

Notre assiette, cette super héroïne

Dossier pédagogique



Introduction

En tant qu'organisation non gouvernementale de coopération internationale, Iles de Paix agit pour la construction d'un monde dans lequel chacun, chacune est libre de vivre dans la dignité et de développer ses potentialités, un monde solidaire qui garantit l'accès de tous et toutes aux droits humains, dans un environnement préservé.

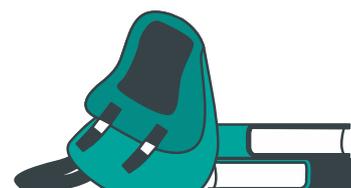
Parce que manger à sa faim est un droit, parce que la solidarité est un devoir et que se résigner n'est pas une option, Iles de Paix agit avec les citoyens pour la mise en place de systèmes alimentaires durables, qui respectent la planète, garantissent les droits des agriculteurs et agricultrices, et nourrissent tous les humains, aujourd'hui et demain.

En Afrique et en Amérique latine, Iles de Paix soutient des familles paysannes dans la réalisation de leurs projets de transition agroécologique, vers une agriculture familiale durable et une alimentation responsable.

En Belgique, Iles de Paix œuvre à l'information, à la sensibilisation et à la mobilisation de la population francophone sur des enjeux globaux, ainsi que sur la résolution des problématiques associées. Elle contribue ainsi à une Education à la citoyenneté mondiale et solidaire (ECMS), en donnant aux jeunes l'occasion de connaître les conditions de vie d'autres êtres humains, de se sentir personnellement concernés, de comprendre le fonctionnement du monde et l'impact de notre alimentation sur celles et ceux qui en sont à l'origine.

C'est dans cette optique que, depuis plusieurs années, Iles de Paix entretient une collaboration avec le groupe L'Avenir.net pour la publication périodique de dossiers dans le Journal Des Enfants. Des sujets aussi variés que la crise climatique, la vie quotidienne d'enfants du Bénin et en Ouganda, l'engagement et la biodiversité ont ainsi été abordés, vulgarisés à hauteur d'enfant.

Avec ce dossier, l'équipe ECMS d'Iles de Paix souhaite aller un pas plus loin, en proposant, comme piste d'exploitation de ces dossiers, des savoir-lire pensés en cohérence avec le nouveau référentiel de français. Pour se documenter, comprendre et discuter de ces sujets en classe, sensibiliser les enfants et les encourager à s'engager de manière concrète, avec les moyens qui sont les leurs, pour contribuer à un monde plus juste.



Savoirs et attendus du référentiel de français P5-6

Construire un message significatif

Prélever des informations explicites

Repérer et reformuler des informations essentielles contenues dans un écrit (papier ou numérique fourni par l'enseignant.)

Adopter une lecture respectueuse du contenu du message

Construire le sens du message en restant fidèle au contenu lu.

Manifester sa compréhension

Manifester sa compréhension d'un document dont l'intention est d'informer

En répondant à des questions ou en produisant un dessin, quelques phrases ou une action qui donnent à voir certains des éléments suivants :

- les liens établis entre l'implicite et l'explicite ;
- les connaissances personnelles mobilisées/modifiées ;
- l'intention de l'auteur ;
- les caractéristiques de sa structure textuelle permettant d'identifier son genre ;
- les relations entre les éléments (texte-illustrations, les liens logiques) ;
- les mots appartenant à un même champ lexical ;
- le sens du texte grâce à l'observation des indices grammaticaux, verbaux et au fonctionnement de la langue ;
- la distinction entre un fait et une opinion, son évaluation de la qualité de l'information et de la présentation visuelle d'un document.

Savoirs et attendus du référentiel de français P5-6

Expliciter sa compréhension

Vérifier et justifier sa compréhension d'un document

En répondant à des questions posées oralement, expliciter les stratégies de compréhension mobilisées :

- prélever des informations explicites ;
- élaborer une inférence ;
- faire des hypothèses ;
- relier le texte et les illustrations ;
- reformuler le sens global ;
- (se) construire une représentation mentale du texte.



NOTRE ASSIETTE, CETTE SUPER HÉROÏNE : COMMENT LES SYSTÈMES ALIMENTAIRES DURABLES PROTÈGENT LA PLANÈTE ET NOURRISSENT LE FUTUR !

LE
ide
.BE

P.2-3

QUELQUES SOLUTIONS POUR DES SYSTÈMES ALIMENTAIRES PLUS DURABLES

QUAND LES SYSTÈMES ALIMENTAIRES PERDENT LA BOULE

P.4-5

NOS ALIMENTS ET L'ENVIRONNEMENT

DES FÊTES DE NOËL DURABLES, C'EST POSSIBLE !

P.6-7

RENDRE NOS SYSTÈMES ALIMENTAIRES PLUS JUSTES ET PLUS DURABLES

ILS PRODUISENT DE LA NOURRITURE POUR LEUR COMMUNAUTÉ

P.8

ET MOI DANS TOUT ÇA ?

iles
de
paix

Sais-tu que tous les aliments que tu consommes font partie de ce que l'on appelle un "système alimentaire" ? Quand on parle de système alimentaire, il s'agit de toutes les étapes et de toutes les personnes nécessaires pour que tu aies dans ton assiette ces aliments. Dans ce dossier, nous allons comprendre comment ces systèmes sont organisés et les répercussions qu'ils peuvent avoir sur notre santé, sur l'environnement, mais aussi sur les conditions de vie de personnes qui vivent tout près ou à des milliers de kilomètres de nous. On y va ?

Aujourd'hui, de nombreuses personnes interviennent dans la production, la transformation, le transport et la vente des aliments que nous consommons. Prenons l'exemple d'un sachet de frites. Avant que nous ne l'achetions, beaucoup d'actions ont été nécessaires. Un agriculteur ou une agricultrice a planté, cultivé et récolté les pommes de terre. Les personnes qui travaillent dans une usine les ont découpées et emballées. Une entreprise a transporté ces sachets et, enfin, un magasin les a mises en vente. L'ensemble des personnes qui participent à l'approvisionnement alimentaire, c'est-à-dire à la création et à la distribution des aliments, font partie de ce que l'on appelle "un système alimentaire".



dans leur région : la viande venait de chez le boucher, qui s'était fourni auprès d'un éleveur local ; le pain venait de chez le boulanger, qui l'avait préparé à partir de farine achetée au moulin du coin ; les légumes avaient poussé à quelques kilomètres de chez nous et étaient achetés au marché du village.

Mais, aujourd'hui, le développement des modes de transport a facilité et accéléré les possibilités d'échanges de produits à travers le monde, créant un **système alimentaire mondialisé**. Cela signifie que tu peux trouver côte à côte, dans le rayon du supermarché, un poulet qui a été élevé à quelques kilomètres et un poulet qui vient de l'autre bout du monde !

L'envers du décor

Ce système mondialisé comporte évidemment des **avantages** : nous avons accès à une très grande variété de produits, et ce, même lorsqu'ils ne sont pas cultivés en Belgique ou ne sont pas de saison. De plus, certains producteurs peuvent développer leur activité car ils ont la possibilité de vendre leur production partout dans le monde.

