

FICHE N°8

Alimentation responsable

Introduction : Il n'est pas aisé de faire le lien entre les aliments et la chaîne alimentaire impliquant la production, la transformation, les transports etc ...

Cette activité inspirée à la fois d'un document « scout de France » et d'activités proposées par «les Petits Débrouillards » est tout à fait originale dans le sens où elle permet à la fois de mieux connaître les aliments, mais aussi d'en mesurer leurs impacts environnementaux.

Le jeu est adapté à tous les publics. Voyons en les règles.

<p style="text-align: center;"><u>Niveau</u></p> <p style="text-align: center;">A partir de 12 ans ; tout public</p> <p style="text-align: center;"><u>Nombre de participants</u></p> <p style="text-align: center;">12 à 15 participants (4 groupes maximum)</p> <p style="text-align: center;"><u>Durée de l'activité</u></p> <p style="text-align: center;">1 h environ (2 menus uniquement) à 2 h (3 tours au moins et utilisation des curseurs et débat) Plus ou moins selon les options retenues et les approfondissements souhaités</p>	<p style="text-align: center;"><u>Résumé de l'activité</u></p> <p>Les participants sont répartis en 3 ou 4 équipes. Toutes les équipes possèdent au départ un porte monnaie à gérer.</p> <p>Ces équipes vivent dans un environnement commun qu'il faut préserver.</p> <p>Deux curseurs collectifs évaluent, en fonction de l'évolution des choix des équipes, les impacts en terme d'émission de CO2 et de pollution de l'eau. L'équipe gagnante sera celle qui aura réussi à établir une alimentation équilibrée à moindre coût, tout en préservant l'environnement avec ses co-équipiers. Collaboration obligatoire !</p>
<p><u>Objectifs</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Pouvoir préparer un ou plusieurs repas équilibrés- Être capable d'évaluer l'impact économique- Être amené collectivement à regarder l'impact de ses choix individuels sur le collectif en terme d'environnement- Apprendre la collaboration active	<p style="text-align: center;"><u>Finalité</u></p> <p>A l'issue de la séance, les participants doivent être capable de s'interroger sur ce qu'ils mettent dans leur assiette, autant au niveau de leur santé individuelle (équilibre alimentaire) que de l'impact sur l'environnement collectif (qualité air ou eau).</p>
<p style="text-align: center;"><u>Matériel</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Cartes « d'identité » des aliments (Annexe 1) : prévoir de tirer les cartes aliments en au moins 4 exemplaires.- porte-Monnaies : 1 par équipe (des enveloppes de format carte de visite conviennent parfaitement)- argent : 30 à 50 jetons par équipe (<i>suivant la durée du jeu</i>) : des graines conviennent très bien (haricots par exemple)- amendes : autres graines (de courges) ou vraies amandes- un curseur réalisé en carton pour les kms parcourus : demi-cercle en carton + flèche en carton + attache parisienne : voir annexe 2- un curseur réalisé en carton pour les pesticides (annexe 3)- une carte du monde/France + 1 règle- Deux tables : une pour toutes les cartes avec écriteau 'magasin' et l'autre pour l'animateur de jeu qui sera le banquier et le détenteur des curseurs, carte géographique ...- une feuille A4 pour noter les scores et les actions (annexe 4)	<p style="text-align: center;"><u>Préparation de l'activité</u></p> <ul style="list-style-type: none">- Répartir équitablement l'argent (jetons) dans les porte-monnaies de chaque équipe.- Imprimer, découper et disposer les cartes d'identité des aliments sur une table (possibilité de les classer par groupe d'aliment ou de les placer comme dans un magasin en créant des rayons : frais, surgelés, fruits et légumes, épicerie, viande)- Disposer les curseurs sur la table, la carte, la règle<ul style="list-style-type: none">– Prévoir la feuille de score et un crayon pour noter– une calculatrice pour compter score, km, CO2- Prévoir aussi un stock de papier libre pour que les équipes puissent au besoin écrire leurs idées, leurs calculs ...
<p style="text-align: center;"><u>Activités précédentes possibles</u></p> <p>Fiche N° 1 à 3 : connaissance du contenu des aliments, des groupes d'aliments et de leur recommandation nutritionnelle et de la diversité alimentaire en lien avec le budget</p>	<p style="text-align: center;"><u>Activités suivantes possibles</u></p> <p>Fiche N° 5.2 : cuisiner sur le pouce Fiche N°7 : cuisiner de saison</p>

Déroulement

Préciser clairement les objectifs du jeu :

Se composer des **menus équilibrés**, mais sans pénaliser l'avenir de la planète, et en préservant ses ressources propres (porte-monnaie). **Le jeu se déroule en plusieurs tours (3 à 5 maximum)** correspondants chacun à l'achat de nourriture pour un repas **pour l'équipe**. L'objectif est d'avoir en fin de partie le plus d'argent dans son porte monnaie et le moins d'amendes possibles (ne pas détailler les amendes au départ. Indiquez seulement qu'elles sont des points de pénalité si les choix ne sont pas dans les objectifs fixés).

