

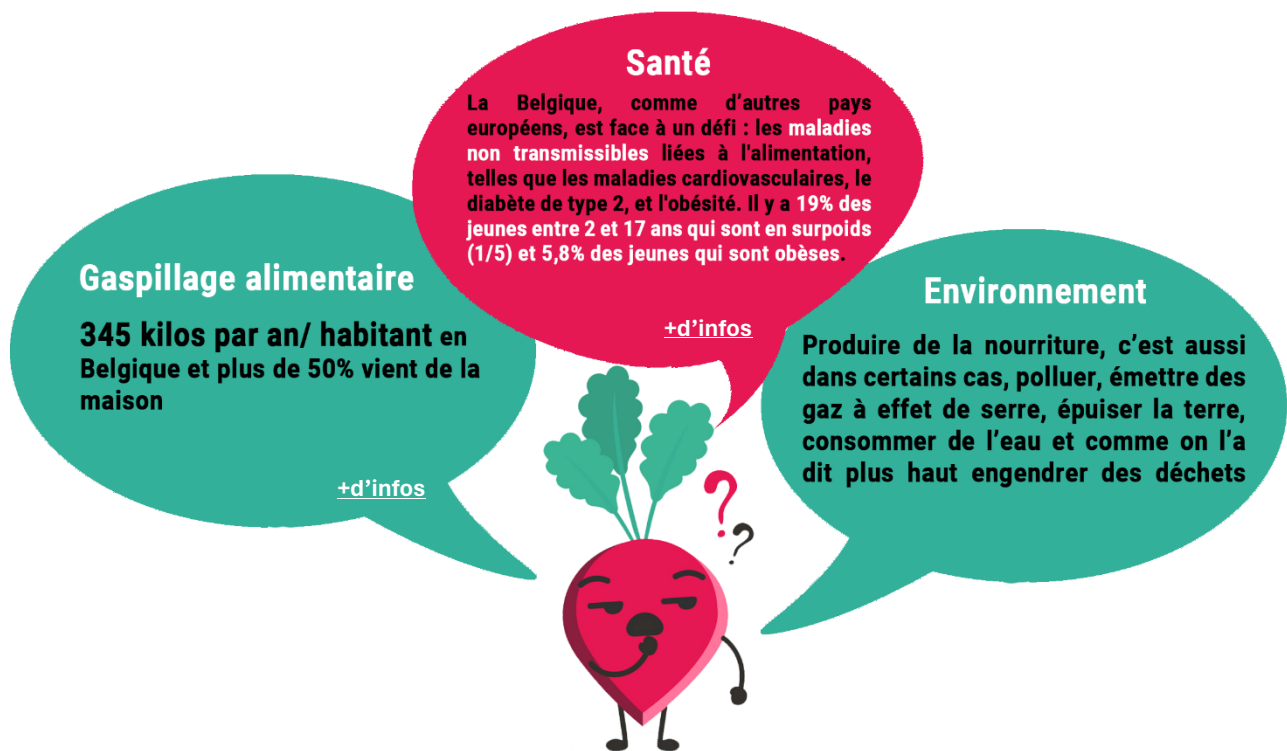
# Qu'est-ce qu'on mange de bon pour notre société, notre santé et celle de la planète ?



## 1. LIRE ET COMPRENDRE

L'Organisation mondiale de l'Alimentation (FAO – Food Alimentation Organisation) a réalisé une étude dans 154 pays afin de nous faire prendre conscience de l'importance d'une alimentation durable<sup>1</sup> et de nous prouver les méfaits que peut avoir une alimentation déséquilibrée sur notre santé, sur notre environnement et sur la société.

Actuellement, en Belgique, voici ce qu'on sait :



### Comment en est-on arrivé là ?

Tout d'abord, après la deuxième guerre mondiale (1940-1945), il a fallu reconstruire tout ce qui avait été détruit. Alors, tout le monde avait du travail, mais tout le monde avait aussi faim. Pour se nourrir à ce moment-là, les gens préféraient la quantité à la qualité. Ils avaient été privés pendant trop longtemps !

