



Équiterre

Ma terre, mon assiette! Pour ma santé!



À la soupe!

Trousse pédagogique



Enseignement primaire et secondaire

Mentions et remerciements

Coordination

Équiterre : Geneviève Grossenbacher

Recherche et rédaction

Environnement Jeunesse : Lyne Desnoyers et David Fricout

Équiterre : Geneviève Grossenbacher et Maude Derome

Conception graphique et illustrations

KaKEE Design graphique responsable inc. : Emmanuelle Montiglio

Révision linguistique

Traductions Globe : Josée Janson

Équiterre : Amélie Ferland et Marc-Antoine Tanguay-Lauzière

Traduction anglaise

Steve Timmins

Validation et remerciements

Un merci spécial pour leurs idées, leur soutien et leur participation à la validation de la trousse à : Nadine Bachand, Caroline Jodoin, Amélie Ferland, Marie-Ève Roy, Frédéric Paré, Theresia Breu, Laurence Dubuc-Valentine et Catherine Caron.

Remerciements chaleureux aux éducateurs et enseignants ayant testé les activités pour leurs commentaires et leur dévouement : Caroline Jodoin, conseillère pédagogique à la CSDM, Roxanne Gauthier de l'école Sainte-Bibiane, Marie-Josée Ledoux de l'école Au fil de l'eau, Alain Vandelac de l'école secondaire Louis-Riel, Stéphane Farley et Martin Dubreuil du collège Regina Assumpta, Sébastien Brunet, Lyne Roland et Julie Gagnon de l'école secondaire Henri-Bourassa.

Équiterre remercie également, l'Agence de la santé publique du Canada, le Conseil pour le développement de l'agriculture du Québec et le Fonds d'action Québécois pour le développement durable pour leur contributions à la réalisation de ce document .



Agence de santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



CONSEIL POUR
LE DÉVELOPPEMENT DE
L'AGRICULTURE DU QUÉBEC



FONDS D'ACTION
QUÉBÉCOIS POUR LE
DÉVELOPPEMENT DURABLE

Partenaire financier

Québec



Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2009

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2009

ISBN 978-2-922563-17-7

Aussi publié en anglais sous le titre **Soup's On ! Educational Kit**. ISBN 978-2-922563-18-4

Équiterre

2177, rue Masson, bureau 206

Montréal, Québec H2H 1B1

Tél. : 514 522-2000

Télécopieur : 514 522-1227

Courriel : info@equiterre.org

www.equiterre.org

Dans le présent document, le masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.



Table des matières

Introduction

Pourquoi l'alimentation responsable?	5
L'envers de l'assiette : impacts du système alimentaire actuel	5
Qui peut utiliser cette trousse?	6
Contenu de la trousse	6
Objectifs	6
Présentation des activités	7
Évaluation des apprentissages	7
À la soupe : un projet en plein essor	7
Équiterre en survol	8

À la soupe! Trousse pédagogique (sur le support CD)*

Introduction

Primaire

Cycle 1 :

1. Inspecteur légume
2. Où sont passées les vitamines?
3. Comment ça pousse?

Cycle 2 :

4. Le marché est en cours
5. Voyage dans le temps
6. Un arc-en-ciel de collation

Cycle 3 :

7. Les 3N-J
8. L'agriculteur à la loupe
9. Le Québec à la carte
10. Manger au fil des saisons

Secondaire

Cycle 1 :

11. Cycle de vie alimen...terre
12. À chacun son point de vue
13. Quiz santé : la soupe est servie

Cycle 2 :

14. Souveraineté « alimen...terre »
15. Jeu de rôle : La CAAAQ est à l'œuvre!
16. Si j'étais agriculteur : une histoire dont vous êtes le héros
17. Une pizza pour la planète

* Veuillez consulter le support CD ci-joint.

Trousse pédagogique (suite...)