Mais il y a également des **conséquences très négatives**. Dans ce système globalisé, agricultrices, éleveurs, pêcheurs... du monde entier sont mis en concurrence (compétition). Puisqu'ils trouvent tous ces produits dans leur magasin, les consommateurs et les consommatrices vont bien souvent choisir le produit le moins cher, sans se soucier d'où il vient et de la façon dont il a été produit. ■

Quand tu achètes des frites, l'es-tu déjà demandé quel était le chemin qu'elles avaient parcouru avant de se trouver dans ton assiette ?



LES CONSÉQUENCES DE NOTRE ALIMENTATION

La façon dont nous choisissons de nous alimenter a de nombreuses répercussions. D'abord sur notre **santé** : certains aliments sont nettement plus sains que d'autres. Notre corps a besoin de fruits et légumes mais les chips, bonbons, sodas ne lui apportent rien de bon.

Ensuite, notre consommation a un impact sur l'**environnement**. Si l'on achète de la viande et qu'elle vient de l'autre bout du monde, il aura fallu beaucoup d'eau et de céréales pour nourrir l'animal dont elle provient et, ensuite, elle aura parcouru des milliers de kilomètres avant d'arriver dans notre assiette. Toutes ces étapes en font un aliment qui coûte cher à la **planète**.

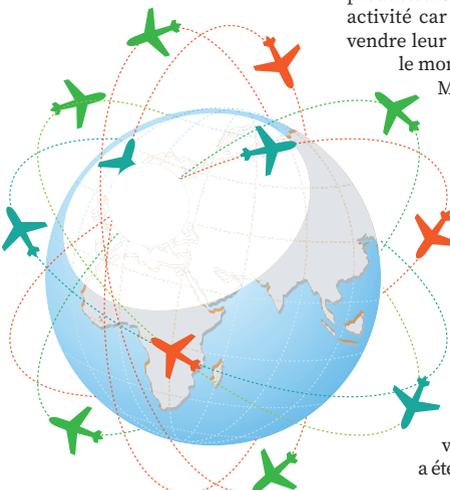
Enfin, les aliments que nous achetons entraînent des conséquences sur les **personnes qui les produisent**. Certaines sont correctement payées et travaillent dans de bonnes conditions. D'autres, beaucoup moins.

Face à tout ce qu'entraînent nos choix de consommation, de nombreuses personnes veulent transformer les systèmes alimentaires et les rendre plus durables. Qu'est-ce que cela implique ?

Découvre-le à la page suivante !



▼ Et si on tentait l'expérience de manger des légumes cultivés sans produits chimiques et vendus au juste prix pour les producteurs ? C'est tout bénéf !



Des aliments issus du monde entier

Il y a quelques dizaines d'années, les habitudes de consommation étaient différentes. Les familles achetaient généralement des aliments produits

Quelques solutions pour des systèmes alimentaires **PLUS DURABLES**

Un système alimentaire est dit "durable" lorsqu'il ne met pas en danger l'avenir de la planète et de ses habitants. Les aliments produits doivent donc être sains, respectueux de l'environnement et des conditions de vie des agriculteurs. Il faut aussi limiter leur transport, les emballages, l'utilisation de produits chimiques, ... Bref, la durabilité d'un système alimentaire implique beaucoup de choses. Nous allons les découvrir ensemble !

Consommer localement

Pour qu'un système alimentaire soit durable, il est important, par exemple, de limiter la distance entre le lieu de production des aliments, et celui où ils sont consommés. On parle alors de consommation de "produits locaux". Il n'y a pas de définition officielle du produit local, mais de nombreuses personnes s'accordent pour dire qu'un produit est local s'il est consommé à maximum 160 kilomètres de l'endroit où il a été produit.

Mais cette distance reste très variable, et même un peu floue. Elle dépend aussi du type d'aliments et de la possibilité de le produire dans la zone où l'on souhaite l'acheter. On a souvent tendance à confondre les notions de "produit local" et de "circuit court" mais, attention, ce n'est pas la même chose !

Consommer des produits issus de circuits courts

On parle de "circuit court" pour décrire un circuit de distribution dans lequel intervient au maximum un intermédiaire entre le producteur et le consommateur. Donc, par exemple, quand un fermier produit du fromage, qu'il le livre à un restaurateur, et que ce dernier s'en sert pour cuisiner les commandes de ses clients, on est en circuit court. C'est aussi le cas pour les ventes directes, quand le fermier vend directement ses produits dans un magasin installé à la ferme. Dans le cas-ci, il n'y a aucun intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

Attention, les produits vendus en circuit court peuvent donc aussi venir de l'autre bout du monde et correspondre néanmoins à la définition

Le chou, un légume de saison en hiver. De septembre à mars, tu peux en consommer toutes sortes de variétés.

du concept de circuit court. Certaines associations comme Oxfam, par exemple, vendent en Belgique des articles qui viennent de pays lointains, mais qu'elles se procurent directement auprès des producteurs, à qui elles garantissent un prix juste.

Les emballages : un gros problème pour l'environnement

Sais-tu qu'il existe aujourd'hui un septième continent ? Des déchets de plastique se sont agglomérés dans l'océan Pacifique, créant une masse qui s'étale sur une surface équivalente à trois fois celle de la France ! Les emballages représentent un très gros problème pour l'environnement. Il faut compter 50 ans pour qu'une boîte de conserve se dégrade. Une canette en aluminium mettra, elle, presque 100 ans avant d'être dégradée. La dégradation d'un sac en plastique prendra quant à elle 450 ans ! Vu le temps nécessaire à un déchet jeté dans la nature pour se dégrader, il est facile de comprendre qu'ils s'accumulent bien plus vite qu'ils ne disparaissent. De plus, tout le temps qu'ils passent dans l'environnement génère des impacts négatifs sur celui-ci (pollution, animaux sauvages qui s'intoxiquent en les mangeant,...).

Mais, d'un autre côté, il faut reconnaître que les emballages peuvent remplir des fonctions importantes. Ils permettent de protéger un produit alimentaire avant qu'il n'arrive chez le consommateur, notamment pendant le transport et le stockage. Ils sont également prévus pour garantir la santé et la sécurité des consommateurs afin d'éviter par exemple la prolifération de certaines

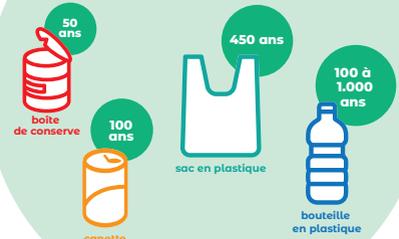


► A Huanuco au Pérou, les agriculteurs et agricultrices qui produisent de manière durable se rassemblent sous la bannière "punto verde" qui permet aux consommateurs de les reconnaître et d'aller acheter directement chez eux, sans intermédiaires.

bactéries. L'emballage joue donc un rôle sanitaire fort utile pour certains produits. Et ils sont également utilisés pour donner différentes informations aux consommateurs (ingrédients, date de péremption, conseils d'utilisation,...). S'il est difficile de se passer des emballages pour certains produits, il pourrait être intéressant que les entreprises réfléchissent un peu plus loin : cet emballage est-il vraiment nécessaire ? Doit-il absolument être en plastique ? ...

