

MON ALIMENTATION EST-ELLE DURABLE ?

Version français facile – version fiche pédagogique école fondamentale



1. LIRE ET COMPRENDRE

L'alimentation nous concerne tous directement ! Elle a une influence sur notre santé, sur notre société et aussi sur notre planète. A la sortie de la seconde guerre mondiale, l'agriculture a dû s'adapter pour nourrir la population affamée. Pour augmenter cette production, de grandes avancées techniques ont été nécessaires. Les fermes se sont agrandies et spécialisées, l'utilisation des tracteurs s'est généralisée, les *engrais* et les *pesticides* ont été largement utilisés et, comme, grâce à tout ça, il y a eu beaucoup d'aliments produits (légumes, céréales, ...), ceux-ci se sont échangés entre tous les pays, au prix le plus bas. Un des résultats a été la diminution du nombre de fermes et d'agriculteurs. Ainsi, 1/3 des fermes a disparu en 30 ans ! C'est très grave, parce que s'il n'y a plus de fermes et plus d'agriculteurs, il n'y aura plus personne non plus pour produire ce que l'on mange !

Non seulement, l'agriculture a changé, mais la nourriture proposée a aussi été de plus en plus transformée pour proposer des plats « préparés ». Ces plats transformés, contiennent généralement des *additifs*, mais aussi beaucoup de sel, de sucre et de graisse. Les études de ces dernières années montrent qu'il y a de plus en plus de *malnutrition*, d'*obésité*, de maladies du cœur et de moins en moins de *biodiversité*.

En plus de cela, nous avons perdu le lien qui unissait avant un producteur et son savoir-faire avec le consommateur.

Parce que tout le monde était un peu perdu et que ça commençait à devenir difficile de savoir ce qui était bon pour la santé, pour l'environnement et pour la société, la Wallonie a rédigé un guide (référentiel : vers un système alimentaire durable en Wallonie) pour que tout le monde puisse savoir ce que devrait être l'alimentation durable. Dans ce guide, on dit que :



Tout le monde doit avoir accès à une alimentation durable

L'alimentation doit *générer* de la *prospérité* économique, c'est-à-dire qu'elle doit permettre aux agriculteurs d'être payés correctement pour leur travail et également que cette alimentation doit pouvoir créer de nouveaux emplois



Et la suite... ?



L'alimentation doit nous aider à rester en bonne santé et à nous sentir bien dans notre peau

L'alimentation doit **préserver*** l'environnement



On doit avoir suffisamment de connaissances et de **compétences*** pour faire nos choix en matière d'alimentation

On doit être efficace et responsable par rapport à l'alimentation



QU'EST-CE QUE C'EST : « ALIMENTATION DURABLE » ?

C'est une alimentation qui fait attention **simultanément*** à l'environnement, à la société, à la santé, à la culture, à l'**éthique*** et à l'économie.

Pas facile tout ça... D'ailleurs, en fonction de quoi, choisissons-nous nos aliments ?

- ✓ Nos habitudes familiales
- ✓ Le temps dont on dispose pour préparer le repas
- ✓ Le choix des menus dans les cantines, dans les snacks, dans les restaurants, ...
- ✓ La qualité des aliments
- ✓ Nos goûts
- ✓ Ce qu'on pense de l'aliment, la représentation qu'on se fait de lui
- ✓ Les publicités que l'on voit

QUE PUIS-JE FAIRE POUR MANGER PLUS DURABLE ?

Je dois me poser les bonnes questions.

Est-ce que :

- Je choisis le plus souvent des produits locaux, frais et de saison ?
Par exemple : des fraises au mois de mai qui viennent de la ferme près de chez moi.



Et la suite... ?

- Je *diversifie* mon alimentation – varie les sources de protéines (animales et/ou végétales), les huiles, ... ?
Par exemple : je mange de la viande qui vient de la ferme, mais aussi du poisson et des lentilles ou des petits pois.
- Je choisis des produits le moins transformés possible (c'est-à-dire le moins de plat tout préparé) ?
Par exemple : Je prépare les lasagnes ou les pizzas moi-même !
- Je choisis des produits qui viennent du commerce équitable, qui rémunère correctement le producteur ?
*Par exemple : J'achète du chocolat qui porte une étiquette « *fairtrade* »*
- A la maison, on cultive nos légumes nous-mêmes ?
Et si je n'ai pas de jardin, je peux faire pousser du persil, de la ciboulette, du romarin, de la coriandre, ...
- Je bois de l'eau du robinet, dans un verre, dans une carafe ou dans une bouteille en verre ?
Je ne bois plus de boissons sucrées.
- Je choisis des produits/aliments avec le moins d'emballage possible (en vrac par exemple) ?
Je n'oublie pas mon sac en tissu pour aller faire des courses.
- Je choisis des produits/aliments pour lesquels je trouve du plaisir à les manger ?

Dans la pratique, ce n'est pas facile de tout faire en même temps ! Ce qui est essentiel, c'est surtout d'avancer avec une, puis deux, puis trois, ... mesures, progressivement.

Si vous avez envie de faire évoluer votre alimentation vers plus de durabilité, alors votre santé, l'environnement et la planète vous devront **une fière chandelle** !



2. VOCABULAIRE

⇒ RELIEZ LE MOT DU TEXTE AVEC LE MOT EXACT OU AVEC UN SYNONYME

Ethique	*	*	cardiaque
Pesticides	*	*	en même temps
Fairtrade	*	*	varier
(Maladie) du cœur	*	*	produits chimiques pour détruire les nuisibles
Générer	*	*	mauvaise alimentation (en qualité et en quantité)
Prospérité	*	*	honnête
Diversifier	*	*	habilités, savoir-faire
Préserver	*	*	fabriquer, produire
Simultanément	*	*	ensemble varié d'êtres vivants dans un même milieu de vie
Additifs	*	*	commerce équitable
Malnutrition	*	*	maintenir, garder
Obésité	*	*	surpoids
Compétences	*	*	abondance, richesse
Biodiversité	*	*	ajouts

⇒ EXPRESSIONS

Se sentir bien dans sa peau

- ✓ Donne une expression synonyme.
- ✓ Comment le dirais-tu à un copain ?

Devoir une fière chandelle à quelqu'un

- ✓ Explique l'expression avec tes mots.
- ✓ D'où ça vient, à ton avis ? Imagine une origine pour cette expression.



⇒ **TROUVE UNE OU PLUSIEURS EXPRESSIONS AVEC LES MOTS SUIVANTS :**

Pommes :

Eau :

Fraises :

Farine :

Assiette :

Graine :

Artichaut :

Huile :

Banane :

Navet :

Beurre :

Oignons :

Cerise :

Patates :

Champignon :

Salade :

Choucroute :

Sel :

⇒ **ETYMOLOGIE**

- Aliment vient du latin *alo-* qui veut dire « élever » (aussi dans le sens de « produire »), mais aussi « nourrir » – *ali lacte* = se nourrir de lait

Aliment, alimentaire, alimentation, alimenter, ...

- Durable vient du latin *duro-* qui veut dire « dur » et qui était employé pour « durcir, fortifier », mais aussi pour « durer, continuer, se prolonger »

Durable, durabilité, durée, durer, ...

⇒ **PRODUCTION ORALE/ECRITE/DEBAT**

A votre avis, pourquoi et en quoi l'alimentation a une influence sur notre santé, sur notre société et sur notre planète ?

⇒ **REFLEXIONS**

Que connaissez-vous comme initiatives en alimentation durable ?

Qu'est-ce que vous aimeriez bien mettre en place dans votre école ?

FÉLICITATIONS, TU AS FINI !

