

Cycle 2

Ensemble en santé – bien manger pour moi et la planète

Comment vais-je m'alimenter sainement à l'avenir pour que notre planète se sente bien également ?

C'est à cette question EDD que les élèves s'intéressent dans cette séquence d'enseignement. Ils et elles acquièrent ainsi les connaissances nécessaires, comme le concept de « Planetary Health Diet » - régime de santé planétaire -, pour développer leur propre vision de leur futur régime alimentaire et anticiper les stratégies d'action possibles.



Source de l'image : istock

Contenu

Lien au plan d'études romand
Contexte
Planification du déroulement
Fiche d'information « Planetary Health Diet »

Thèmes

Modèles alimentaires
Production, consommation alimentaire
Gaspillage alimentaire

Méthodes

Expériences sensorielles
Echange et réflexion
Projet de classe

Lien au PER

L'élève est capable de ...

CM 25 ... identifier les besoins nutritionnels de l'organisme... (3) en reconnaissant les fonctions de l'alimentation, (4) en affinant son approche sensorielle.

CM 26 ... identifier les notions de base d'une alimentation équilibrée ... (1) en identifiant ses besoins alimentaires et hydriques, (2) en observant ses habitudes alimentaires, (3) en reconnaissant et en classant par groupes les différents aliments, (4) en repérant les équivalences alimentaires, (5) en composant un repas simple.

Contexte

Nos habitudes alimentaires n'influencent pas seulement l'économie, la culture et la société, elles sont aussi un facteur déterminant pour la santé. Une mauvaise alimentation est l'une des principales causes de décès dans le monde. De plus, le système alimentaire est également problématique d'un point de vue écologique : 21 à 37 % des émissions de gaz à effet de serre proviennent du secteur alimentaire. L'utilisation excessive de produits chimiques tels que les engrais et les pesticides entraîne la surexploitation des sols, l'érosion, la perte de biodiversité et la pollution des sols et de l'eau (voir les informations de base dans le dossier thématique « Comment allons-nous ? »)

Selon les scientifiques de la commission EAT-Lancet, un changement fondamental de notre agriculture et de notre mode d'alimentation est nécessaire pour que tous les habitants de la planète puissent se nourrir durablement et sainement d'ici 2050. Son objectif est de créer une base scientifique pour promouvoir la transformation de notre système alimentaire. Le résultat de ces recherches est le « Planetary Health Diet », un régime alimentaire qui vise à protéger à la fois la santé de l'humain et celle de la planète. Le « Planetary Health Diet » est en accord avec les modèles alimentaires déjà existants, mais il aborde des groupes et des quantités d'aliments qui optimisent la santé humaine et planétaire. Ainsi, l'assiette santé planétaire doit être composée pour moitié environ de légumes et de fruits, et pour l'autre moitié de céréales complètes, de sources de protéines végétales, d'huiles végétales insaturées et de petites quantités de protéines animales. Une interprétation locale et individuelle de cette approche doit être prise en compte.

Planification du déroulement

Processus	Sommaire	Indications didactiques
Confrontation des représentations	<p>Que contient ton menu préféré et d'où proviennent les aliments ?</p> <p>Qu'est-ce qu'une alimentation saine pour toi ?</p> <p>Les élèves sont initié.e.s au thème de l'alimentation par des questions. Les représentations existantes sont activées et leur intérêt est éveillé.</p> <p>Méthode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concevoir son menu préféré 	<p>Sondage préliminaire</p> <p>Amorce</p>
Connaissance et mise en réseau	<p>Une alimentation saine</p> <p>Pourquoi manger sain et équilibré ?</p> <p>Discuter avec les élèves du pourquoi et du comment d'une alimentation saine.</p> <p>Méthode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Expérience sensorielle L'apparence, l'odeur, le bruit, la sensation en bouche et le goût d'aliments sélectionnés sont examinés. Les élèves classent les aliments selon leur impact sur la santé. <p>Discussion <i>Selon la Société Suisse de Nutrition (SSN), une alimentation saine et équilibrée fait partie d'un mode de vie sain. Elle fournit au corps de l'énergie, des nutriments essentiels, favorise le bien-être physique et contribue à prévenir les maladies. Des repas équilibrés et savoureux, c'est aussi un peu de joie de vivre, car ce sont des moments de plaisir, de détente, de contact et d'échange avec les autres.</i></p>	<p>Concept : une alimentation saine</p> <p>Activité de stimulation sensorielle</p>
Connaissance et mise en réseau	<p>Pyramide alimentaire</p> <p>Que nous révèle la pyramide alimentaire sur une alimentation saine ?</p> <p>Les élèves apprennent à connaître la <u>pyramide alimentaire</u> et élaborent les principaux messages qui peuvent être déduits de ce modèle. Ils et elles les comparent à leur propre vision d'une alimentation saine et notent les concordances et les divergences.</p>	<p>Concept : pyramide alimentaire</p>

