacité est admise : elle met à profit le principe actif des plantes, d'une manière très similaire aux médicaments chimiques. Depuis 2008, 148 plantes médicinales sont autorisées à la vente libre en pharmacie. Chaque plante est un véritable réservoir de molécules aussi une auto-médication n'est pas exempte de pièges et de risques ! Toxicité, erreur de posologie, interaction un traitement « classiques », mauvaise d'identification de la plante...

### RESSOURCES :

#### - Randonnées naturalistes :

Se renseigner auprès des offices du tourisme, pour voir si un professionnel propose des randonnées naturalistes. Les randonnées naturalistes consistent à observer la nature, reconnaître les plantes, traces d'animaux, oiseaux rencontrés... Certains professionnels proposent également de reconnaître les plantes comestibles...

### Campagnes Manger/Bouger

Lancé en 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) est un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. Pour le PNNS, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

Les objectifs nutritionnels de santé publique sont fixés par le Haut Conseil de la santé publique (HCSP). Ils structurent les orientations stratégiques et servent de base pour définir les actions prévues pour le Programme National Nutrition Santé. Ces objectifs quantifiés ont été regroupés selon quatre axes :

#### **1/ Réduire l'obésité et le surpoids dans la population**

- Stabiliser la prévalence de l'obésité et réduire le surpoids chez les adultes.
- Diminuer la prévalence de l'obésité et du surpoids chez les enfants et les adolescents.

#### **2/ Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges**

- Augmenter l'activité physique chez les adultes.
- Augmenter l'activité physique et lutter contre la sédentarité chez les enfants et les adolescents.

### 3/ Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment chez les populations à risque

- Augmenter la consommation de fruits et légumes.
- Réduire la consommation de sel.
- Augmenter les apports en calcium dans les groupes à risque.
- Lutter contre la carence en fer chez les femmes en situation de pauvreté.
- Améliorer le statut en folates des femmes en âge de procréer.
- Promouvoir l'allaitement maternel.

### 4/ Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles

- Dénutrition, troubles du comportement alimentaire.

Le PNNS français se traduit également par un site internet qui regorge d'idées et conseils variées sur l'alimentation et l'activité physique, pour le tout public et les professionnels, avec une foule d'informations pratiques, des guides, brochures, mémos, un magazine, une fabrique à menus... : <https://www.mangerbouger.fr/PNNS>

#### Campagne 5 fruits et légumes / jour

La recommandation de manger **cinq fruits et légumes par jour** fait l'objet de campagnes dans de nombreux pays comme le Japon, l'Allemagne, la France... Elle repose sur une recommandation émise par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), en 2003 et préconisant de manger 400 grammes de fruits et légumes par jour.

Depuis quelques années, cette campagne est remise en cause. Ce slogan aurait pour effet de déculpabiliser le consommateur. Je mange des fruits en dessert, donc je peux manger des frites en accompagnement.

### RESSOURCES :

#### - Alimentation ados



je mange mieux, je bouge plus ados.pdf

#### - Petit bac

Préparer un petit bac avec comme tête de colonne : 1 aliment, 1 fruit, 1 légume, 1 insecte, 1 animal comestible, 1 légumineuse, 1 plante....

#### - Que mangeons-nous réellement ? :

<https://www.arte.tv/fr/videos/091150-000-A/la-grande-malbouffe/>

## EDUCATION

### **Nutriscore**

Le nutri-score est un système d'étiquetage nutritionnel à cinq niveaux, allant de A à E et du vert au rouge, établi en fonction de la valeur nutritionnelle d'un produit alimentaire :

- du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A)
- au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E)

La catégorie à laquelle appartient l'aliment est mise en exergue sur le logo par une lettre plus grande.

Quel est le meilleur Nutriscore ?

Du vert pour les produits équilibrés, du rouge pour les aliments trop gras ou trop sucrés et trois couleurs intermédiaires (vert clair, jaune et orange). En somme le système permet d'identifier en un coup d'œil les aliments nutritionnellement "bons", des "mauvais", en particulier trop gras ou trop sucrés.