Questionnaires d'évaluation

- 1 questionnaire/cycle

Documents pour aller plus loin :

- Calendrier scolaire de dates environnementales et sociales
- Ressources complémentaires
- Sites à visiter
- Aller plus loin : devenir une école plus responsable

Documents de référence :

- Bonnes raisons pour manger bio et local
- Présentation PowerPoint : « Agriculture et alimentation au Québec : enjeux et réalités actuelles »
- Manger santé : rien de plus simple
- Fiche d'information sur le diabète
- Faire des choix alimentaires responsables : les 3N-J en action
- Calendrier de disponibilité des fruits et légumes du Québec
- Légumes et fruits d'ici par saison





Trousse pédagogique À la soupe! : une façon dynamique d'explorer l'alimentation écologique et solidaire

Introduction

La trousse pédagogique À la soupe! se veut un outil d'éveil à l'alimentation responsable. Elle invite les élèves à explorer les envers du système agroalimentaire actuel et à réfléchir aux impacts de leurs choix alimentaires sur leur santé, leur environnement et le monde qui les entoure. Favorisant l'acquisition de compétences d'ordre social et environnemental et l'adoption d'actions citoyennes, la trousse incite les élèves à développer leur esprit critique et à devenir, à leur tour et pour les générations à venir, des agents porteurs d'un futur plus sain, plus écologique et plus solidaire.

Pourquoi l'alimentation responsable?

Notre planète subit aujourd'hui de nombreux bouleversements. Au cœur de ces bouleversements se trouvent nos habitudes de vie. Au Québec, notre mode de vie, souvent davantage influencé par nos désirs que par nos besoins, est l'un des plus énergivores au monde. Selon plusieurs études, si tous les habitants de la Terre adoptaient le mode de vie de la majorité des Québécois, de trois à cinq planètes seraient nécessaires pour répondre aux demandes de tous. Or, nous n'avons qu'une seule planète et sa santé semble de plus en plus menacée. Il ne dépend que de nous de poser des choix plus respectueux de l'environnement.

« La Terre peut subvenir aux besoins de tous mais pas aux envies de tous. » - **Gandhi**

De tous les gestes quotidiens que nous posons, manger est celui qui a le plus grand impact sur notre environnement, notre santé et notre société. C'est pourquoi la trousse pédagogique À la soupe! s'est donné comme objectif principal de fournir aux élèves et à leurs enseignants des outils afin d'opter pour une alimentation responsable, c'est-à-dire une alimentation saine, écologique et solidaire avec les agriculteurs d'ici.

L'envers de l'assiette : impacts du système alimentaire actuel

Les impacts de nos choix alimentaires sur notre planète sont en grande partie liés aux profondes transformations que notre système agroalimentaire a connues au cours du dernier siècle. Voici un bref aperçu des impacts du système alimentaire actuel au Québec (pour plus d'information, consulter la section « documents de référence » de la trousse pédagogique).

Impacts sur l'environnement

Dans les pays industrialisés, les régions rurales régressent. Au Québec, 5,6 fermes ont disparu en moyenne chaque semaine entre 2001 et 2006, et le métier d'agriculteur n'est aujourd'hui pratiqué que par 1,8 % de la population. Le visage agricole se modifie rapidement : au marché public et à la ferme locale familiale se substituent les supermarchés et les monocultures à grande échelle. Résultats : plus du tiers des camions sur la route transportent des aliments. Autres données surprenantes : un aliment parcourt en moyenne de 2400 à 4000 km avant de parvenir à notre assiette, emportant avec lui un surplus d'emballage qui s'ajoute aux 200 kg d'emballage que chaque personne gaspille annuellement au Québec. Les enfants, les « citoyens-mangeurs » de demain, n'entretiennent, pour la plupart, pas de liens directs avec l'agriculture. Il n'est donc pas étonnant qu'ils soient souvent incapables de répondre à des questions qui sont pourtant cruciales en raison de leurs répercussions sur l'environnement, la santé et la société : d'où proviennent ces denrées qui nous nourrissent? Qui les a produites et dans quelles conditions? Comment sont-elles parvenues jusqu'à nous et à quel prix? Qui les cuisinera? Et ensuite, qu'est-ce qu'on fera de ce qu'on n'aura pas consommé?