CONSIGNE PREALABLE : ne faites pas « émerger » tous les points en un seul tour, mais au fur et à mesure. Les participants vont se familiariser avec les carte d'identité des aliments et vont donc par eux même se poser des questions sur les informations portées sur les cartes.

Étape 1 : PREPARATION

Réunir les participants autour de la table. Demander leurs de former des équipes de 3 participants. Noter les **noms des équipes** (chaque équipe se donne un identifiant, ou un surnom) sur la feuille de relevé de score ([annexe 4](#)).

Remettre à chacune des équipes un porte-monnaie rempli de jetons. Leur expliquer que ces jetons représentent leur argent, et que cet argent va être utilisé pour payer la nourriture **pour plusieurs repas**.

Étape 2 : JEU

Premier tour

-L'animateur propose à chaque groupe d'aller se composer un menu simple, selon leurs envies, en allant choisir **les cartes d'identité des aliments (annexe 1)** sur la table. Un menu unique est composé par équipe, donc tous les coéquipiers doivent se mettre d'accord sur sa composition.

Le menu doit comporter **6 ingrédients au maximum** avec au moins une boisson. L'animateur déclare la magasin ouvert pour **6 minutes**.

Quand le temps est écoulé, l'animateur indique « **fermeture du magasin** ». Toutes les équipes rejoignent leur place et comptent alors ce qu'elles doivent. Si une équipe n'a pas fini à la fermeture du magasin, elle a une amende. L'animateur passe de table en table pour récupérer l'argent. Il note pour chaque groupe l'argent dépensé et vérifie l'équilibre alimentaire. Si le menu est déséquilibré, une amende est donnée.

POINT SUR L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

Le premier tour permet **d'expliquer qu'un menu équilibré** est d'abord un menu varié comprenant : fruits/légumes (crus et ou cuits), produits laitiers, protéines (animales ou végétales), féculents, boisson et que les sucres et graisses sont inclus, mais ne doivent pas être sur-abondants. Un menu équilibré est aussi un menu qui permet de bien passer sa journée, donc n'être ni trop lourd, ni trop léger.

AU BESOIN, ECRIRE les grandes lignes au tableau.

Les équipes comparent leurs propositions : qui a le menu le moins cher ? Comment ont été faits les choix ? Que lit on aussi sur les cartes ? Les propositions vont servir de base de contraintes ou d'indications pour les tours suivants. L'animateur peut aussi choisir de déjà regarder ce qu'il en est au niveau pesticides et additifs. Et du coup, utiliser le curseur « eau ». **LES CARTES SONT REMISES DANS LE MAGASIN** et cela à chaque tour.

Deuxième tour

Même principe que le tour N°1 : les équipes sont invitées à proposer un **menu équilibré** et tenant compte d'une **consigne additionnelle** inspirée des réponses aux choix faits. Attention toujours au prix, et qualité !

Exemple : une équipe a mentionné :

- « pour le goût » ==> proposer de faire un nouveau menu le plus agréable possible en saveurs et arômes (attention : prévoir des cartes d'aliments allant dans ce sens, comme des cartes « herbes aromatiques », « épices », « foie gras » « truffes » ...mais attention au prix!)
- attention à la qualité de l'eau ==> menu suivant avec des aliments sans éclair rouge

Comme pour le tour N°1, le menu doit comporter **6 ingrédients au maximum** avec au moins une boisson. L'animateur déclare la magasin ouvert pour **5 minutes cette fois** (le temps diminue au fil des tours).

Quand le temps est écoulé, l'animateur indique « **fermeture du magasin** ». Toutes les équipes rejoignent leur place et comptent alors ce qu'elles doivent. Si une équipe n'a pas fini à la fermeture du magasin, elle a une amande. L'animateur passe de table en table pour récupérer l'argent. Il note pour chaque groupe l'argent dépensé et vérifie l'équilibre alimentaire. Si le menu est déséquilibré, une amende est donnée.

