



La Good Food expliquée aux plus petit·es



COMMENT EN PARLER À VOS ÉLÈVES ?

Gaz à effet de serre, CO₂, méthane... sont des réalités probablement trop complexes pour les enfants. Pour **Jim Carotte**, l'objectif est d'amener chacun·e à connaître l'histoire de l'aliment qu'il/elle va déguster. Combien de jeunes pensent que le lait vient uniquement d'une bouteille achetée au magasin ? Lorsqu'un enfant croque une pomme, son imaginaire doit être capable de visualiser un verger plutôt qu'un rayon de supermarché. C'est cette curiosité que **Jim Carotte** souhaite éveiller, celle qui donne l'occasion à chaque enfant de découvrir la valeur de ce que la nature lui offre comme nourriture, la charge que cela représente en eau, en terre, en énergie et la conscience que tout cela se retrouve chaque jour, et plusieurs fois par jour, dans son assiette.

Quoi de mieux pour faire découvrir l'impact de l'alimentation aux enfants que leur raconter des histoires et leur montrer des images ? Les captiver sur ces questions environnementales, c'est possible. Pour illustrer vos histoires, nous vous conseillons de travailler avec des banques d'images gratuites¹.

UN EXEMPLE ? LE CAS DES PROTÉINES

Manger moins de viande pour l'environnement est un des conseils délivrés par **Jim Carotte**.

Mais comment expliquer à vos élèves que tous les aliments sources de protéines n'ont pas tous le même impact sur la planète ? Comment les motiver à manger des légumineuses pour faire du bien au climat ?

Voici quelques informations clés pour vous aider à retracer les étapes de production, de transformation et de distribution de trois sources de protéines différentes : les légumineuses, l'œuf et le steak de bœuf.

Nous avons développé ces explications afin de vous donner une vision globale de l'impact de ces aliments sur l'environnement. Par souci de complétude, vous pouvez y associer des messages sur la santé en vous référant à la fiche « La Good Food, une question d'équilibre alimentaire et environnemental ».

Ces informations vont au-delà de ce que les enfants peuvent appréhender. Elles vous permettent à vous, enseignant.e, d'avoir une vision systémique des choses. Choisissez parmi ces données celles que vous souhaitez exploiter en classe, celles qui vous semblent correspondre à l'âge de vos élèves. Construisez des histoires à partir de cette sélection et n'hésitez pas à les illustrer.

Ex : Pourquoi un steak argentin a plus d'impact que des œufs ? Contentez-vous peut-être d'aborder la quantité plus importante de céréales ingérée par un bœuf (il s'agit d'un animal plus gros qui vit plus longtemps qu'une poule) ou le long trajet que le morceau de viande a dû faire de son pays d'origine jusqu'à notre assiette, sans pour autant parler du méthane émis.

¹ www.pixabay.com, www.picography.co, www.freepik.com ...



• Les légumineuses



Pour produire des légumineuses, il faut tout d'abord préparer les champs avec des tracteurs, semer les graines, les nourrir pour qu'elles poussent. La culture biologique se contente d'eau et de produits naturels. L'agro-alimentaire « classique », lui, utilise de l'eau et des produits chimiques de synthèse. Il faut ensuite les récolter avec d'autres grosses machines, les mettre dans des emballages, transporter ces paquets vers les magasins.

BON À SAVOIR

La culture magique des légumineuses

Capables de capter l'azote de l'air, ces plantes ne nécessitent aucun apport d'azote minéral et en restituent aux cultures suivantes ou associées. Dès lors, elles ont un rôle central dans l'atténuation des émissions de gaz à effet de serre de l'agriculture. Apportant de la diversité végétale dans les systèmes de culture, elles facilitent la gestion des parasites et contribuent à la préservation de la biodiversité.

• L'œuf



En l'espace de 4 mois, un poussin devient une poule capable de pondre un œuf par jour pendant deux à trois ans. Les poules pondeuses se nourrissent de graines parfois bio, qui proviennent tantôt d'Europe, tantôt d'Amérique latine principalement. Les œufs sont emballés et acheminés jusqu'au point de vente par camion.

BON À SAVOIR

Les élevages industriels

La poule qui couve son œuf bien au chaud dans son poulailler... La réalité est souvent tout autre. L'élevage industriel, dont sont issus la majorité des œufs vendus, met en cage des millions de poules pondeuses, les nourrit de graines importées de l'autre bout de la planète, tout en leur faisant subir des cures d'antibiotiques plusieurs fois sur leur courte vie.

Cette industrialisation de la production de viande ou d'œufs à moindre coût a un impact important sur notre santé mais aussi sur l'environnement. A tel point qu'un steak qui provient d'une vache élevée en prairies pâturées en Région Wallonne, sans intrants chimiques, a moins d'impact environnemental que du poulet issu de l'élevage industriel en batterie et nourri avec des céréales importées.





- **Le steak de bœuf**



Le steak provient d'un bœuf. Celui-ci vit de 1 à 2 ans durant lesquels il ingère d'énormes quantités de céréales et de fourrage. On estime d'ailleurs que, pour produire 1 kg de bœuf, 13 kg de céréales et 30 kg de fourrage sont nécessaires. En comparaison, un poulet ne nécessite que 2,3 kg de céréales pour l'équivalent d'1 kg de viande. A cette alimentation gourmande en énergie et en eau, s'additionne le méthane émis par les ruminant-es. Une capacité des bovin-es, inexistante chez les porcs, les moutons ou les poulets, à produire un important gaz à effet de serre.

BON À SAVOIR

Nourrir le bétail

Les graines de soja, de maïs ou de lin ingérées par les poules, les céréales qui nourrissent les bœufs, les cochons, les moutons, sont parfois originaires d'Europe mais elles le sont principalement de l'un des pays appelés « greniers du monde » tant ils produisent la majeure partie des céréales et des graines consommées sur la planète (le Brésil, l'Argentine, etc.). La production de l'alimentation du bétail a un impact très important sur la planète et ses ressources. Pour assurer de l'espace aux cultures, nombreux sont les cas de déforestation qui sont l'une des principales menaces pesant sur le climat. Chaque année, 6,5 millions d'hectares de forêt naturelle disparaissent, soit l'équivalent de 17 terrains de football par minute². S'en suivent les étapes classiques de la culture qui impactent, elles aussi, l'environnement : préparer les champs, semer, nourrir les plantes (eau et additifs), récolter, emballer, transporter ces céréales jusqu'en Belgique (alternance de camions et bateaux).



² <https://wwf.be/fr/actualites/deforestation-importee-le-role-du-soja-dans-l'alimentation-animale-et-les-effets-sur-la-biodiversite-en-amerique-latine/>



Comparaison des 3 histoires : comprendre les 3 sources de protéines

Voici une illustration en guise d'inspiration pour comprendre l'impact environnemental d'un morceau de steak de 150 g, de 2 œufs ou de 250 g de légumes.



2550 L d'eau



420 L d'eau



75 L d'eau



48 m² de céréales



5 m² de céréales



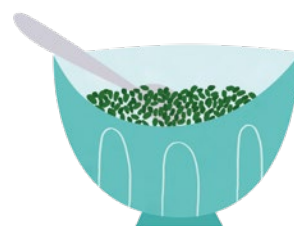
1 m² de céréales



Pour produire
150 gr de bœuf



Pour produire
2 œufs



Pour produire
250 gr de légumineuses