

## Jeu : MON ASSIETTE CHANGE LA PLANETE

Consommer de façon responsable, équitable et durable.



Comment agir à notre échelle face aux problèmes environnementaux, sociaux, sanitaires ? Quel pouvoir avons-nous face à celui des multinationales, des puissances politiques ?

Et si nous commençons par ce que nous mettons dans notre assiette ? Si nous changeons nos habitudes de

consommateurs, nous changeons le monde. Devenons des consomm'acteurs !

Compose un repas complet qui soit le moins impactant et le plus sain pour notre planète et ses habitants ! Applique les règles proposées par type d'aliment et fais tes courses...

(D'après une animation de Alternatiba)

## LES PROTEINES ANIMALES

Séquence « Je mange, donc j'agis. »  
Annexe 7

### Quel est le problème ?

Nous mangeons beaucoup trop de viande et l'élevage, surtout l'élevage industriel, entraîne un grand dysfonctionnement écologique :

- un réchauffement climatique
- une diminution des terres agricoles disponibles,
- la déforestation et la destruction d'écosystèmes,
- une trop grande consommation d'eau,
- une pollution des terres et des eaux
- une souffrance animale
- un risque pour la santé des humains

### Que faire ?

*Diminuez votre consommation de viande, si vous ne pouvez pas vous en passer totalement, diminuer vos portions et faites plusieurs repas végétariens par semaine, mangez plutôt de la volaille ou du porc que de la viande rouge (demandent moins de surface), mangez des produits bios ou fermiers, de plein air, si possible achetez chez les petits éleveurs locaux*

Pour le jeu, il vous faudra prendre la plus petite part d'une viande conseillée dans le cadre « Que faire ? »

## LES PROTEINES VEGETALES

### Quel est le problème ?

Que nous les connaissons mal et n'en mangeons pas assez. Le principal apport de protéines végétales vient :

- des **légumineuses**, graines extraites de gousses : arachides, haricots secs, fèves, sojas, pois cassés, pois chiches, lentilles,...
- des **céréales** : avoine, blé, boulgour, orge, quinoa, riz, seigle

Il existe d'autres aliments à fort apport protéinique : certaines **graines** (sésame, courge, tournesol, lupin), les **graines germées** (luzerne, radis), la **spiruline**, les **fruits séchés** et les **noix**.

### Que faire ?

*En consommer plus régulièrement. Si vous ne pouvez vous passer d'une cuisine vite faite, il existe maintenant, même dans les grandes surfaces, beaucoup de plats préparés genre hamburgers à base de soja, qui est le féculent le plus protéinique, ou des sachets de céréales précuites et assaisonnées*

**Pour le jeu il vous faudra prendre 1 céréale et une légumineuse (apport protéique équilibré)**

## LES FRUITS ET LEGUMES

### Quel est le problème ?

Le transport, les pesticides, les OGM, les serres chaudes qui consomment de l'énergie, les produits non adaptés à la région qui consomment trop d'eau...

### Que faire ?

*Consommer des fruits et légumes de saison (par ex : pas de fraise en hiver, ni d'orange en été). Evitez les pesticides quand il sont précisés, Privilégiez systématiquement les producteurs locaux ou peu éloignés (AMAP ou sur les marchés), bios ou en agriculture raisonnée, ou achetez dans les magasins bios qui certifient l'absence de transport en avion.*

**Pour le jeu il vous faudra prendre 1 fruit et 1 légume respectant les conseils du cadre « Que faire »**

## LES DESSERTS

### Quel est le problème ?

La présence d'huile de palme dans de nombreux gâteaux, chocolats et pâtes à tartiner. Hormis les desserts, cette huile de palme est venue s'infiltrer partout dans notre alimentation : chips, céréales, bouillon cube, préparation pour béchamel, plats cuisinés... et même dans les raisins secs (pour les rendre brillants !!)

Certaines études affirment que l'huile de palme serait néfaste pour la santé (acides gras saturés) . Sur le plan écologique, sa culture intensive est une calamité pour l'environnement parce qu'elle entraîne une déforestation très rapide. En Indonésie, Malaisie, dans les îles de Sumatra et de Bornéo, **cette déforestation menace l'existence des tigres et celle des orangs-outans,**.

Et même l'huile de palme certifiée RSPO (culture durable) n'est pas vraiment fiable.

### Que faire ?

*Ne pas consommer de produits contenant de l'huile de palme, pour cela il faut lire les listes d'ingrédients. Au début c'est du boulot mais avec l'habitude les choses s'arrangent. Mais attention la mention « huile de palme » ou « palmiste » n'est pas obligatoire, très souvent elle se cache derrière les mentions « huile végétale » ou « matière grasse végétale » si rien n'est précisé ensuite.*

**Pour le jeu il vous faudra prendre 2 produits sans huile de palme**