<sup>1</sup> Les 6 axes de l'alimentation durable sont : Garantir la disponibilité et l'accès de tous à une alimentation durable ; contribuer à la bonne santé et au bien-être de tous les citoyens ; générer de la prospérité socio-économique ; préserver l'environnement ; offrir un niveau de connaissances et de compétences élevés en matière d'alimentation durable ; mettre en œuvre des mécanismes de gouvernance responsables et efficaces

## Public cible : Enfants de P4-P5-P6

On est aussi à l'époque où on fait des découvertes et où l'industrialisation se montre de plus en plus forte. Les agriculteurs commencent alors à utiliser de nouvelles semences, de nouveaux engrais pour faire pousser nos fruits et nos légumes et des pesticides, pour éviter d'avoir des maladies et de perdre des récoltes (les pesticides, ce sont des substances utilisées pour lutter contre des organismes considérés comme nuisibles). Les tracteurs deviennent de plus en plus performants et les outils de plus en plus efficaces. On va donc commencer à produire de plus en plus. Comme il y a plus de nourriture, elle va aussi coûter moins chère, parce qu'il y a une concurrence entre les producteurs. Du temps des parents de nos grands-parents, ils consacraient 3/10<sup>e</sup> de leur budget pour la nourriture. Donc s'ils gagnaient 1000€, ils dépensaient 300€ en nourriture. Actuellement, nos parents dépensent 1/10<sup>e</sup> pour acheter à manger et ce pour différentes raisons : les loyers, l'électricité, les transports, ... Tout coûte plus cher, mais ça fait quand même une différence !



**Tu peux soit faire un dessin de ce que tu as compris dans ce que tu viens de lire, soit écrire les mots que tu trouves les plus importants :**

Puis, en 1957, arrive le premier « supermarché » en Belgique. Ça devenait plus facile de s'approvisionner. Plus c'est facile, moins ça a de la valeur. Si on prend l'exemple des jeux olympiques, c'est la même chose, les athlètes sont encore plus heureux de recevoir une médaille parce que la lutte pour être sur les marches du podium est très rude !

Les supermarchés proposent plus de nourriture facile d'accès et moins chère, donc les gens en achètent beaucoup, souvent trop, et surtout, ils peuvent maintenant avoir le choix de ce qu'ils achètent. Ils veulent, par exemple, des fruits et des légumes jolis, de la bonne « taille », on parle de « calibre » d'un fruit ou d'un légume. On commence alors à jeter les légumes qui ont une drôle d'allure, alors qu'ils sont aussi bon que les autres... et les agriculteurs font tout pour que les fruits et les légumes correspondent à ce que le consommateur souhaite. De plus, c'est bien connu, plus on mange, plus on a faim... alors, on achète encore plus. C'est ce qu'on appelle un cercle vicieux.



Public cible : Enfants de P4-P5-P6

Ecris ici ce que tu trouves le plus surprenant dans ce que tu viens de lire :

Ensuite, dans les années 1990, on a remarqué que certaines maladies venaient de ce qu'on mangeait. On a eu la « maladie de la vache folle » et le « poulet à la dioxine ». C'était grave et tout le monde se demandait d'où ça venait. Les chercheurs ont constaté que l'alimentation des animaux herbivores était en fait constituée de farine animale. En plus de cela, la population a découvert comment certains poulets étaient élevés et ce n'était pas toujours très beau à voir. Les animaux sont collés les uns aux autres et les maladies se propagent très facilement ! Toutefois, il fallait quand même nourrir la population en grande quantité.



Ces deux vaches qui dansent sous la pluie ne sont pas tout à fait identiques...  
Pourras-tu trouver les 5 différences ?



(<https://momes.parents.fr/jeux/jeux-a-imprimer/jeux-des-sept-erreurs/jeu-des-5-erreurs-la-vache-840299>)

De plus, la vie au 21<sup>e</sup> siècle est différente de celle du 19<sup>e</sup> ou du 20<sup>e</sup> siècle. On est dans une société de consommation. La mondialisation rend les choses accessibles très facilement. On peut, par exemple, commander sur internet et le recevoir le lendemain ! Tout va plus vite, alors on a tendance à acheter des plats déjà préparés. Ces plats préparés ne sont pas toujours équilibrés et pour pouvoir les garder longtemps (et donc les vendre plus longtemps), les fabricants sont obligés d'y ajouter des conservateurs. Tout ça n'est pas très bon pour la santé, mais pas très bon pour l'environnement non plus car les aliments viennent parfois de très loin.

En résumé, l'évolution de nos modes de vie et les possibilités technologiques nous ont poussés vers une consommation excessive au détriment de la qualité. Du côté des agriculteurs, parce qu'ils doivent travailler beaucoup et ne sont pas si bien payés, ils doivent produire plus (on appelle ça l'agriculture intensive). Du côté des familles, les parents travaillent de plus en plus et pour gagner du temps, ils achètent plus souvent qu'avant des plats industriels préparés.