<p>Connaissance et mise en réseau</p>	<p>Santé planétaire</p> <p>Il existe différents points de départ pour travailler avec les élèves sur le lien entre notre alimentation et la préservation de l'environnement naturel. Les paragraphes suivants montrent comment la production, la consommation et le gaspillage alimentaire ont un impact sur l'environnement. Il appartient à l'enseignant.e de faire un choix en fonction de la classe.</p> <p>Production</p> <p>Comment la production de nos aliments influence-t-elle la santé de la planète ?</p> <p>Les élèves apprennent à connaître les chaînes de production à partir de produits sélectionnés. Les effets sur l'environnement sont discutés en classe.</p> <p>Méthode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analyser et comparer ses aliments préférés Les élèves font des recherches sur l'origine, la production et la fabrication des aliments de leurs menus préférés et documentent leur parcours jusqu'à l'assiette. En classe, les chaînes de production sont comparées et évaluées (par exemple trajet de transport, consommation d'eau et d'énergie). <p>Discussion <i>La production de nos aliments a un impact considérable sur la santé de la planète. Les longs trajets de transport, la consommation élevée d'eau dans les régions de culture du sud ou l'immense consommation d'énergie dans les serres ont un impact considérable sur l'environnement. Une production respectueuse des ressources, comme la culture d'aliments locaux et de saison, peut contribuer à réduire ces effets négatifs.</i></p>	<p>Concept: production</p>
<p>Connaissance et mise en réseau</p>	<p>Consommation</p> <p>Quels sont les avantages et inconvénients de manger de saison ou local ?</p> <p>Les avantages et les inconvénients sont mis en évidence à l'aide d'une sélection de produits et discutés en classe.</p> <p>Discussion <i>Aujourd'hui, dans les supermarchés, on trouve presque tout à n'importe quelle saison, ce qui rend difficile la prise de conscience de la saisonnalité</i></p>	<p>Concept : consommation</p>

	<p><i>et du caractère local des produits. Cette disponibilité permanente a un coût, notamment pour notre environnement : par exemple, les produits importés de pays lointains produisent nettement plus de gaz nocifs pour le climat que nos produits locaux de saison cultivés en plein air. Vivre consciemment selon la saisonnalité semble être un défi, en particulier pendant les mois d'hiver. Pourtant même si la diversité est limitée, des idées de recettes créatives peuvent soutenir un régime alimentaire équilibré.</i></p> <p>Prolongement Les élèves élaborent leur propre guide de saisonnalité de leurs légumes et fruits préférés. Des idées de recettes adaptées peuvent compléter le guide.</p>	
Connaissance et mise en réseau	<p>Gaspillage alimentaire</p> <p>Comment éviter le gaspillage alimentaire ?</p> <p>Un tiers des aliments est gaspillé en Suisse. La prévention du <u>gaspillage alimentaire</u> préserve l'environnement. Les élèves étudient ce que signifie le gaspillage alimentaire, où il se produit (ménages 28 % ; restauration 7 % ; commerce de gros et de détail 10 % ; transformation 35 % ; agriculture 20 %) et comment il peut être évité.</p> <p>Méthode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stop Food Waste En groupes, les élèves se penchent sur les <u>5 étapes</u> contre le gaspillage alimentaire et développent leurs propres stratégies qu'ils peuvent appliquer au quotidien. Leurs résultats sont rassemblés et discutés en classe. 	Concept : gaspillage alimentaire
Connaissance et mise en réseau	<p>« Santé planétaire »</p> <p>Comment le « Planetary Health Diet » peut-il favoriser ma santé et celle de la planète ?</p> <p>Les élèves apprennent à connaître et à appliquer le « Planetary Health Diet » (PHD). Pour ce faire, ils réfléchissent à leurs habitudes alimentaires à l'aide du PHD et/ou les comparent à la pyramide alimentaire.</p> <p>Informations de fond Le « Planetary Health Diet » est une idée d'alimentation flexitarienne (principalement végétarienne, occasionnellement viande ou poisson) et non une recette ou une forme de régime. Cette idée a pour objectif de permettre à l'ensemble de la population mondiale de se nourrir de manière saine et</p>	<p>Concept: Planetary Health Diet</p> <p>Synthèse</p>