Afin de limiter le problème, il est très important de ne pas jeter ses déchets n'importe où, de les trier mais aussi d'essayer d'en produire le moins possible, en choisissant des produits qui ne sont pas trop emballés. Par exemple, tu peux éviter de choisir des biscuits qui sont emballés un dans du plastique. Diminuer le

Durée de dégradation des déchets :



nombre de déchets produits et innover en créant de nouveaux emballages recyclés est un élément essentiel pour l'avenir.

D'autres efforts à fournir

Faire attention à toutes ces dimensions est déjà très important, mais d'autres changements sont nécessaires pour qu'un système alimentaire soit réellement durable. Découvre-les dans les pages suivantes. ■

► As-tu déjà pensé à utiliser un sac réutilisable pour acheter tes fruits et légumes en vrac ? Il en existe de toutes sortes.



CONSOMMER EN RESPECTANT LES SAISONS

Une autre notion importante pour une alimentation durable est la consommation de produits de saison. Un produit de saison est un aliment que l'on consomme quand il arrive naturellement à maturité dans sa zone de production à une saison donnée. Par exemple, en Belgique, les fraises sont généralement mûres entre avril et juin. En les consommant à cette saison, on respecte leur cycle naturel de croissance sans que celle-ci ne soit accélérée par son mode de production, comme les serres chauffées pour les fruits et légumes.

Notons aussi que la présence de certains fruits et légumes dans les commerces dépend de leur capacité de conservation. Les fraises, par exemple, se conservent très mal. Par contre, d'autres produits comme la pomme de terre, les légumes secs, l'échalote... sont présents plusieurs mois grâce à leur capacité de conservation prolongée. Pour t'aider à t'y retrouver et à acheter des produits dans leur bonne saison, il existe de nombreux calendriers très bien faits.

Quand les systèmes alimentaires PERDENT LA BOULE

Les échanges alimentaires mondiaux produisent parfois des situations qui sont aussi absurdes qu'injustes car les conditions de production ne sont pas les mêmes partout sur la planète.

Les agriculteurs du monde entier sont très différents. Certains pays manquent d'eau, ou bien les ouvriers y sont mieux rémunérés, ou encore les terres y sont plus fertiles. En fonction des États, les règles pour produire des aliments sont très strictes ou pas du tout. Et puis il y a aussi des différences au niveau des aides que reçoivent les agriculteurs de l'État : dans la plupart des pays occidentaux, le secteur de l'agriculture reçoit de l'argent de l'État, mais ce n'est pas le cas partout ailleurs dans le monde.

Il n'est donc absolument pas juste de mettre les agriculteurs et agricultrices des différents pays en concurrence, car ils ne travaillent pas du tout dans les mêmes conditions.

Pour bien comprendre, prenons l'exemple du lait au Burkina Faso, un pays d'Afrique de l'Ouest. La production du lait y est différente de chez nous, puisqu'une vache burkinabé produit 1 à 5 litres de lait par jour contre 25 à 30 litres pour une vache européenne.

Les fermiers et fermières burkinabés doivent donc vendre leur lait plus cher pour avoir assez d'argent pour vivre. Mais au Burkina Faso, les consommateurs et consommatrices peuvent acheter du lait européen (ou même de la poudre de lait), qui est moins cher que le lait local malgré tous les kilomètres qu'il a parcouru.

S'il veut continuer à vendre son lait, le fermier burkinabé doit donc baisser ses prix et vendre au même prix que le lait européen. Il n'a alors plus assez d'argent pour vivre et manger correctement.



@ Videoproduct

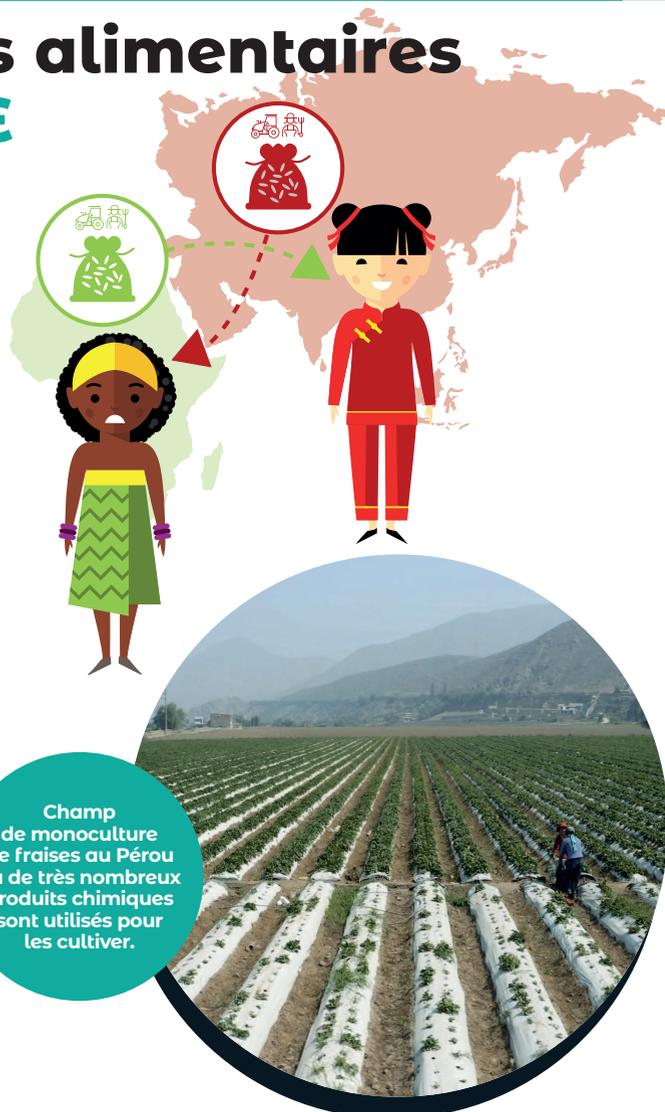
Des inégalités entre producteurs en Europe aussi

Les producteurs de pays européens font également face à des situations injustes. Prenons un exemple. Nous avons, d'un côté, une entreprise agricole produisant des fruits et légumes de façon intensive dans le Sud de l'Espagne. Elle possède des serres sur plusieurs hectares lui permettant d'accélérer la croissance des fruits, elle utilise beaucoup de produits chimiques pour augmenter les rendements et elle emploie des ouvriers agricoles avec un salaire très bas. De l'autre côté, nous avons un producteur de fruits et légumes en Belgique, travaillant sur une plus petite surface, qui utilise peu de produits chimiques, récolte en plus petites quantités et paie un salaire plus important à ses ouvriers. Le Belge ne peut rivaliser avec l'entreprise espagnole qui produit davantage pour moins cher. Pourtant, les fruits belges et espagnols se retrouvent tous deux dans nos magasins, et les prix de vente ne tiennent pas toujours compte des différences liées à leur production.