Ecris ici une question que tu aimerais poser sur tout ce que tu viens de lire :

## Conséquences



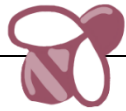
### Santé

Maintenant, certains se rendent compte qu'on doit faire très attention parce que les études prouvent que nous avons des maladies très importantes dues à notre mauvaise alimentation, notamment l'obésité. Ce sont des maladies non transmissibles, c'est-à-dire qu'elles pourraient être « évitables ».



### Economie

L'étude montre aussi que les gens malades ne vont pas à leur travail. Par exemple, si un.e chauffeur de train ne va pas à son travail, il faudra trouver quelqu'un d'autre pour le/la remplacer ou alors le train risque d'être supprimé et cela empêchera d'autres voyageurs d'être à l'heure à leurs rendez-vous également... Donc il peut y avoir une perte économique pour le pays.



## Environnement

En plus de cela, comme on produit plus de nourriture – et on en jette 1/3 ! – on détériore l'environnement : on utilise de l'eau ; on produit des gaz à effet de serre, ce sont des gaz qui restent dans l'atmosphère et qui accélèrent le changement climatique ; on utilise la terre et on oublie de la laisser se reposer pour reprendre des forces ; des nutriments qui vont nourrir les légumes qu'on y fait pousser. De plus, comme on met des pesticides pour être sûrs que nos légumes ne soient pas abimés par des nuisibles, on tue alors toute une partie des insectes qui sont pourtant essentiels pour la biodiversité. Pour préserver l'environnement, le mieux est d'acheter local et de saison !



## Social

Les coûts cachés de l'alimentation, ça représente tout ce qu'on doit payer (nous ou bien l'état, mais c'est quand même avec notre argent) parce qu'on ne se nourrit pas correctement : les soins de santé, la lutte contre le changement climatique, la dépollution de l'eau, ...

On dit que ce sont « des produits à bas prix, mais à hauts coûts. »<sup>2</sup>

## Solutions

On n'est pas responsable de tout, mais on doit être très vigilants. Quelles sont des solutions qu'on peut mettre en place à notre échelle ?

- Acheter des fruits et des légumes de saison : c'est plus facile de les produire. En plus, comme la nature est bien faite, les légumes de saison nous donnent ce dont on a besoin (de l'eau dans les tomates et les concombres en été et de la vitamine C dans les choux en hiver !). Si le fruit est moche, rappelez-vous qu'il est aussi bon que le joli !
- Cuisiner soi-même le plus possible : éviter les plats ultra-transformés dans lesquels on met des conservateurs, trop de gras, trop de sel et trop de sucre.
- Acheter chez un producteur local : Cela évite le transport et on est sûr qu'il est payé décemment et qu'il est d'accord, puisque c'est lui qui fixe le prix ! En plus, en saison, ils sont le plus souvent moins chers qu'en grandes surfaces !
- Eviter le gaspillage alimentaire : chaque fois qu'on jette un aliment à la poubelle, on met aussi à la poubelle de l'eau, le travail du producteur, le repos du sol, ... on augmente les gaz à effet de serre, alors qu'on doit faire très attention à ne pas perturber le climat, ... ça veut dire qu'il faut acheter ce dont on a besoin. S'il y a des restes, il faut les transformer pour les manger le lendemain... C'est même quelquefois meilleur !

<sup>2</sup> <https://www.civam.org/ressources/reseau-civam/thematique/guide-la-quadrature-du-poireau/>

Public cible : Enfants de P4-P5-P6

→ On doit aussi pour notre santé respecter les règles de la pyramide alimentaire<sup>3</sup> pour rester en forme et combattre soi-même certaines maladies.