Les valeurs nutritionnelles ne sont pas les seules informations intéressantes sur la composition du produit, il y a aussi la liste d'ingrédients. Ils sont répertoriés par ordre décroissant de poids. A retenir : plus la liste d'ingrédients est longue, plus le produit a été transformé et contient donc beaucoup d'additifs.

Pour rendre plus lisible et compréhensible l'étiquetage nutritionnel, un logo peut désormais être apposé sur les emballages. Conçu dans le cadre du Programme National Nutrition Santé, le Nutri-Score fait ainsi progressivement son apparition dans les rayons. Effectivement, dans le cadre de la loi de Santé de 2016, le gouvernement français a recommandé la mise en place d'une information nutritionnelle claire, visible, et facile à comprendre pour tous. L'objectif : améliorer l'information nutritionnelle figurant sur les produits et ainsi aider les consommateurs à acheter des aliments de meilleure qualité nutritionnelle.

### RESSOURCES :



NUTRISCORE.pdf

### **Education alimentaire**

Si l'éducation nutritionnelle vise à développer les capacités des individus et des institutions à adopter des pratiques alimentaires saines, l'éducation alimentaire s'intéresse aux liens entre l'alimentation, la santé et l'environnement. Cette approche plus globale permet de s'adresser à des populations aux pratiques alimentaires et culturelles disparates.

En lien avec le programme Nationale Nutrition Santé (Manger bouger) la question d'une éducation à l'alimentation est incluse depuis 2016 dans le code de l'éducation. Les enjeux autour de l'éducation alimentaire à l'école pourraient permettre aux enfants d'acquérir des connaissances mais aussi de comprendre, en tant que futurs citoyens, comment leurs choix alimentaires influencent leur santé, ainsi que celle de l'environnement.

### RESSOURCES :

#### - Quiz fruits et légumes :

Proposer un jeu pour faire deviner un fruit ou un légume. *Par exemple :*

*Je pique*

*Je suis cultivé en région tropicale*

*On me mange en fruit et en légumes*

*Ma chair peut être blanche ou jaune-orangée*

...

*Je suis un Ananas*

Si vous avez un petit budget animation, vous pouvez acheter le jeu : Enigmes ? Fruits et légumes [éditions Bioviva](#) 10€

- **Poissons :**

Code couleur de WWF concernant les poissons, basé sur les impacts des techniques de pêche sur les populations de poissons et sur les écosystèmes, sur l'état des stocks ainsi que sur l'efficacité des mesures de gestion mises en place : <https://www.consoguidepoisson.fr/>

- **Le sucre :**

Série audio « Le sucre : pour le meilleur et pour le pire » de France Culture, en 4 épisodes : <https://www.franceculture.fr/emissions/series/le-sucre-pour-le-meilleur-et-pour-le-pire>



### **Restauration collective**

La restauration collective, pourtant soumise à de nombreuses règles sanitaires et économiques, est un secteur majeur de l'alimentation tant au niveau du développement durable que de la santé publique. Pour les adultes et pour les enfants, ce repas est l'occasion de pallier les inégalités sociales dont l'alimentation est le reflet. Le déséquilibre social se retrouve particulièrement sur certains produits comme ceux issus de l'agriculture biologique. Ainsi « un individu exerçant la profession de cadre ou ayant au minimum le bac en consomme deux fois plus qu'un ouvrier ayant arrêté son cursus au collège ou au lycée. »<sup>1</sup>

La restauration collective est le lieu où s'expriment les nouvelles prérogatives d'une alimentation saine et/ou durable. En 2019, 65 % des établissements de restauration collective déclaraient proposer des produits bio à leurs convives, cette part monte même à 86 % pour les cantines scolaires. La loi Égalim stipule qu'à compter du 1er janvier 2022, la restauration collective doit proposer au moins 20 % d'aliments issus de l'agriculture biologique ou de production en conversion vers le bio. Désormais, c'est la question de la consommation quotidienne de protéine animale qui est en jeu. Ainsi la loi climat et résilience, née de la Convention citoyenne pour le climat, introduit l'obligation de proposer un menu végétarien au moins une fois par semaine. À titre expérimental, les collectivités territoriales volontaires pourront proposer un choix végétarien tous les jours, en respectant certaines conditions pour « garantir l'équilibre nutritionnel des repas servis » et répondre aux besoins des enfants.