L'animateur vérifie aussi le respect de la consigne additionnelle : si non respectée, une amande !

L'animateur questionne alors à nouveau sur comment les équipes s'y sont prises pour faire leurs menus. Et à ce tour, l'animateur peut demander (si cela ne vient pas spontanément) que les participants regardent plus les autres éléments fournis sur les cartes en plus du prix (provenance en km et type de transport, pesticides, type d'agriculture).

ETUDE DES KMS PARCOURUS ET DU CO2 EMIS (annexe 2 et 3)

*Choix de regarder les kms parcourus : les équipes sont invitées à compter les kms de leur menu avec la carte (règle graduée, indication au tableau de l'échelle et des conventions :

-local = 0

-France = 300 km (moyenne arbitraire)

-Hors France : km de Paris à capitale du pays cité

Chaque équipe donne son kmtrage. L'animateur fait tourner l'aiguille des kms. Quand le curseur dépasse 24000 kms, les équipes sont invités à étudier comment limiter les impacts émission de CO2.

La solution : planter beaucoup d'arbres. Et donc, toutes les équipes, y compris celles qui achètent local (et c'est là où les débats font rage!) payent 3 pièces de monnaie.

*Plus élaboré : on reprend les km par mode de transport pour évaluer les émissions de CO2 par le mode de transport ==> après calcul, et en cumulant les émissions des groupes, si le curseur dépasse 10 000 g, 1 amande pour chaque équipe et 2 pièces pour planter encore plus d'arbres, et trouver des solutions alternatives aux transports cités.

Débat : lien entre les km parcourus, les émissions de CO2 émis, les modes de transport des aliments ? Regarder les cartes qui indiquent des modes de transports. Se reporter à l'annexe 2 qui donne quelques informations sur les émissions de CO2 suivant les modes de transport.

LES CARTES SONT REMISES DANS LE MAGASIN avant de lancer le tout suivant.

Troisième tour

A ce tour, les équipes ont déjà moins d'argent : invitez les à regarder ce qu'ils ont acheté et à raisonner leur consommation pour ne pas gaspiller. Par exemple, un kg de tomates pour 2 ou 3 peut servir pour deux menus. L'équipe peut alors garder la carte « tomates », ne pas repayer, et ne pas être à nouveau taxé. L'animateur vérifie ce qui est gardé, valide les choix, **souligne dans le menu reporté sur l'annexe 4** ce qui est gardé, avant de lancer le troisième tour.

Consignes : les équipes sont invitées à proposer un **menu équilibré** et tenant compte des pesticides et additifs, des kms parcourus et toujours du prix.

Le menu doit toujours comporter **6 ingrédients au maximum** avec au moins une boisson, mais en tenant compte DES CARTES GARDEES. L'animateur déclare la magasin ouvert pour **4 minutes cette fois** car il y a encore moins de choses à choisir.

Quand le temps est écoulé, l'animateur indique « **fermeture du magasin** ». Toutes les équipes rejoignent leur place et comptent alors ce qu'elles doivent. Si une équipe n'a pas fini à la fermeture du magasin, elle a une amande. L'animateur passe de table en table pour récupérer l'argent. Il note pour chaque groupe l'argent dépensé et vérifie l'équilibre alimentaire. Les équipes doivent aussi donner le nombre d'éclairs (qui s'ajoutent à ceux déjà indiqués en tour 1 sur le curseur) et de km parcourus.

Sur le plan des kms, l'animateur peut ramener le curseur à un niveau inférieur compte tenu du fait que des arbres ont été plantés ...mais comme c'est long à pousser, ne pas trop baisser ...et si l'aiguille repasse encore au delà des 24000 km ou des 10000 en CO2, à nouveau paiement !

A ce tour, des trocs entre équipes sont possibles : si une équipe n'a plus trop d'argent, mais à acheté de la viande pour 6, elle peut la « revendre »etc ...Jeu collaboratif on l'a dit.

RECUPERE DE L ARGENT ?

Si une ou plusieurs équipes sont à sec ou presque que faire ?

Les inviter à travailler pour gagner de l'argent, pas le choix ...par exemple, mimer le fait de sarcler la terre ; miner le pompage de l'eau ; mimer le fait de bêcher1 à 2 min, et tous les membres de l'équipe participent ...l'animateur juge de l'efficacité du travail à la vigueur mise par les équipes et à la justesse des gestes. Il redonne alors aux équipes entre 8 et 12 monnaies.