Impacts sur la santé

Alors que, dans le monde, un enfant meurt de faim toutes les trente secondes, une étude canadienne révèle qu'au cours des quinze dernières années, les cas d'obésité ont augmenté de 50 % chez les 6 à 11 ans et de 40 % chez les 12 à 17 ans. Au Québec, un enfant sur trois souffre maintenant d'embonpoint. Parallèlement, le diabète de type 2 (diabète non héréditaire) est de plus en plus fréquent chez les Canadiens, et survient de plus en plus tôt dans leur vie. Principalement à cause de l'augmentation du taux d'obésité, la Fondation internationale du diabète prévoit que d'ici 2025, de 11 à 14 % de la population canadienne sera atteinte de diabète, comparativement à un taux de 2 à 5 % en Chine.

Le temps est venu de mieux choisir les aliments et de mieux se nourrir, pour nous, pour nos voisins et pour la planète qui nous supporte. C'est à cette fin qu'Équiterre a créé cette trousse.

Qui peut utiliser cette trousse ?

Développée pour et testée par les enseignants du primaire et du secondaire, cette trousse multidisciplinaire adopte l'approche orientante recommandée par la réforme et favorise le développement de compétences diverses, toutes reliées à l'impact des choix alimentaires (voir tableaux des annexes 1,2 et 3). Les activités s'intègrent particulièrement bien aux domaines et disciplines suivants : français, anglais*, univers social, sciences et géographie. Dynamiques et participatives, les activités de cette trousse peuvent aisément être proposées dans les services de garde et camps de jour par tout animateur, éducatrice ou parent intéressé à sensibiliser les jeunes à l'alimentation responsable. Les activités peuvent aussi être adaptées à plusieurs cycles.

* La trousse est également disponible en anglais sous le nom **Soup's On! Educational Kit**.

Ce que la trousse contient

Clé en main, cette trousse propose **17 activités** (10 activités pour le primaire et 7 activités pour le secondaire) faciles à réaliser et portant sur l'alimentation responsable. Elle comprend :

- une série de trois fiches pédagogiques par cycle explorant les thématiques de la santé, de l'environnement et de la viabilité des fermes locales;
- des annexes stimulantes, qu'on peut photocopier pour les élèves;
- un répertoire de ressources complémentaires;
- des pistes pour agir en tant que consomm'acteur responsable;
- de nombreuses références multimédias.



Objectifs

Les activités de la trousse contribuent à :

- enrichir le lien qu'entretiennent les élèves avec les aliments et l'agriculture locale;
- les sensibiliser aux impacts de leurs choix alimentaires;
- leur donner des outils et les inciter à développer des habitudes de vie qui favorisent leur santé, la protection de l'environnement et l'économie locale.

Présentation des activités

Chaque activité est présentée selon la structure suivante :

- **Cycle visé et durée de l'activité**
- **Brève introduction**
- **Intentions pédagogiques**
- **Disciplines visées**
- **Matériel requis**
- **« Le saviez-vous? »** : Faits et statistiques saillants reliés à l'activité.



Exemple de fiche d'activité

Déroulement :

- Préparation
- Mise en situation
- Réalisation
- Intégration
- **Réinvestissement** : Suggestions d'activités pour aller plus loin.
- **« Moi j'agis »** : Pistes d'actions citoyennes adaptées à chaque activité et que l'enseignant peut proposer afin d'inciter les élèves à adopter des habitudes alimentaires plus responsables.
- **Références**
- **Annexes** : Fiches destinées aux élèves pour la réalisation de l'activité. Les annexes comprennent des fiches informatives ainsi que des fiches à remplir (voir les images ci-contre).



Exemples d'annexes

Évaluation des apprentissages

Les activités de la trousse ont été conçues de manière à répondre aux orientations du programme d'études primaire et secondaire du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS). Les tableaux des annexes 1, 2 et 3 en pages suivantes décrivent les activités et indiquent les objectifs visés, ainsi que les compétences transversales et domaines généraux de formation visés par chaque activité.

