



# Actes 3èmes rencontres nationales des écoresponsables de l'enseignement agricole

## Atelier réflexif 8 : Alimentation de demain

### Comment sensibiliser à l'alimentation respectueuse de tous ?

#### Objectifs

- Connaître des outils et méthodes pour sensibiliser à l'alimentation de demain respectueuse de tous
- Mettre en place des actions avec les jeunes au sein de leur établissement

#### Pour qui ? Pour quoi ? Conditions

- Une éducation alimentaire et un éveil sensoriel dès le plus jeune âge et tout au long de la vie pour :
- Respecter la nourriture, la qualité du produit et sa saisonnalité, éviter le gaspillage alimentaire
- Respecter le consommateur : bien-être, santé, convivialité et partage dans un environnement favorable
- Connaître les méthodes de production pour privilégier le bien-être animal, les productions respectueuses de l'environnement, les circuits courts

#### Déroulé de l'animation et des "ateliers" / exercices

- Sensibilisation aux différences mondiales grâce à quelques photos de l'exposition de Peter Menzel « Hungry planet » (niveaux de vie, habitudes alimentaires, cultures, alimentation industrielle, gaspillage alimentaire...)
- Représentation de l'alimentation : que nous apporte le fait de s'alimenter ?
- Mise en commun des réponses et mise en évidence du lien étroit entre santé et s'alimenter

Manger remplit 3 fonctions qui permettent d'atteindre une santé globale (définition de l'OMS) : bien-être physique, bien-être moral et bien-être social :

- \*acte vital qui permet de se nourrir
- \*acte de plaisir qui permet de se réjouir
- \*acte social et convivial qui permet de se réunir

- Travail sur l'éducation alimentaire et l'éveil sensoriel pour :

- \*montrer l'importance des 5 sens
- \* lutter contre les phobies alimentaires
- \* sensibiliser à la saisonnalité, la diversité des produits, la proximité

Les enfants doivent apprendre à déguster, à goûter les aliments dès le plus jeune âge « avaler sans goûter n'est que ruine du palais » disait Jacques PUISAIS dans les années 70. « comment donner à nos enfants l'envie de découvrir notre patrimoine alimentaire et culinaire si nous ne leur donnons pas les bonnes clefs de compréhension ? »

- Mise en œuvre par la dégustation d'eau sucrée à concentration croissante :

Témoin 0 (eau neutre) ; 1 : 2,5 g/litre ; 2 : 5g/l ; 3 : 7,5g/l ; 4 : 10g/l

Cette démonstration illustre parfaitement la sensibilité différente d'un individu à l'autre : chacun est unique !

Par ailleurs, l'éducation du palais influence les seuils de perception (beaucoup de sodas : moindre détection du sucre)

Cette expérience peut être réalisée avec l'amer, le salé ou l'acide.

- Quelques données chiffrées sur le gaspillage alimentaire

## Ressources théoriques pour mieux comprendre : petits apports théoriques + lien biblio

La question alimentaire n'est certes pas le seul lien entre citoyenneté et agriculture mais elle y contribue fortement. L'acte d'achat des produits alimentaires est un marqueur d'une forme de citoyenneté. Le choix entre tel ou tel autre produit n'est même s'il est aussi conditionné par des facteurs économiques, des facteurs sociaux liés à l'éducation, aux habitus ou aux médias n'a pas seulement à voir avec la nutrition, mais aussi avec l'image que l'on se fait de nous-même en tant que mangeur. Mangeur sensible aux produits (animaux / végétaux, modes de production), mangeur sensible aux qualités des produits (gustatives, organoleptiques, symboliques), mangeur sensible aux saisonnalités, aux temporalités (le court / le long ; le rapide / le lent) et spatialités (le loin / le proche).

En fonction des réponses à ces questions/sensibilités, si se nourrir c'est se procurer les bonnes doses de nutriments ou s'il s'agit de faire relation avec autrui, les productions et pratiques agricoles mobilisées vont être différentes, leur durabilité également. Et justement, l'agro-écologie pour la resituer dans le débat citoyen ne s'arrête pas à la question de la production mais intègre totalement la question des systèmes alimentaires durables (Gliessman, Léger).

Cf <https://citoyennete.educagri.fr/?FicheThematique13>

Il existe différentes conceptions des pratiques agricoles en termes de durabilité, selon que les agricultures envisagent des changements plus ou moins radicaux dans les pratiques agricoles "conventionnelles" et qu'elles intègrent ou non la question des systèmes alimentaires.

## Conseils

- Se rappeler que la dégustation comporte 3 étapes :

- ▣ \* avant la dégustation (vue, toucher, odorat, ouïe)
- ▣ \* pendant la dégustation (goût, toucher, olfaction, ouïe)
- ▣ \* après la dégustation (impression générale)

- Les sens se travaillent continuellement : mémorisation des odeurs (par le nez) et des arômes (par la bouche). C'est ce qui permet l'évocation de souvenirs, telle la madeleine de Proust

- Garder à l'esprit que ces découvertes doivent se faire dans une ambiance de confiance et de façon ludique.

- L'éveil sensoriel est une des rares « disciplines » dans laquelle on a le droit d'avoir des perceptions différentes : il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

- L'articulation avec d'autres disciplines est très aisée à faire : biologie, géographie, histoire, français, maths... ! L'interdisciplinarité est tout à fait possible voire conseillée.

- Il n'y a pas besoin de matériel très onéreux pour construire des ateliers d'éveil sensoriels : pots de yaourts vides, des épices, des écorces de fruits... mais des outils pédagogiques prêts à l'emploi existent.

## Ressources bibliographiques

- Formation « les classes du goût » : <http://agriculture.gouv.fr/enseignants-formez-vous-aux-classes-du-gout>

- Dispositif de formation des acteurs de la restauration scolaire : <http://agriculture.gouv.fr/plaisir-la-cantine-un-programme-pour-les-collegiens>

- Lutte contre le gaspillage alimentaire : <http://agriculture.gouv.fr/antigaspi>

- Boîte à outils « stop au gachis » : [www.grand-est.ademe.fr/mediatheque/autres-publications/economie-circulaire](http://www.grand-est.ademe.fr/mediatheque/autres-publications/economie-circulaire)

- Eco-Ecole publie un guide pédagogique sur l'alimentation [https://www.eco-ecole.org/wp-content/uploads/MIAMM\\_guide-pedagogique.pdf](https://www.eco-ecole.org/wp-content/uploads/MIAMM_guide-pedagogique.pdf)

associé à une infographie interactive :

<https://www.eco-ecole.org/infographie-miamm/>