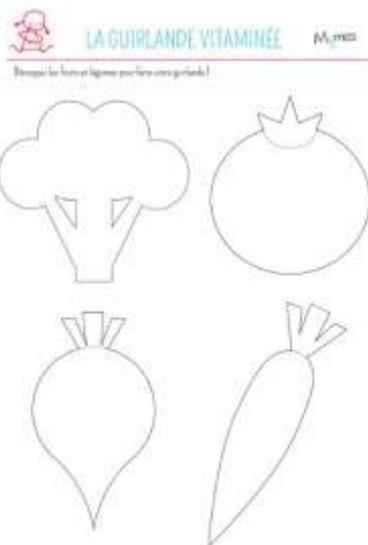
De meilleures saveurs et moins de gaspillage, des produits locaux et de saisons sans faire augmenter la facture...sont les défis actuels de la restauration collective

### **RESSOURCES :**

- <https://tabledesenfants.com/jeux/> : un site qui propose des jeux éducatifs sur l'alimentation coloriage, quizz, créations autour des familles d'aliments, des fruits de saisons etc.
- **Réaliser une guirlande de fruits** (à installer dans la salle de restauration, au potager....) :

---

<sup>1</sup> [https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2017/07/18/l-alimentation-grand-marqueur-des-inegalites-sociales-en-france\\_5161988\\_4355770.html](https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2017/07/18/l-alimentation-grand-marqueur-des-inegalites-sociales-en-france_5161988_4355770.html)



## Sport à l'école

## GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Le gaspillage alimentaire est un fléau mondial. Dans les pays « développés », 40% des denrées alimentaires gaspillées le sont au niveau de la distribution ou du consommateur. Dans les pays en développement, la situation s'inverse et 40% des denrées alimentaires sont gaspillées au niveau de la production et du stockage faute d'infrastructures.

C'est donc 1,6 milliard de tonnes de nourriture, soit un tiers de tout ce qui est produit sur Terre, qui est gaspillé chaque année alors même qu'une 1 personne sur 9 souffre de sous-alimentation chronique. Parmi les pays qui gaspillent le plus, l'Amérique du Nord et l'Europe, mais aussi l'Asie industrialisée avec la Chine en tête.

Au niveau national, selon l'ADEME, les pertes et gaspillages alimentaires représentent 10 millions de tonnes de produits par an. Un gâchis qui a lieu à toutes les étapes, de la production agricole (32%) à la consommation, en passant par la transformation (21%), la distribution (14%), la restauration collective et commerciale (14%), la consommation à domicile (19%).

La France s'est engagée à réduire le gaspillage alimentaire de 50% d'ici 2025. Cette lutte se traduit par quatre mesures phares :

- le pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire en 2013 ;
- la loi anti-gaspillage alimentaire dite loi Garot en 2016 ;
- la loi EGAlim contre le gaspillage alimentaire en 2018 ;
- la loi anti-gaspillage pour une économie circulaire dite loi AGEC en 2020.

### RESSOURCES :

- **Un jour une actu « C'est quoi le gaspillage alimentaire » :**  
Animation : <https://www.1jour1actu.com/grand-dossier/stop-au-gaspillage-des-aliments>

- « **C'est quoi le gaspillage alimentaire ?** » en image :  
Affiche à télécharger : <https://www.1jour1actu.com/wp-content/uploads/poster-gaspillage.jpg>
- **Réaliser des Pocket vidéo humoristiques comme celles de l'ADEME :**  
La liste des courses : [https://www.youtube.com/watch?v=WZLKKman0XA&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=WZLKKman0XA&feature=emb_rel_end)  
Le self-service : [https://www.youtube.com/watch?v=m4XjxCH4qd8&feature=emb\\_rel\\_end](https://www.youtube.com/watch?v=m4XjxCH4qd8&feature=emb_rel_end)  
Le supermarché : <https://www.youtube.com/watch?v=5XXilFYthUs&t=30s>

- **Quizz**



Jeux-Quiz-1-gaspillage-alimentaire-201

## **Grandes surfaces**

En 2016, le Parlement a adopté une série de mesures contre le gaspillage alimentaire (loi Garot) qui consiste notamment à interdire aux grandes surfaces de jeter les denrées alimentaires encore consommables (la « casse » dans le jargon de la grande distribution) et de les rendre impropre à la consommation.