Les apprentissages des élèves sont mesurés dans la section « intégration » de chaque activité. Un questionnaire d'évaluation des apprentissages est également fourni (consulter le dossier « questionnaire d'évaluation » de la trousse) et peut également être administré à la suite de la réalisation de la série d'activités par cycle.

À la soupe! : un projet en plein essor

Visant à réintroduire des notions sur l'environnement, la santé et la solidarité au menu des établissements scolaires et de santé, le projet pilote *À la soupe! Pour une alimentation institutionnelle responsable* (2007-2009) permet à ces derniers de s'approvisionner en fruits et légumes fraîchement cueillis par l'agriculteur de la ferme écologique et locale avec laquelle ils sont jumelés une partie de l'année. À chaque année, une nouvelle vague d'établissements peut se joindre au projet. La trousse pédagogique *À la soupe!* fait partie intégrante du volet éducatif de ce projet pilote.

Différents outils et activités sont offerts aux établissements participants: des ateliers d'information et de sensibilisation pour les parents et employés, deux trousse pédagogiques (l'une s'adressant aux CPE et l'autre aux écoles primaires et secondaires), des rencontres d'échange et des outils pratiques pour les responsables de cuisine et un bulletin électronique trimestriel portant sur l'alimentation institutionnelle responsable. Un comité consultatif, composé de plusieurs représentants des milieux de l'éducation, de l'agriculture, de la santé, contribue également au développement de solutions collectives favorables à l'alimentation institutionnelle responsable dans la province.

Bonne nouvelle : la grande majorité des établissements ayant participé à la première année du projet *À la soupe!* poursuivront l'expérience en 2008 ! De plus, une vingtaine de nouveaux liens entre fermes et établissements ont été établis dans le cadre de la deuxième année du projet, dont plusieurs en région, ce qui accroît l'étendue du projet. Plusieurs établissements se sont déjà inscrits à la liste d'attente pour le projet et un guide d'implantation du projet est prévu pour 2010. Tout semble indiquer un futur florissant pour l'alimentation institutionnelle responsable au Québec !



ÉQUITERRE EN SURVOL

Mission

Fondé à Montréal en 1993, Équiterre s'est donné pour mission de contribuer à bâtir un mouvement de société en incitant citoyens, organisations et gouvernements à faire des choix écologiques, équitables et solidaires.

Champs d'intervention

Équiterre développe constamment son expertise en se basant sur les plus récents développements dans ses programmes (4) et ses deux campagnes (consommation responsable et changements climatiques). Par ses actions, il permet au citoyen de devenir lui aussi, la source d'un changement véritable.

- Le programme **commerce équitable** outille et incite les consomm'acteurs à utiliser leur pouvoir d'achat pour s'opposer aux inégalités des échanges internationaux actuels en favorisant un type de commerce plus juste et solidaire.
- Grâce à des visites, le programme **d'efficacité énergétique** aide les locataires et propriétaires de logements à réduire leur consommation d'énergie afin de réduire les nombreux problèmes environnementaux et économiques liés à celle-ci.
- Afin de réduire les impacts négatifs du transport (changements climatiques, smog, etc.) et de réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES), le programme de **transport écologique** aide les citoyens et les employeurs à se déplacer autrement en favorisant une multitude de transports alternatifs (vélo, marche, covoiturage, auto-partage, etc.) Équiterre est aussi très actif auprès des citoyens et des organisations pour les accompagner dans leurs efforts de réduction des GES, tout comme il travaille, en partenariat avec d'autres groupes, à influencer les politiques publiques municipales, québécoises, canadiennes, et internationales en ce sens.
- Par l'entremise de ses projets touchant plus de 30 000 citoyens (paniers bios, *Garderie bio*, *À la soupe !*, horticulture écologique), le programme d'**agriculture écologique** aide les citoyens et les institutions à soutenir les agriculteurs et horticulteurs d'ici utilisant des pratiques écologiques en n'utilisant aucun pesticide ou engrais chimique.