	<p><i>équilibrée, sans mettre en danger la santé de la planète. Le PHD peut être adapté aux conditions et aux cultures locales. Comme ligne directrice, une assiette se compose pour moitié de légumes et de fruits, l'autre moitié étant constituée de protéines végétales (par exemple lentilles, pois), de glucides (par exemple pâtes) et de quelques produits d'origine animale.</i></p> <p>Méthode</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recettes Planetary Health Diet Les élèves élaborent en groupe des recettes correspondant à l'assiette du PHD et les présentent à la classe. Les recettes peuvent être collectées, testées et rassemblées dans un livre de cuisine. 	
<p>Visions et actions</p>	<p>Comment vais-je m'alimenter sainement à l'avenir pour que notre planète se sente bien également ?</p> <p>Les élèves travaillent individuellement à l'élaboration de leur propre vision, la formulent et notent leurs arguments afin d'en discuter ensuite en classe.</p> <p>En classe, les visions individuelles et les possibilités d'action sont discutées et comparées.</p> <p>Comment voulons-nous nous nourrir sainement à l'école, en tenant compte de la santé de la planète ?</p> <p>En classe, il est possible de développer une vision commune qui peut être mise en œuvre dans le quotidien de l'école.</p> <p>Voici quelques idées possibles :</p> <p>Semaine de projet Planetary Health Diet</p> <p>La classe réalise une semaine de projet autour du thème de l'alimentation, en visitant des sites de production, en se nourrissant pendant une semaine selon le « Planetary Health Diet » et en s'engageant activement contre le gaspillage alimentaire.</p> <p>Repas Pop-Up</p> <p>Les élèves s'associent aux responsables du repas de midi. Ensemble, ils et elles planifient les menus de la semaine, qui s'inspirent du « Planetary Health Diet », et développent un concept contre le gaspillage alimentaire.</p>	<p>Aborder la question EDD de manière individuelle et collective</p> <p>Mise en œuvre participative de visions</p>

	<p>Stand de collations</p> <p>Les élèves organisent un stand où ils et elles vendent à bon prix des collations qu'ils et elles ont préparées et où ils et elles attirent l'attention sur une alimentation saine et équilibrée.</p>	
Rétrospective	<p>Quelle est mon, notre expérience ?</p> <p>Ensemble, les élèves analysent la situation et réfléchissent à leurs progrès d'apprentissage. Chaque élève formule une phrase sur ce qu'il ou elle retient pour l'avenir.</p>	<p>Réflexion sur le processus d'apprentissage</p> <p>Enquête post-concept</p> <p>Évaluer les progrès d'apprentissage</p>

« Planetary Health Diet » - Fiche d'information pour les enseignant.e.s

Qu'est-ce que le « Planetary Health Diet » ?



Vers la vidéo explicative
(Cf. télématinf2)

Le « Planetary Health Diet » est-il réalisable ?

Plus de végétal, moins d'animal – cette prise de conscience a augmenté de manière significative dans les pays industrialisés, ce qui se reflète dans le boom des produits à base de plantes. Mais pour qu'un tournant alimentaire global tel que le PHD soit possible, il faut l'engagement de la politique, de l'économie ainsi que la volonté de chacun.e (cf. www.migrosiMpuls.ch).

Quels sont les objectifs du « Planetary Health Diet » ?

L'objectif central est de répondre à la question suivante :

Comment est-il possible de nourrir sainement tous les habitants de la Terre d'ici 2050 sans porter atteinte à la planète ?