Cette loi impose deux obligations aux distributeurs de denrées alimentaires :

- Les magasins alimentaires de plus de 400 m<sup>2</sup>, doivent proposer une convention de don à des associations pour leurs invendus.
- L'interdiction, pour les distributeurs alimentaires, d'altérer ces invendus (il était coutume de badigeonner les aliments d'eau de javel).

## **Restauration collective**

Le volume de nourriture gaspillée s'échelonne de 100 à 170 g par personne et par repas selon les différents types d'établissements. Les produits les plus gaspillés sont d'abord les accompagnements comme les légumes, les céréales, les féculents et légumineuses. En deuxième position viennent le poisson et la viande. Ils représentent respectivement 34 % et 23 % des produits gaspillés alors qu'ils représentent la part la plus importante du coût des matières premières et de l'impact environnemental.

En janvier 2020, a été votée l'extension de la loi relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire, au secteur de la restauration collective privée et aux industries agroalimentaires tendent à responsabiliser les opérateurs du secteur et à favoriser les dons aux associations d'aide à la personne.

## RESSOURCES :

- **Composer des recettes anti-gaspi :**  
10 recettes anti-gaspillages : <https://www.croquonslavie.fr/articles/recettes-anti-gaspi>

## **Alternatives**

« La loi anti-gaspillage pour une économie circulaire entend accélérer le changement de modèle de production et de consommation afin de limiter les déchets et préserver les ressources naturelles, la biodiversité et le climat. »

Les raisons du gaspillage alimentaire sont multiples : des critères d'exigence très élevés pour la qualité des fruits et légumes, des dates de péremption trop courtes, la rupture de la chaîne du froid, des erreurs de stock. Chez le consommateur de mauvaises habitudes, l'influence du marketing qui invite à la surconsommation.

Quelles alternatives adopter pour participer à enrayer ce fléau ?

Au niveau du « consommateur », cela passe par l'adoption de nouveaux réflexes comme les recettes pour recycler ses restes, le compostage de ses déchets même en appartement, les épiceries anti-gaspi, les frigos solidaires. Et l'aide d'applications « anti gaspi » pour :

- Recycler les repas et mieux gérer son frigo : Save eat, Frigo Magic ...
- Faire des dons de nourritures : HopHopFood, Give,
- Acheter des paniers d'invendus à prix réduits : Phenix, Too Good To Go

## RESSOURCES :

Les 50 astuces essentielles pour réduire ses déchets alimentaires :

<https://fne.asso.fr/actualite/50-astuces-pour-reduire-votre-gaspillage-alimentaire>

## **La place des animaux**

Recycler nos déchets alimentaires en nourriture pour animaux pourrait-être la solution la plus pratique. Depuis 2012, une équipe du Projet Noshan a constitué une base de données des ingrédients pouvant servir à la production d'aliments pour animaux. Les résultats du projet ont démontré la faisabilité de la valorisation des déchets alimentaires pour la production de nourritures pour animaux, ainsi que leur viabilité pour se substituer aux matières premières actuellement utilisées.

Le gaspillage de produit alimentaire d'origine animale ne représente quant à lui que 13% des pertes en masse mais son impact réel est beaucoup plus important quand on prend en compte les effets néfastes liés à l'élevage et à la production - sans compter la dimension éthique. En plus des émissions de gaz à effet de serre, l'utilisation de grande quantité d'eau pour la production d'aliments d'origine animale inciteraient en effet, à réduire et à mieux consommer ces denrées. Les associations de défense de l'environnement telle Greenpeace, estime que la consommation de viande et de produits laitiers doit diminuer de moitié d'ici à 2050 si l'on veut éviter des conséquences désastreuses pour l'environnement<sup>2</sup>.