Des échanges absurdes

Certains échanges sont complètement farfelus, comme celui du riz au Togo, un autre pays de l'ouest de l'Afrique. Là-bas, on produit un riz de très bonne qualité, qui est exporté en Asie, où il est considéré comme un produit de luxe et est vendu assez cher. La plupart des habitants du Togo ne peuvent pas acheter ce riz local car il coûte trop cher. À la place, ils achètent du riz importé d'Asie, de très mauvaise qualité. Ce sont les déchets du riz asiatique, que personne ne veut consommer là-bas, et qui sont envoyés vers l'Afrique. Nous sommes donc

➤ Cédric, un agriculteur belge, produit une soixantaine de légumes de saison et écologiques. En vendant les légumes directement à la ferme, cela lui permet de fixer un prix juste par rapport au travail fourni.



Champ de monoculture de fraises au Pérou où de très nombreux produits chimiques sont utilisés pour les cultiver.



face à un pays qui produit localement des aliments de qualité, mais qui les vend à l'étranger et se retrouve à nour-

rir sa population avec des produits de moins bonne qualité, qu'il doit faire venir de l'étranger ! ■



➤ Cultivateurs de riz d'Afrique de l'Ouest.



QUELQUES CHIFFRES

127 kilos de nourriture par personne et par an sont jetés, gaspillés, en Europe.

Nos aliments parcourent en moyenne 2400 kilomètres avant d'arriver dans nos assiettes.

Chaque Belge produit environ 500 kg de déchets par an.

Nos aliments et L'ENVIRONNEMENT

On en parle beaucoup actuellement : le climat change et les températures aussi. Savais-tu que ces changements climatiques sont fortement liés à notre alimentation ? Ils entraînent des conséquences sur la production des aliments mais, par ailleurs, les systèmes alimentaires non-durables provoquent également ces modifications du climat. C'est un peu le serpent qui se mord la queue, non ? Essayons de comprendre...

Depuis quelques dizaines d'années, les températures moyennes annuelles de la Terre ne cessent d'augmenter et les rythmes habituels des précipitations sont chamboulés créant tout un tas de conséquences pour la planète et ses habitants (sécheresses, pluies diluviennes qui détruisent les cultures,...). Ces changements trouvent notamment leur origine dans l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre (GES) dans l'atmosphère. Dans la plupart des régions du monde, ces **modifications climatiques** diminuent les rendements de l'agriculture, ce qui veut dire que l'on produit moins. Plus les effets des changements climatiques vont se renforcer, plus il sera difficile d'avoir des récoltes abondantes. Les changements climatiques sont donc une menace pour l'agriculture. Mais celle-ci n'en est pas seulement victime : elle en est aussi une des principales causes des changements climatiques.

Cause et conséquence

L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, la FAO, considère que l'agriculture est responsable de 24% des émissions mondiales de gaz à effet de serre. L'alimentation, qui est fortement liée à l'agriculture, est donc aussi l'une des principales causes des changements climatiques. La manière dont notre nourriture est produite et son parcours jusqu'à notre table sont responsables de l'émission de grandes

quantités de gaz à effet de serre. Le recours aux engrais chimiques (substances qui accélèrent la croissance des cultures), l'utilisation d'équipements motorisés et d'autres technologies agricoles consommant du pétrole y contribuent abondamment. Les émissions dues à la production agricole ne représentent néanmoins qu'une partie de la contribution de l'ensemble du système

alimentaire aux changements climatiques. Les étapes entre le moment où les produits quittent le champ et celui où les aliments arrivent dans notre assiette vont également jouer un rôle déterminant.

Quand on prend en compte l'ensemble des étapes, on réalise que **les tiers des émissions mondiales de GES sont produites par les systèmes alimentaires !**

Les steaks et l'or bleu

Lorsqu'on parle de l'or bleu, on ne désigne pas un métal précieux, mais bien l'eau. En effet, c'est le nom qu'on donne à l'eau douce (non salée) si rare et donc si précieuse pour les habitants de notre planète. Si 70 % de la superficie de la Terre est recouverte d'eau, seulement 2,8 % est de l'eau douce. Le reste, c'est de l'eau salée.

L'eau douce est vitale pour l'homme, qui l'utilise pour boire mais aussi et surtout pour produire sa nourriture. Sans eau, pas de légumes, pas de céréales, pas de viande,... **L'eau est nécessaire à toute production alimentaire** : à peu près 90% de l'eau douce consommée dans le monde est utilisée pour cultiver des plantes ou



Le choix du mode d'irrigation a lui aussi son importance, utiliser des techniques moins gourmandes en eau et ne pas la gaspiller est capital.

élever des animaux. Mais ce que nous choisissons de manger a, sans aucun doute, un impact sur la quantité d'eau douce que nous utilisons. En effet, **certaines aliments sont bien plus gourmands en eau que d'autres.**

Il n'est pas évident de calculer les besoins en eau d'un aliment. On parle "d'empreinte eau", et différentes méthodes sont en concurrence pour l'établir. Certaines

choisissent de tout prendre en compte. Pour la viande de bœuf, par exemple, on compte l'eau permettant de faire pousser l'herbe dans les prés ou les céréales qui ont nourri l'animal, l'eau qu'il a bu, mais aussi celle nécessaire à la transformation et au transport de la viande. On arrive alors à des chiffres vertigineux : 15.000 litres d'eau pour un kilo de viande de bœuf ! Et c'est encore plus pour le chocolat : plus de 17.000 litres pour un kilo ! Les besoins en eau du café sont aussi supérieurs à ceux de la viande bovine... ■



L'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, considère que l'agriculture est responsable de 24% des émissions mondiales de gaz à effet de serre.

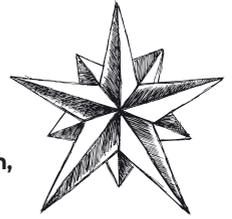
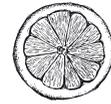
► Tracteur épandant des engrais chimiques dans son champ



► Agriculteur épandant des engrais chimiques dans son champ



Des fêtes de Noël durables, C'EST POSSIBLE !



Les fêtes approchent et, avec elles, les grands repas de fin d'année. Bien souvent, ils ne sont pas très durables : on y mange des produits qui viennent de loin et en dehors de leur saison de production, on gaspille beaucoup... Il est pourtant assez simple de rendre ces moments plus respectueux de la planète, sans gâcher pour autant notre plaisir.

Le réveillon de Noël est souvent l'occasion de déguster des aliments un peu spéciaux, un peu grandioses, que l'on ne mangerait pas tous les jours. Du foie gras aux crevettes exotiques en passant par le dessert aux fruits rouges, tous ces aliments coûtent malheureusement fort cher à notre planète et à ses habitants.

Il est possible d'améliorer les choses en accordant un peu d'attention au moment de choisir notre menu et d'organiser la fête.