Pour y parvenir, une transformation fondamentale de l'agriculture est nécessaire. Il s'agit notamment de réduire les émissions de gaz à effet de serre, de diminuer la consommation d'eau et de terres, de réduire l'utilisation d'engrais et de mieux protéger la biodiversité. Parallèlement, nous devons changer nos habitudes alimentaires, le « Planetary Health Diet » (PHD) jouant un rôle clé à cet égard. En s'inspirant du PHD, tout le monde contribue non seulement à sa propre santé, mais soutient également une agriculture durable capable de nourrir le monde entier (source : www.aok.de).

Une semaine pleine de goût

Avec des plats végétariens et végétaliens, il est tout à fait possible d'intégrer le concept de « Planetary Health Diet » dans notre quotidien. Dans son « Weekly Planetary Health Menu » (en anglais), la cuisinière norvégienne Lise Finckenhagen montre de manière exemplaire les options variées et saines qui existent.

(Source : www.eatforum.org)



Planetary Health Diet - Plan de menus concret

Et voici concrètement comment se présentent les quantités pour un apport calorique quotidien de 2500 kcal :

Plat	Grammes/jour (quantité flexible)
Produits à base de céréales complètes (riz, céréales, maïs, etc.)	232
Tubercules/légumes riches en amidon (pommes de terre, manioc)	50 (0-100)
Légumes	300 (200-600)
Fruits	200 (100-300)
Produits laitiers	250 (0-500)
Sources de protéines	
Bœuf, agneau ou porc	14 (0-28)
Poulet/volaille	29 (0-50)
Œufs	13 (0-25)
Poisson	28 (0-100)
Légumes secs	75 (0-100)
Noix	50 (0-75)
Graisses, en plus	
insaturées	40 (20-80)
saturées	11.8 (0-11.8)
Sucre	31 (0-31)



Source de l'image : eatforum.org

Qu'est-ce que la commission EAT-Lancet ?

La commission EAT-Lancet est composée de 37 scientifiques internationaux. Ils et elles travaillent de manière interdisciplinaire pour développer des approches scientifiques globales pour une alimentation saine et une production alimentaire durable (cf. www.sge-ssn.ch)

Critique du « Planetary Health Diet » (PHD)

Il est reconnu que la commission EAT-Lancet combine pour la première fois les aspects sanitaires et écologiques et les place dans un contexte global. Néanmoins, des voix critiques se font entendre à propos du PHD. Les critiques dénoncent le fait que le PHD ne tient pas suffisamment compte des spécificités culturelles et qu'il exige des changements importants dans les habitudes alimentaires existantes. Par exemple, les habitants des pays africains consomment beaucoup plus de légumes riches en amidon que ce qui est suggéré, alors qu'en Amérique du Nord, la quantité recommandée de viande rouge devrait être réduite à un septième de la consommation actuelle. En outre, le menu du PHD prévoit un apport calorique quotidien de 2500 calories. Cela pourrait être insuffisant pour les personnes ayant des activités physiques exigeantes et excessif pour celles qui sont principalement sédentaires. (Source : www.bzfe.de).

Sources

AOK Gesundheitsmagazin (2024): Was ist die Planetary Health Diet? www.aok.de. Etat : 30.07.2024 (en allemand).

EAT-Lancet-Commission (s.a.): Healthy Diets from Sustainable Food Systems. Food. Planet. Health. www.eatforum.org. Etat: 29.07.2024 (en anglais).

Kirk-Mechtel, Melanie (2020): Planetary Health Diet. Strategie für eine gesunde und nachhaltige Ernährung. www.bzfe.de. Etat : 29.07.2024 (en allemand).

Koci, Petra (2022) : Planetary Health Diet : le régime alimentaire de l'avenir. www.migrosimpuls.ch. Etat : 30.07.2024.

Société Suisse de Nutrition [ssn] (2023) : Planetary Health Diet. www.sge-ssn.ch. Etat : 29.07.2024.

Société Suisse de Nutrition [ssn] (s.d.) : Pyramide alimentaire suisse. www.sge-ssn.ch. Etat : 30.07.2024.

Traidl-Hoffmann, Claudia et al. (2021): Planetary Health. Klima, Umwelt und Gesundheit im Anthropozän. (En allemand).

Mentions légales

Rédaction : Tanja Stern, éducation21

Traduction : Martine Besse

Adaptation en français : Valérie Arank, éducation21

Droits d'auteur : éducation21, Berne 2024