L'évolution des mentalités sur les questions environnementales et animales ouvre plus largement le débat sur la place des animaux dans nos sociétés. En 2012, la Déclaration de Cambridge reconnaissait que les animaux non humains ont une conscience analogue à celle des animaux humains. Et depuis 2015, les animaux ne sont plus considérés comme des "bien meubles", mais comme des "êtres vivants doués de sensibilité" dans le code civil français. Ces préoccupations ont une influence directe sur modes alimentations.

## RESSOURCES :



Jeux-Chasse-les-intr  
us-4-famille-viandes

---

<sup>2</sup>Rapport de GreenPeace « Moins mais mieux », 2018:

[https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2018/03/Moins\\_mais\\_mieux\\_BD.pdf?\\_ga=2.268451249.1752886007.1597659550-207280475.1503907404](https://cdn.greenpeace.fr/site/uploads/2018/03/Moins_mais_mieux_BD.pdf?_ga=2.268451249.1752886007.1597659550-207280475.1503907404)

## Quiz : organiser un quiz « beurck ou Miam » :

Les animaux que l'on mange vivants dans le monde :

<https://www.topito.com/top-animaux-manges-vivants>

Les animaux qui ne se mangent pas en France mais ailleurs oui :

<https://www.topito.com/top-animaux-se-mangent-savait-pas-un-poil-degueu>

## NOUVELLES ALIMENTATIONS

### Régime alimentaire diversifié

Selon [une étude du Crédoc](#), la consommation de produits carnés a baissé de 12% en dix ans en France. Une baisse qui s'explique par trois raisons : l'envie d'agir pour l'environnement, des prix plus élevés et les effets négatifs de la surconsommation de viande et de charcuterie sur la santé. Le même organisme constate également «un regain d'appétence pour les fruits et légumes, chez les enfants comme chez les adultes » avec une consommation en hausse de fruits et de légumes. Mais la viande a encore une image très positive et les produits carnés restent l'aliment central des repas (surtout chez les jeunes de 18 à 24 ans, sous la forme de produits dérivés tel que pizzas, hamburgers, sandwichs...).

Les végétariens et végétariens ne représentent donc que 5% des Français, mais de plus en plus d'entre eux privilégient la qualité de la viande sur la quantité et sont végétariens 80% du temps. Le **Flexitarisme** est le mot qui désigne de cette pratique alimentaire qui prône la diversification alimentaire et la volonté de consommer moins de viande ; une réponse adaptée aux évolutions du monde moderne et de notre alimentation.

Les céréales et les légumineuses sont à associer durant un même repas pour proposer une véritable alternative aux protéines animales afin d'équilibrer les apports en acides aminés essentiels. Les aliments stars sont désormais :

- Les légumineuses : lentilles, pois, fèves, haricots, pois-chiches, etc. ;
- Le soja : avec le tofu qui remplace la viande dans de nombreux cas ;
- Les céréales : semoule, blé, avoine, quinoa, boulgour, etc.

Et une alimentation diversifiée, qui privilégie les produits locaux issus de petites exploitations et les produits frais, c'est aussi le contrepoids à l'uniformisation du monde de l'agro-industriel...

### RESSOURCES :

- Equivalence protéines animales/protéines végétales :  
<https://quoidansmonassiette.fr/portions-proteines-vegetales-et-animales-reperes-sources-qualite-nutritionnelle/>
- Des posters interactifs sur le monde des Céréales :  
<https://www.lecoledescereales.fr/poster-interactif-la-cuisine/>  
<https://www.lecoledescereales.fr/poster-interactif-la-ferme/>
- Coloriage Famille des céréales :



Jeux-Coloriages-int  
rus-26-famille-cereal

### Manger des insectes

Si l'entomophagie (le fait de manger des insectes) ne fait pas encore parti de nos habitudes alimentaires en Occident, elle a un poids eu un poids important dans le régime alimentaire de l'Homme au cours de l'histoire et compte des millions de pratiquants à travers le monde. La recherche d'alternatives et l'adoption de nouveaux régimes alimentaires (flexitarisme, véganisme, végétarisme) mettent en évidence l'intérêt que pourrait revêtir l'entomophagie. Selon le FAO (Food and agriculture organisation), soutient la consommation d'insectes pour pallier la raréfaction des ressources animales et naturelles face à l'augmentation de la population mondiale.