**Ecris ou dessine une action que toi tu peux mettre en place :**

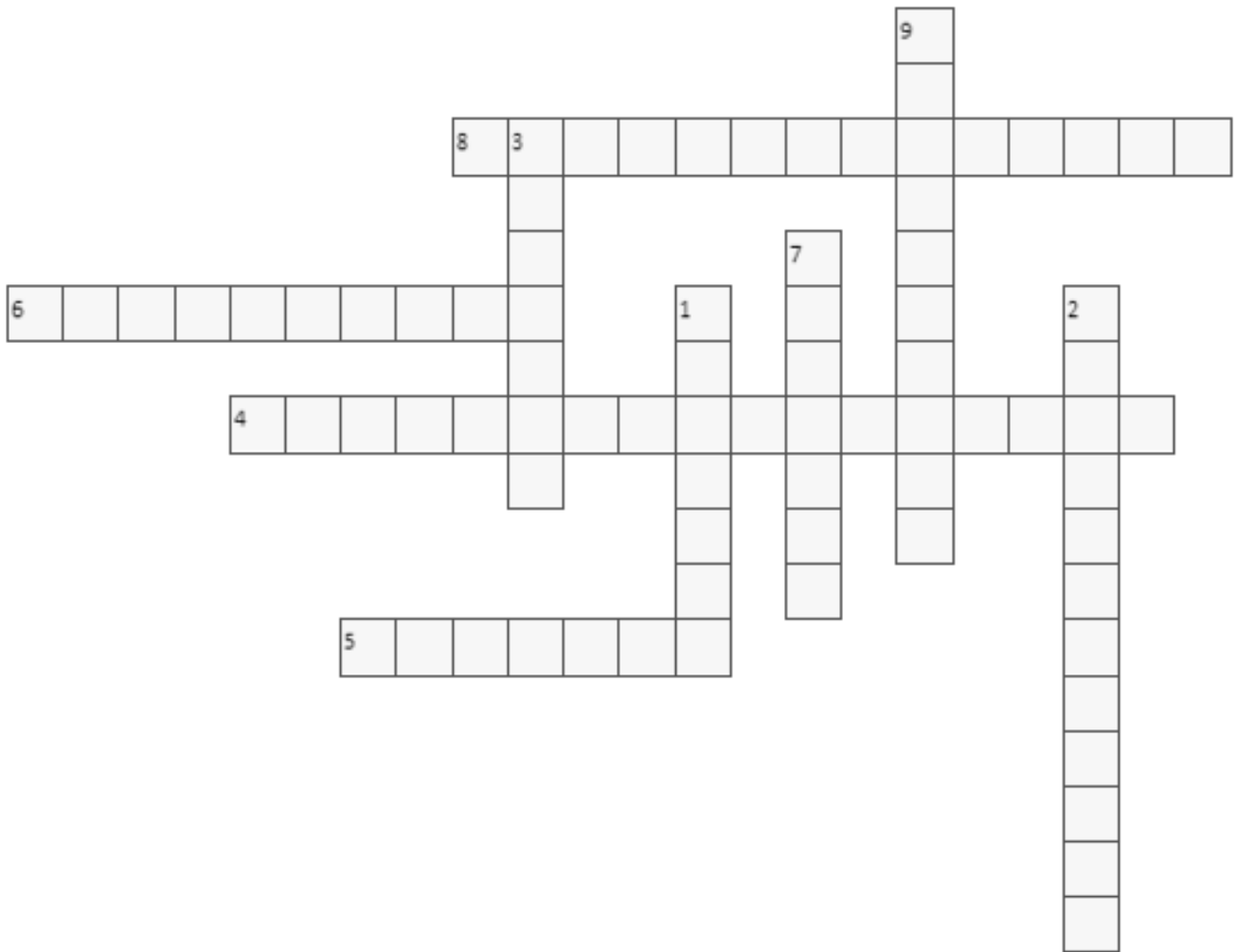
Il y a encore plein d'autres choses à faire ! Si tu as d'autres idées, transmets-les-nous à [info@mangerdemain.be](mailto:info@mangerdemain.be), on complètera cette fiche et si tu es tiré au sort, tu recevras un petit cadeau de la part de Manger Demain.

Passons maintenant aux questions et aux jeux sur ce texte !

---

<sup>3</sup> <https://www.mangerdemain.be/2020/06/20/fp-la-nouvelle-pyramide-alimentaire/>

## 2. VOCABULAIRE



### Horizontalement

4. utilisation de machines pour produire et fabriquer
5. graine que l'on sème ou toute partie de végétal que l'on met en terre pour la reproduction
6. substances utilisées pour lutter contre des organismes considérés comme nuisibles
8. interconnexion à l'échelle mondiale: alimentation, vêtements, jouets, ...

### Verticalement

1. maladie qui se caractérise par un excès de sucre dans le sang
2. variété des formes de vies sur Terre
3. accumulation anormale ou excessive de graisse dans le corps qui présente un risque pour la santé
7. diamètre d'un fruit ou d'un légume
9. nourriture perdue au cours du processus d'approvisionnement entre le producteur et le consommateur, jusqu'au moment où le consommateur la mange ou la jette.

### 3. PRODUCTION ÉCRITE/ORALE



Rédige un texte de 10 lignes en utilisant les mots : biodiversité, industrialisation, obésité et réfrigérateur et gaspillage.:

### 4. CRÉATIVITÉ

Colle ci-dessous l'image d'un fruit ou d'un légume que tu auras trouvée dans un magazine et imagine et dessine tout ce qu'il y a autour.