LES CARTES SONT REMISES DANS LE MAGASIN avant le dernier tour.

Quatrième et dernier tour

Comme le tour précédent, regarder ce qui peut être réutiliser. ATTENTION : une carte déjà gardée ne peut plus l'être une deuxième fois ! L'animateur aura noté ce qui est gardé sur la feuille score au dos.

Consignes : les équipes sont invitées à proposer un **menu équilibré** et tenant compte de tous les paramètres évoqués.

Le menu doit toujours comporter **6 ingrédients au maximum** avec au moins une boisson, mais en tenant compte DES CARTES GARDEES. L'animateur déclare la magasin ouvert pour **3 minutes cette fois..**

De nouvelles propositions de menus sont faites, un nouveau décompte du prix et des amendes éventuelles. Les équipes se retrouvent alors avec leurs cartes de ce dernier menu autour de la table. L'animateur demande alors à chaque équipe de calculer les kms, et les points pesticides portés au dos des cartes.

CURSEUR EAU COMMENT CA MARCHE ?

Il fait avancer le curseur pesticides du nb indiqué par chaque équipe, et ce, de façon cumulée. Quand toutes les équipes ont donné leur nombre, une nouvelle analyse collective a lieu :

Cas N°1 : le curseur est en dessous du maximum. Les équipes ont pu choisir des produits dont les techniques de mise en production sont respectueuses de l'environnement. C'est bien, il faut continuer. L'animateur peut alors reprendre les réponses pour comprendre pourquoi ce résultat est atteint.

Cas N°2 : le curseur est au maximum ou au delà : ça ne va plus ! Les eaux risquent d'être également polluées ! Aussi, l'animateur demande 3 euros à chaque équipe pour construire pour le village une station d'épuration végétale à filtre à roseaux (afin de diminuer les coûts). Un débat s'ensuit pour comprendre pourquoi le curseur a grimpé, et comment corriger.

***Débat :** lien entre les résultats du curseur et les formes d'agriculture ? Comment faire autrement ? Peut on faire autrement ? Etc.*

Pesticides : les points pesticides ne sont portés que sur les fruits et les légumes, et en référence aux enquêtes DGCCRF (Direction Générale de la Concurrence de la Consommation et de la Répression des Fraudes 2010. **Voir annexe 3.**

(source : http://www.economie.gouv.fr/files/directions_services/dgccrf/securite/produits_alimentaires/contrôles_alimentaires/2010/Control_pesticide2010.pdf)

FINAL : les équipes comptent leur monnaie et amande. L'animateur vérifie avec son propre relevé. Sachant que une amande = 2 monnaie en moins, les gagnants seront ceux qui auront le plus de monnaie en main à la fin du jeu ...ou on peut déclarer vainqueur l'équipe qui n'a pas d'amande ou le moins d'amande ...

VARIANTE/PROLONGEMENT :

- **Empreinte écologique :** les cartes peuvent être équipée d'indications sur l'**empreinte écologique** (voir à ce sujet les ressources en ligne) : il peut être imaginer une contribution solidaire pour faire l'achat de terres agricoles pour installer de nouveaux agriculteurs. Ce temps peut être consacré à évoquer des associations comme « terre de lien », ou d'aborder les questions de fonciers.

Ressources

-Site ADEME/ Ministère du l'écologie,du développement durable et de l'énergie : <http://www.objectifco2.fr>

-Site Ministère du l'écologie,du développement durable et de l'énergie : <http://www.developpement-durable.gouv.fr/>

Statistiques mondiales : <http://www.statistiques-mondiales.com/>

Émission de CO2 : http://www.statistiques-mondiales.com/emissions_co2.htm

- **CARTES** : <http://cartographie.sciences-po.fr/fr/cartotheque>

<http://fr.mapsofworld.com/>

Distance entre deux aéroports : <http://www.world-airport-codes.com/> (attention, utilise les codes postaux des villes!)

-**Calcul de l'empreinte** écologique :

Site Wwf : <http://www.wwf.fr/s-informer/calculer-votre-empreinte-ecologique>

Site du réseau « renouvelable.com » : <http://www.empreintecologique.com/>

Site de agrocampus Ouest -Beg Meil de calcul de l'empreinte d'un repas :

<http://calculateur.rcresponsable.org/>