Une toute nouvelle génération de chefs cuisiniers qui commence à adhérer à cette nouvelle source de protéines et de saveurs mais si quelques pratiques émergent en France et en Europe, la consommation reste marginale. Pour la majorité des consommateurs, les insectes sont considérés comme culturellement non comestibles, porteurs de dégoûts, de peurs, et associés à des comportements primitifs. L'acceptation de nouvelle pratique alimentaire implique une évolution des comportements et passe par une meilleure connaissance des déterminants sociaux, culturels, psychologiques et sensoriels des préférences et pratiques alimentaires.

On estime qu'environ **1 900 espèces** d'insectes sont comestibles. Les insectes les plus couramment consommés sont les coléoptères (coccinelles, scarabées, hannetons, 31 %), les lépidoptères (chenilles, 18 %), les hyménoptères (abeilles, guêpes et fourmis, 14 %), orthoptères (sauterelles, criquets et grillons, 13 %) et hémiptères (cigales, cicadelles, cochenilles et punaises, 10 %).



## RESSOURCES :

1. **Exposition « Manger » créée par le Muséum National d'Histoire Naturelles :**  
Un exemplaire de l'exposition est à votre disposition dans le fonds d'expositions du département CEPS.  
Pour la réserver : [Andree.TronchonDietre@asmeg.org](mailto:Andree.TronchonDietre@asmeg.org)
2. **Livret jeux créé par le Muséum National d'Histoire Naturelles,** à utiliser en lien avec l'exposition ou de façon autonome :



mh\_alim\_livret\_jeun  
e\_public\_web\_stc.pc

## PLAISIR / DETENTE / CONVIVIALITE

### Plaisir des yeux et de la bouche

L'environnement dans lequel on mange peut modifier la perception de l'aliment, et en particulier son goût. En fait, pendant un repas, tous nos sens sont en éveil. La manière dont les aliments sont disposés dans notre assiette a également un impact sur le goût des aliments et notre plaisir à les manger et à les goûter même lorsque nous sommes convaincus de ne pas les aimer.

Les écoles hôtelières et tous les concours de cuisines télévisés le prouvent en mettant en exergue le dressage dans l'assiette, la combinaison des couleurs, le mélange des matières... Aujourd'hui, on parle cuisine comme on parle décoration. L'assiette ne doit plus seulement être bonne, elle doit aussi être belle. Parce qu'on mange aussi avec les yeux, il ne faut pas négliger le dressage d'une assiette lorsqu'on la sert. On parle aussi de stylisme culinaire ou d'art dans l'assiette.

### RESSOURCES :

#### - Inspiration Arcimboldo :

Proposer au personnel de restauration de s'inspirer et de réaliser des « portraits » à la manière d'Arcimboldo, avec les corbeilles de fruits à dispositions des bénéficiaires, voire avec les assiettes de crudités, de fruits coupés...

Découvrir l'œuvre « les 4 saisons » d'Arcimboldo en 1min34 :

<https://www.youtube.com/watch?v=J40gHAgCRls>

#### - Kim goût :

Préparer dans différents récipients de petites quantités de différents aliments, bander les yeux des participants et faites leur deviner ce qu'ils viennent de déguster.

#### - Challenges :

A l'instar, du « Dry January », autrement dit le mois de Janvier sans boire une goutte d'alcool. Vous pourriez challenger les bénéficiaires : Manger chaque jour un produit que vous ne connaissez pas ! Manger chaque jour 5 fruits et/ou légumes....