Changer de menu

Pour rendre notre repas de Noël plus durable, la première chose à faire est d'adapter son menu et de le composer en sélectionnant au maximum **des aliments locaux et de saison**. Les différentes courges, les champignons, les carottes, tous les choux, les betteraves... et bien d'autres légumes encore pourront être utilisés. En termes de viande, nous l'avons vu, le bœuf est très gourmand en eau. Mieux vaut donc se diriger vers la volaille (poulet, canard,...), par exemple, qui est la meilleure viande pour ce qui est du coût écologique. Et si cette année tu préparais une dinde venant d'un petit élevage belge ?

Une autre astuce est de **cuisiner un maximum soi-même** pour éviter les produits transformés. En voilà une chouette activité à faire en famille ! Pour le dessert, vous

pourriez par exemple vous lancer le défi de vous passer de chocolat car il vient de très loin et que la production du cacao demande énormément d'eau. Pourquoi pas un dessert aux fruits de saison, comme des poires, pommes, mandarines corse et oranges de Sicile ?

Limitier le gaspillage

Lors de grands repas de fêtes, il y a souvent beaucoup de gaspillage. On prépare trop à manger et finalement, et même si on mange encore les restes le lendemain, on doit parfois jeter beaucoup de choses. Pour éviter de gâcher de la nourriture, on peut essayer de diminuer les quantités, mais tu peux aussi prévoir des récipients pour que tes invités puissent repartir avec quelques restes.

Des cadeaux sans emballage

En début de dossier, on a évoqué les emballages plastiques, qui sont problématiques en termes de durabilité et de pollution. C'est aussi vrai pour les emballages cadeaux, en papier ou autre. Ils sont utilisés pour quelques minutes à peine, avant de filer à la poubelle. Ils repré-

sentent donc un coût inutile pour l'environnement. Pour les remplacer, on peut opter pour des jolis bouts de tissu que l'on réemploie chaque année ou pour des embal-

Les pommes au four, miam, c'est délicieux !

La volaille peut elle aussi être un met d'exception.



QUELQUES CHIFFRES

Durant les fêtes, environ **3 kg de nourriture** est gaspillée par ménage.

En France, on compte **12% d'ordures ménagères en plus** durant les fêtes. Cette augmentation est liée au gaspillage alimentaire, aux **emballages et papiers non triés...**

Il y a aussi **15% d'emballages en plus** que d'habitude et **20% de bouteilles en verre en plus**.

Durant les fêtes, **73% des personnes** affirment préparer **beaucoup plus à manger** que nécessaire.



► Pour Noël, composez votre menu en sélectionnant au maximum des aliments locaux et de saison. Les différentes courges, les champignons, les carottes, tous les choux, les betteraves... et bien d'autres légumes encore pourront être utilisés.

lages réutilisables, comme des petits sacs en carton.

Et puis, pour le choix du cadeau, on peut se tourner vers des articles produits localement, ou encore des cadeaux faits maison. De plus en plus de familles se dirigent vers cette pratique et il est marrant de voir les idées qui naissent pour confectionner des cadeaux grâce aux talents de chacune et chacun.

Te voilà en route pour un Noël "écocore-sponsable" ! ■



LE SAIS-TU ?

Les crevettes grises pêchées en Mer du Nord sont envoyées au Maroc, soit à 2.500 kilomètres, pour y être décortiquées. Ensuite, elles sont renvoyées notamment en Belgique pour y être vendues. Ces crevettes parcourent donc 5.000 kilomètres !



Rendre nos systèmes alimentaires PLUS JUSTES ET PLUS DURABLES



En plus d'entraîner des conséquences négatives sur l'environnement, nos systèmes alimentaires génèrent des inégalités sociales. Dans le monde, des millions de personnes souffrent de la faim ou n'ont pas accès à de la nourriture de qualité. Pouvoir se nourrir correctement est pourtant un droit fondamental qu'à chaque être humain !

On estime que, en 2022, 735 millions de personnes ont souffert de la faim dans le monde : c'est quasiment une personne sur dix ! Pourtant, nous produisons suffisamment de nourriture sur la planète pour nourrir tout le monde.

Le gros problème est que cette nourriture est mal répartie, mal divisée. Alors que certaines personnes sont en mauvaise santé car elles mangent beaucoup trop, qu'on utilise des céréales pour élever des animaux et pouvoir ainsi manger de plus en plus de viande, d'autres personnes n'ont pas assez de nourriture pour vivre en bonne santé. Et puis, il y a aussi énormément de nourriture gaspillée : 1,3 milliard de tonnes d'aliments par an, soit un tiers de la production globale de nourriture.

Consommer avec respect

Si l'on veut consommer des produits qui garantissent le respect des droits des producteurs et des productrices, on peut se tourner vers le commerce équitable ou les circuits courts. Les produits qui y sont vendus offrent une

80% des personnes qui ont faim dans le monde sont celles qui produisent la nourriture..

rémunération juste aux producteurs, c'est à dire en adéquation avec le travail et les efforts fournis, ainsi qu'avec les montants dépensés pour acheter ou louer une terre, nourrir les animaux, etc.

Un prix juste garantit aux producteurs et aux productrices un revenu décent : le prix de vente couvre les frais de production (le matériel, les semences, la nourriture des animaux...) et génère un supplément qui leur permet d'assurer leurs autres besoins et améliorer leurs conditions de vie.

Des associations travaillent pour changer les choses

Le droit à l'alimentation pour toutes et tous, c'est-à-dire le fait que tous les êtres humains puissent manger suffisamment et des produits de qualité, est très important. Pourtant, comme on l'a vu plus haut, il est loin d'être respecté. Des associations comme Iles de Paix travaillent pour que le droit à l'alimentation soit respecté partout dans le monde. Iles de Paix agit ainsi avec les citoyens et les citoyennes pour la mise en place de systèmes alimentaires



durables, qui respectent la planète, garantissent les droits des paysans et des paysannes, et nourrissent tous les êtres humains, aujourd'hui et demain. C'est pour participer à ce mouvement

que chaque année à la mi-janvier, des milliers de personnes se mobilisent pour la campagne de récolte de fonds menée par l'association. ■

UN MÉTIER DIFFICILE CHEZ NOUS AUSSI

Si le paradoxe de la faim s'observe plus particulièrement dans certains pays d'Afrique et d'Amérique latine, chez nous aussi le secteur de l'agriculture ne se porte pas bien. Depuis 1990, plus de la moitié des fermes ont disparu en Wallonie. 16.500 fermes ont arrêté leur activité en 30 ans et de moins en moins de jeunes se lancent dans ce métier. En Belgique, c'est un peu moins de 1% de la population qui travaille dans l'agriculture.

Les causes sont multiples : il y a notamment la concurrence d'autres pays où la production coûte moins cher, mais aussi la grande quantité d'argent nécessaire pour acheter tout le matériel agricole et avoir accès à la terre. Les agriculteurs et agricultrices doivent souvent faire de gros emprunts auprès des banques.

LE PARADOXE DE LA FAIM

Aujourd'hui, 80% des personnes qui ont faim dans le monde sont celles qui produisent de la nourriture. Cela peut paraître incroyable, mais de très nombreuses familles paysannes n'ont pas suffisamment à manger. Pour décrire cette situation, on parle du paradoxe de la faim. Un paradoxe, c'est une idée qui semble impossible, tellement elle présente une contradiction.