### Culture et convivialité

En France, les plaisirs de la table participent à la culture française et la renommée de sa cuisine est de notoriété dans le monde. Bien que l'alimentation soit devenue une industrie, le moment du repas en France garde une grande importance. Le repas gastronomique des Français figure au patrimoine culturel immatériel de l'Unesco, mais c'est en fait la dimension conviviale, le plaisir d'être ensemble qui sont mis en valeur au travers de cette appellation.

### RESSOURCES :

#### - Nos régions et leurs spécialités :

Proposer aux bénéficiaires d'indiquer sur une carte le fromage de leur région, la spécialité pâtissière, le plat typique... De votre côté préparer une « fiche spécialités locales », avec les adresses des producteurs locaux, où ils pourront faire leurs achats.

- **Marché des producteurs :**

Organiser un marché de producteurs locaux, afin de proposer aux bénéficiaires une alternative au supermarché.

- **Pot de bienvenue et autres :**

Proposer un pot avec des produits frais, locaux, en circuit court et de saison.

## **RESSOURCES COMPLEMENTAIRES**

**Sur la médiathèque des AS, retrouvez un dossier spécial MANGER DEMAIN**, avec des sélections de films et livres sur la thématique : <https://ccas.mediatheques.fr/#cinema&sm=actu&temetid=12376>

### **Livres des dotations bibliothèques CCAS en lien avec la thématique « Manger demain » :**

- **« Le Petit Ziryâb : recettes gourmandes du monde arabe » de Farouk Mardam-Bey et Julie Guillem**  
Réédition parue le 4/11/2020 aux éditions Actes sud junior ; 84 pages.  
Format album de belle qualité. C'est un livre documentaire et de recettes gourmandes du monde arabe.  
Dotation 0-17 ans jeune famille
- **« Histoire du sucre, histoire du monde » de James Walvin**  
Paru le 27/08/2020 aux éditions La Découverte ; 300 pages.  
Essai historique sur les ravages du sucre, raves écologiques ; toute l'histoire depuis l'antiquité.  
Dotation 0-17 ans jeune famille
- **« Demain la terre : 20 histoires vraies et inspirantes pour les jeunes qui veulent agir et sauver la planète » de Lily Dyu et Amy Blackwell**  
Paru le 22/10/2020 aux éditions Gallimard jeunesse ; 144 pages.  
Documentaire sur 20 portraits de personnes qui veulent sauver la terre et font des actions en ce sens (construction d'éoliennes pour se procurer de l'électricité et éradiquer la famine au Malawi, création d'une ferme agroécologique en Normandie et enseigner la permaculture, ...).  
Dotation 9/11 ans

## Propositions d'actions autour de l'alimentation et de l'environnement, faites par des RP et R lors d'ateliers des Journées Nationales de l'Encadrement au Cap d'Agde, les 24 et 25 mai 2022

### Jeux

- Challenge assiette vide pour évaluer les portions adaptées, sur les valeurs en calorie des aliments / sucre / glucide. Exemple : parmi un ensemble d'images dont la valeur calorique de l'aliment est écrite au dos (non visible), choisir des produits pour son plateau repas et comparer les valeurs caloriques des plateaux de chacun en additionnant le contenu.
- Apéro-philo
- Quiz ludiques, originaux autour des fruits et légumes de saison ou autres sujets

### Atelier

- Atelier pour apprendre à faire son pain et son levain
- Atelier cuisine du monde
- Atelier cuisine bio, ou plantes sauvages
- Atelier du goût et des senteurs
- Atelier de récupération des eaux de pluie
- Atelier sur le gâchis alimentaire : transformer les produits

### Rencontre

- Sorties : Visite des producteurs locaux, d'une ferme, d'agriculteurs raisonnés ou bio...
- Echanges avec un nutritionniste
- Marché de produits locaux sur le VV
- Amener les ados au marché et leur apprendre à acheter des produits de qualité et de saison.
- Travailler avec des producteurs locaux et les circuits courts (essayer de les faire référencer)

### Cultiver/Créer

- Faire un potager de permaculture ou jardin partagé ou un jardin urbain sur le VV
- Planter des arbres fruitiers sur le VV
- Installer un poulailler sur le VV
- Réalisation d'un compost fait maison avec les bénéficiaires
- Création d'un four solidaire

### Confection des menus

- Par et pour : Projet de menu par les bénéficiaires ou échanges de recettes entre bénéficiaires
- Réalisation d'un cahier de recettes de cuisine par semaine. En essayant de se passer de viande parfois. En mettant les menus bien-être à l'honneur. En respectant les saisons. En diminuant le sel et le sucre. En évitant les plats tous prêts.
- Proposer des petits déjeuners différents (ex : d'un autre pays, salé...)

### Activité

- Redécouvrir les ressources de la nature au travers de randonnées naturalistes autour des plantes comestibles ou de l'agriculture raisonnée par exemple.
- Ecrire une chanson sur le thème « manger demain »
- Proposer des activités sportives, ludiques pour se dépenser, car cela vient en complément d'une alimentation équilibrée et est en lien avec les questions de santé
- Sac à dos de survie

### **Sensibiliser**

- Aborder la question des ressources en eau
- Aborder les questions de consommation et gaspillage sur un VV
- Mettre en valeur les livres de la bibliothèque en lien avec l'alimentation
- Sensibilisation sur les insectes pollinisateurs
- Afficher les nutriscores des aliments / plats

### **Jeux**

- Challenge assiette vide pour évaluer les portions adaptées, sur les valeurs en calorie des aliments / sucre / glucide. Exemple : parmi un ensemble d'images dont la valeur calorique de l'aliment est écrite au dos (non visible), choisir des produits pour son plateau repas et comparer les valeurs caloriques des plateaux de chacun en additionnant le contenu.
- Apéro-philo
- Quiz ludiques, originaux autour des fruits et légumes de saison ou autres sujets

### **Atelier**

- Atelier pour apprendre à faire son pain et son levain
- Atelier cuisine du monde
- Atelier cuisine bio, ou plantes sauvages
- Atelier du goût et des senteurs
- Atelier de récupération des eaux de pluie
- Atelier sur le gâchis alimentaire : transformer les produits

### **Rencontre**

- Sorties : Visite des producteurs locaux, d'une ferme, d'agriculteurs raisonnés ou bio...
- Echanges avec un nutritionniste
- Marché de produits locaux sur le VV
- Amener les ados au marché et leur apprendre à acheter des produits de qualité et de saison.
- Travailler avec des producteurs locaux et les circuits courts (essayer de les faire référencer)

### **Cultiver/Créer**

- Faire un potager de permaculture ou jardin partagé ou un jardin urbain sur le VV
- Planter des arbres fruitiers sur le VV
- Installer un poulailler sur le VV
- Réalisation d'un compost fait maison avec les bénéficiaires
- Création d'un four solidaire

### **Confection des menus**

- Par et pour : Projet de menu par les bénéficiaires ou échanges de recettes entre bénéficiaires
- Réalisation d'un cahier de recettes de cuisine par semaine. En essayant de se passer de viande parfois. En mettant les menus bien-être à l'honneur. En respectant les saisons. En diminuant le sel et le sucre. En évitant les plats tous prêts.
- Proposer des petits déjeuners différents (ex : d'un autre pays, salé...)

### **Activité**

- Redécouvrir les ressources de la nature au travers de randonnées naturalistes autour des plantes comestibles ou de l'agriculture raisonnée par exemple.

- Ecrire une chanson sur le thème « manger demain »
- Proposer des activités sportives, ludiques pour se dépenser, car cela vient en complément d'une alimentation équilibrée et est en lien avec les questions de santé
- Sac à dos de survie

### **Sensibiliser**

- Aborder la question des ressources en eau
- Aborder les questions de consommation et gaspillage sur un VV
- Mettre en valeur les livres de la bibliothèque en lien avec l'alimentation
- Sensibilisation sur les insectes pollinisateurs
- Afficher les nutriscores des aliments / plats

Nous vous invitons à enrichir régulièrement ce « cahier de ressources partagés » en envoyant vos idées et vos expériences à l'adresse : [CCAS.culture-educpop-solidarites@asmeg.org](mailto:CCAS.culture-educpop-solidarites@asmeg.org)