Les règles qui organisent le commerce à travers le monde sont en grande partie responsables du fait que l'agriculture n'est pas suffisamment rémunératrice (ne rapporte pas assez d'argent) pour les personnes dont c'est le métier, et donc qu'elles ne savent pas acheter ce dont elles ont besoin pour vivre (dont la nourriture qu'elles ne produisent pas elles-mêmes par exemple).

Ils produisent de la nourriture POUR LEUR COMMUNAUTÉ

Et si nous découvriions la façon dont vivent des agriculteurs installés dans différents endroits de la planète ? Chaque jour, ils doivent s'adapter pour continuer à produire et gagner leur vie, malgré les changements climatiques qui compliquent leur travail.

Partons d'abord en Ouganda, un pays de l'est de l'Afrique.

Leticia et Herbert y habitent dans un village, avec leurs enfants. Ils sont agriculteurs, tout comme 70% des Ougandais ! Ils cultivent principalement des bananes, mais aussi d'autres fruits et légumes, ainsi que des céréales. Ils élèvent également des poules et des petites chèvres. Cette variété de cultures et d'animaux, c'est ce qu'on appelle la diversité agricole. Elle leur permet d'avoir accès à une nourriture variée, mais aussi et surtout de ne pas tout perdre si une culture ne se développe pas correctement et que les récoltes sont maigres.

Il faut savoir qu'en Ouganda, les per-



► Leticia est une agricultrice vivant en Ouganda. Elle vit dans le village de Kabambiro



© Videoprod

sonnes qui pratiquent l'agriculture rencontrent plusieurs difficultés telles que les changements climatiques, la sécheresse, la variation des prix sur les marchés, ... Pour surmonter ces difficultés, **Leticia et Herbert** ont fait évoluer leur ferme pour qu'elle soit plus résistante aux chocs externes et plus écologique.

La famille stocke aussi ses récoltes dans des greniers plutôt que les vendre juste après les récoltes. Ceci leur permet de garder les céréales et de les vendre lorsque le prix est plus avantageux. Grâce à des formations proposées



par des associations comme Iles de Paix, les agriculteurs et les agricultrices de la région découvrent d'autres aliments qui sont intéressants à cultiver. Des journées d'échanges entre paysans sont aussi organisées. Pour des personnes comme Leticia et Herbert, pouvoir visiter la ferme d'autres paysans, observer comment ils travaillent, discuter avec eux et partager leurs expériences est le meilleur moyen pour apprendre et découvrir de nouvelles manières de faire ! Certains ont même des parcelles de démonstration

différentes techniques et nouvelles découvertes !

Grâce à toutes ces actions et ces petits changements, la ferme de Herbert et Leticia s'améliore. On parle de résilience, ce qui signifie : être capable de rebondir en cas de coup dur. En prenant soin de la nature, en diversifiant leurs cultures et en développant des activités qui permettent d'avoir d'autres revenus, les agriculteurs et les agricultrices sont mieux en mesure d'affronter les difficultés et de les surmonter.

Diamar vit bien loin de là, au Pérou (Amérique du Sud), dans les hautes montagnes de Huanuco. Elle aussi est agricultrice. Avec son époux et ses enfants, ils travaillent la terre depuis toujours. Dans ses champs, elle cultive de nombreuses variétés de plantes : du maïs, des pommes de terre, d'autres tubercules (racines comestibles) locales,...

Diamar pense qu'un changement de

▷ **Diamar, son mari et un de ses fils récoltant les pommes de terre cultivées.**

ET PRÈS DE CHEZ TOI ?

Est-ce que tu as déjà pris le temps de rencontrer les agriculteurs de ton village ou de ta région ? Sans doute est-il possible de découvrir leur travail lors d'occasions comme les Journées fermes ouvertes, par exemple, ou de goûter et d'acheter leurs produits au marché du coin. De plus en plus d'agriculteurs vendent leurs produits directement à la ferme. Cela permet de consommer localement, de les rencontrer, de mieux connaître leur métier et dans quelles conditions les aliments qu'ils proposent sont produits.

système de production alimentaire

est possible. Avec sa famille, elle s'est d'ailleurs tournée vers l'agroécologie. Elle utilise au maximum les forces de la nature pour cultiver. Elle évite les produits chimiques et fabrique de l'engrais naturel, à base de fumier. Elle cultive des produits variés pour ne pas fatiguer le sol, et fait pousser l'une près de l'autre différentes plantes qui s'entraident et peuvent ainsi toutes mieux se développer.

En adoptant ces techniques et d'autres encore, elle produit suffisamment pour nourrir sa famille et peut proposer des produits issus d'une agriculture agroécologique dans les marchés locaux. ■



Diamar se promenant le long de ses champs.



© Videoprod

Et moi DANS TOUT ÇA ?

Toutes ces informations sur les systèmes alimentaires peuvent sembler compliquées et nous donner l'impression qu'on est face à un système trop difficile à faire changer. Cela peut être un peu décourageant. On pourrait aussi croire à première vue qu'on ne peut presque plus rien manger, ce qui est faux : il y a plein de variétés locales à découvrir, des saveurs que tu n'as peut-être même encore jamais goûtées. L'important est surtout de comprendre comment ces systèmes fonctionnent, leurs conséquences, et d'essayer de poser des petits choix éclairés, qui peuvent faire la différence.

Personne n'est parfait : manger tous les jours des produits locaux, de saison, sans produit chimique, sans emballage, dont les producteurs et les productrices sont rémunérés correctement,... peut constituer un vrai challenge.

Cela demande des efforts et nous devons chercher les informations nécessaires pour faire les meilleurs choix possibles. Parfois, il n'y aura pas de choix parfait : il faudra choisir entre un produit local cultivé avec des pesticides ou un produit cultivé sans pesticides mais qui vient de l'autre bout de la planète. Alors que faire ?

L'important est de ne pas se décourager, de ne pas baisser les bras, mais plutôt de comprendre les conséquences de nos choix et agir en fon-

ction. Notre assiette a un super pouvoir ! En nous informant sur notre alimentation, en ayant conscience de ses répercussions sur l'environnement ou sur les personnes qui la produisent, en ayant en tête que

ce que nous mangeons a des répercussions sur la nature et les humains qui vivent près de chez nous, ou à des milliers de kilomètres,... nous pouvons décider de faire attention à certains aspects, choisir un ou deux changements que nous voulons

mettre en place. Par exemple, décider de consommer uniquement des produits de saison et découvrir ainsi la joie de manger une soupe au potiron quand arrive l'automne ou un bon bol de fraises au printemps !

Le savoir, c'est le pouvoir ! Et si chacun de nous fait de petits efforts,

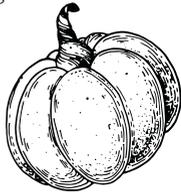
cela peut créer de grands changements !

Nous pouvons aussi **partager ces informations** autour de nous

afin que d'autres personnes prennent conscience de ces enjeux et puissent, à leur tour, changer leur assiette. Si

plus personne n'achète des produits issus des systèmes alimentaires qui ne sont pas durables, et bien tu verras qu'ils finiront par disparaître des magasins.

Ensemble, nous pouvons changer le cours des choses ! ■



RÉALISATION

- > Rédaction : Emilie Stainier
- > Contact dossier partenaire/publicité : Philippe Streydio - 0472/52 20 98
- > Rédaction du JDE : 081/24 89 86 - redaction@lejde.be - www.lejde.be
- > Mise en page : Olagil sprl
- > Photos, dessins : Iles de Paix, Istock

Dossier réalisé avec le soutien de la Coopération belge au développement.



LE COIN DES PROFS

Si vous souhaitez aller plus loin avec vos élèves, Iles de Paix propose de nombreuses ressources qui vous y aideront.

1. "Le repas de fin d'année"

Une histoire qui vous permettra d'aborder les différents enjeux des systèmes alimentaires. Elle se compose de deux documents :

Le Livret élèves et le dossier pédagogique se trouvent dans la section Enseignement, ressources pédagogique du site internet d'Iles de Paix :

www.ilesdepaix.org/enseignement/ressources-pedagogiques/

Ils peuvent être commandés gratuitement, hors frais de port Bpost.



2. "Del campo al plato"

est un reportage sur la famille de Diamar qui explique comment ils pratiquent l'agroécologie. Le reportage est disponible sur Youtube

Une farde d'exercices accompagne le reportage. Elle se trouve également sur le site web d'Iles de Paix, au même endroit et peut aussi être commandé gratuitement, hors frais de port Bpost.



3. Mpanga

est un reportage qui permet de découvrir la vie de Leticia et Herbert et les défis qu'ils relèvent pour pratiquer une agriculture durable : il est disponible sur Youtube.

Une farde d'exercices accompagne le reportage.



NOTRE ASSIETTE, CETTE SUPER HÉROÏNE : COMMENT LES SYSTÈMES ALIMENTAIRES DURABLES PROTÈGENT LA PLANÈTE ET NOURRISSENT LE FUTUR !

1

Dans le dossier, tu as découvert trois types de conséquences possibles de notre alimentation. **Cite-les et donne deux exemples (personnels ou cités dans le texte) pour chacun d'entre eux.**

2

Pour que la nourriture arrive jusqu'à notre assiette, toute une série d'étapes peuvent se succéder. **Remets dans l'ordre les différentes étapes et recopie leur nom au bon endroit.**

transformation - production - distribution - consommation - transport

The illustrations are arranged in a circular pattern around the text. Each illustration has a dashed circle next to it, indicating where to write the name of the step. The steps are: 1. A delivery truck (distribution), 2. A cow being milked (production), 3. A factory worker (transformation), 4. A storefront with shelves of milk (distribution), 5. A plate of cake with a glass of milk (consumption), and 6. A person at a control panel (production).

Notre assiette, cette super héroïne

3 Aujourd'hui les aliments voyagent à travers le monde sans arrêt.
Cite un avantage et un inconvénient de la mondialisation.

Avantage

Inconvénient

4 Un produit local n'est pas forcément un produit de circuit court et inversement.
Définis les deux concepts.

produit local	produit de circuit court



5 Au quotidien, nous croisons sans cesse des emballages, mais à quoi servent-ils?
Cite 3 fonctions importantes des emballages.

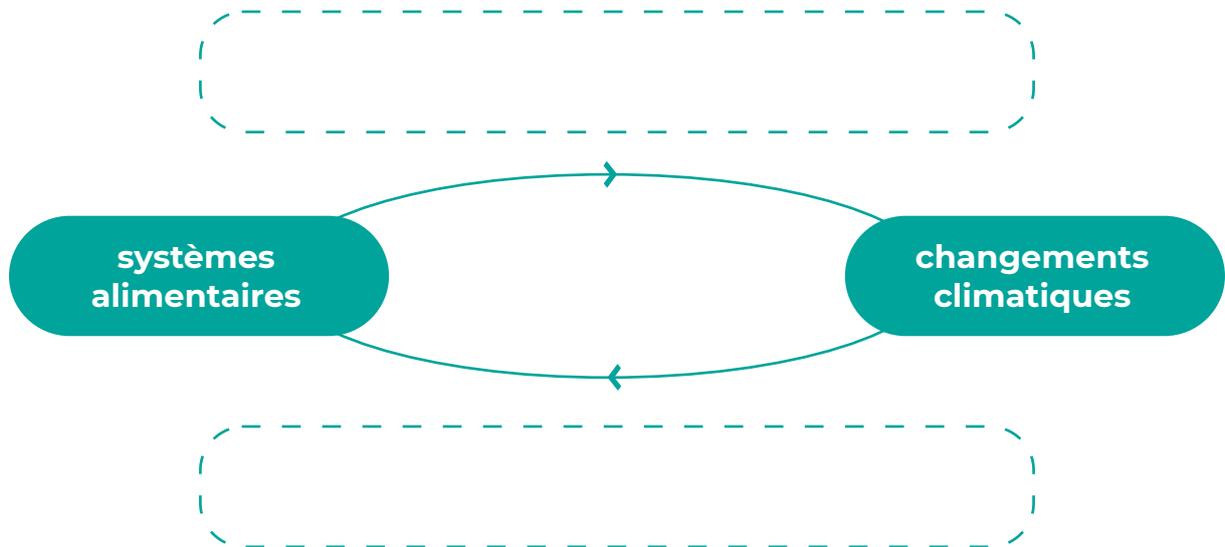
Notre assiette, cette super héroïne

6

Certains pensent qu'il est injuste de mettre en concurrence les agriculteurs et agricultrices des différents pays sur un même marché. **Aide-toi des exemples du lait au Burkina Faso ou du riz au Togo pour expliquer pourquoi.**

7

Les systèmes alimentaires et les changements climatiques sont étroitement liés. **Complète le schéma pour expliquer comment.**



8

Iles de Paix aide des familles d'agriculteurs et agricultrices du Sud à améliorer durablement leurs conditions de vie, ce concept porte un nom que tu connais peut-être. **Résous le rébus pour trouver ce mot et explique ce qu'il signifie.**



c'est

NOTRE ASSIETTE, CETTE SUPER HÉROÏNE : COMMENT LES SYSTÈMES ALIMENTAIRES DURABLES PROTÈGENT LA PLANÈTE ET NOURRISSENT LE FUTUR !

1 Dans le dossier, tu as découvert trois types de conséquences possibles de notre alimentation. **Cite-les et donne deux exemples (personnels ou cités dans le texte) pour chacun d'entre eux.**

réponse libre

2 Pour que la nourriture arrive jusqu'à notre assiette, toute une série d'étapes peuvent se succéder. **Remets dans l'ordre les différentes étapes et recopie leur nom au bon endroit.**

transformation - production - distribution - consommation - transport

3 transport

1 production

2 transformation

4 distribution

5 consommation

Notre assiette, cette super héroïne

3 Aujourd'hui les aliments voyagent à travers le monde sans arrêt.
Cite un avantage et un inconvénient de la mondialisation.

Avantage Nous avons accès à une très grande variété de produits, et ce, même s'ils ne sont pas cultivés en Belgique ou ne sont pas de saison. De plus, certains producteurs peuvent développer leur activité en vendant leur production partout dans le monde.

Inconvénient Les producteurs du monde entier sont mis en concurrence: leurs produits se trouvent dans les mêmes magasins, où les consommateurs et consommatrices vont souvent choisir le moins cher.

4 Un produit local n'est pas forcément un produit de circuit court et inversement.
Définis les deux concepts.

produit local	produit de circuit court
Est consommé à une distance limitée de son lieu de production (on parle souvent d'un maximum de 160 kilomètres entre les deux)	Il y a maximum un seul intermédiaire entre le producteur et le consommateur de ce produit. (Un produit de circuit court peut donc venir de l'autre bout du monde, à condition de respecter ce critère.)



5 Au quotidien, nous croisons sans cesse des emballages, mais à quoi servent-ils?
Cite 3 fonctions importantes des emballages.

Protéger les produits alimentaires avant qu'ils arrivent chez le consommateur, notamment pendant le transport et le stockage.

Garantir la santé et la sécurité des consommateurs en évitant la prolifération de certaines bactéries.

Donner des informations aux consommateurs (ingrédients, date de péremption, conseils d'utilisation...).

Notre assiette, cette super héroïne

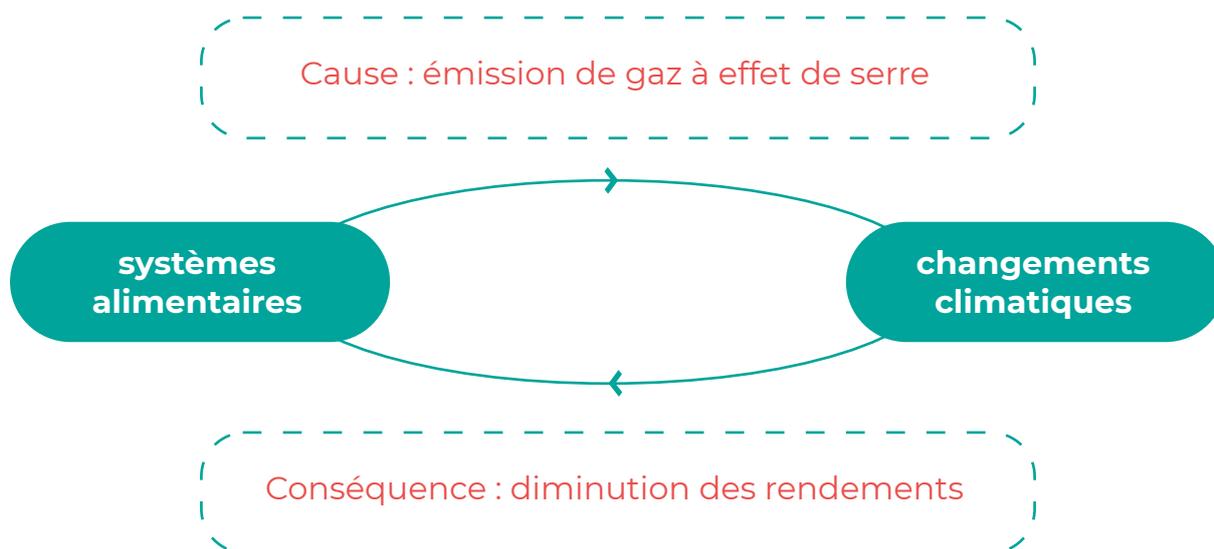
6

Certains pensent qu'il est injuste de mettre en concurrence les agriculteurs et agricultrices des différents pays sur un même marché. **Aide-toi des exemples du lait au Burkina Faso ou du riz au Togo pour expliquer pourquoi.**

Les agricultures du monde entier sont très différentes : les règles de production et les aides des Etats sont très différentes d'un pays à l'autre, et donc les agriculteurs et agricultrices ne travaillent pas du tout dans les mêmes conditions. Par exemple, les vaches burkinabés produisent moins de lait que les vaches européennes. Les fermes burkinabés doivent donc le vendre plus cher pour s'en sortir, mais comme les personnes du Burkina Faso trouvent également du lait européen dans leurs magasins et que celui-ci y est vendu moins cher, cela va obliger les producteurs et productrices burkinabés à baisser leurs prix pour réussir à vendre le leur. Ils n'auront alors plus assez d'argent pour vivre et manger correctement. Au Togo, ce sont les producteurs de riz qui exportent leur production en Asie, où elle est considérée comme un produit de luxe vendu assez cher. Les Togolais n'ont pas les moyens d'acheter ce riz local et achètent plutôt du riz de mauvaise qualité importé d'Asie.

7

Les systèmes alimentaires et les changements climatiques sont étroitement liés. **Complète le schéma pour expliquer comment.**



8

Iles de Paix aide des familles d'agriculteurs et agricultrices du Sud à améliorer durablement leurs conditions de vie, ce concept porte un nom que tu connais peut-être. **Résous le rébus pour trouver ce mot et explique ce qu'il signifie.**



La **résilience**

c'est être capable de rebondir en cas de coup dur, d'affronter les difficultés et de les surmonter, par exemple en diversifiant leurs cultures et en développant des activités qui permettent d'avoir d'autres revenus.

Pour aller plus loin...

Vous pourrez trouver ci-dessous des liens vers quelques documents qui ont servi à l'élaboration de ces activités et qui pourraient vous permettre d'en apprendre plus sur le sujet ou d'approfondir certains aspects de la thématique avec vos élèves.

Ouvrages jeunesse

Dion, C. & Laurent, M. & Mahe, V. (2015) **Demain. Les aventures de Léo, Lou et Pablo à la recherche d'un monde meilleur !** Paris : Editions de l'Amandier et (2006) **Dokéo. Protéger la Terre. Les grands enjeux de l'environnement.** Paris : Nathan.

Jankeliowitch, A. (2004) **Y a-t-il un autre monde possible ?** Paris : De La Martinière Jeunesse.

Thinard, F. (2009) **Une seule Terre pour nourrir les hommes.** Paris : Gallimard Jeunesse.

Ressources en ligne

Le repas de fin d'année. Un livret en guise de support de réflexion et un dossier pédagogique pour aborder la thématique de l'alimentation durable en classe. A commander ou à télécharger.

→ www.ilesdepaix.org/enseignement/ressources-pedagogiques/le-repas-de-fin-dannee/

De Schutter O., 2010, **Agroécologie et droit à l'alimentation**, rapport présenté le 8 mars 2011 à la 16e session du Conseil des droits de l'homme de l'ONU.

→ www.srfood.org/fr/rapport-agroecologie-et-droit-a-l-alimentation

FAO, 2023, **La situation mondiale de l'alimentation et de l'agriculture et L'État de la sécurité alimentaire et de la nutrition dans le monde**

→ www.fao.org

Éditeur responsable

iles de paix

education@ilesdepaix.org
www.ilesdepaix.org

Rue du marché, 37
4500 Huy

avec le soutien de



Belgique

partenaire du développement



RÉGION DE
BRUXELLES-
CAPITALE



Wallonie