



## Boîte à outils

Pour plus de capacité à choisir une alimentation saine et locale



Prise en charge  
de l'alimentation  
par et pour la  
communauté

**PRODUIRE LA SANTÉ**

➔ **ENSEMBLE!**



Réalisée en 2009

## Rédaction

Catherine AVARD, agro., agente de développement en alimentation de proximité du laboratoire rural *Produire la santé ensemble*;  
Louise FUGÈRE, conseillère en alimentation et  
Karine LEBLANC, directrice artistique chez *O Marine Communications*.

## Révision

Catherine AVARD, agro., agente de développement en alimentation de proximité du laboratoire rural *Produire la santé ensemble*;  
Isabelle BOISVERT, coordonnatrice du laboratoire rural *Produire la santé ensemble* et  
Roseline JONCAS, adjointe administrative du laboratoire rural *Produire la santé ensemble*.

## Graphisme

Annie TREMBLAY, agente de communication du laboratoire rural *Produire la santé ensemble*.

## Impression

...



© Tous droits réservés, Produire la santé ensemble

Produire la santé ensemble dans la MRC du Rocher-Percé est réalisé par le laboratoire rural *Produire la santé ensemble*.

Les laboratoires ruraux sont financés jusqu'en 2014 par le gouvernement du Québec dans le cadre de la politique nationale de la ruralité du Ministère des Affaires Municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire (MAMROT).

## Remerciements

L'aventure des potagers éducatifs de l'été 2008 a certainement été le premier germe de cette boîte à outils. L'équipe de *Produire la santé ensemble* remercie donc tout particulièrement les membres du personnel de la *Base de plein air de Bellefeuille* d'avoir accepté d'accueillir l'expérience potagère parmi les sapins et les bouleaux. De même, les citoyens engagés dans la réalisation du potager éducatif de Val-d'Espoir reçoivent nos sincères « Merci! ».

L'expérience a ensuite pu développer d'autres racines grâce à l'équipe dynamique de l'école l'Assomption de Val-d'Espoir. Les membres de la direction, les professeures, les parents et les bénévoles ont permis aux élèves de découvrir de nouvelles activités pédagogiques en lien avec l'alimentation de proximité et à *Produire la santé ensemble* de développer une approche école/communauté.

D'une petite pousse pleine d'espoir, notre boîte à outils s'est ensuite ramifiée vers d'autres écoles, pour toucher encore plus de jeunes. Merci à l'équipe d'*O Marine Communications* pour avoir si bien su porter le message et les valeurs de *Produire la santé ensemble*.

Enfin, c'est l'organisme porteur du laboratoire rural, *l'Association coopérative de consommation de Percé*, qui a vu fleurir la boîte à outils au travers le partenariat Pharmacie-Épicerie. L'implication des membres du personnel de l'épicerie, le soutien de l'équipe de la pharmacie Daniel Leboeuf de Percé, ainsi que la collaboration des citoyens bénévoles engagés ont tous été primordiaux pour la réalisation de visites guidées en épicerie et d'ateliers alimentaires.

*La réalisation de ces ateliers et de cette trousse pédagogique a été rendue possible grâce à la généreuse contribution de tous nos partenaires, et plus particulièrement de l'organisme Québec en forme.*



## Table des matières

Remerciements .....	3
Table des matières .....	4
Le laboratoire rural <i>Produire la santé ensemble</i> : une mise en contexte .....	6
Terrains d'étude du laboratoire rural .....	7
En guise d'introduction .....	8
Thématiques proposées pour une année d'animation du milieu.....	9
Quelques notes aux animateurs avant de commencer.....	11
Calendrier des activités de la boîte à outils <i>Produire la santé ensemble</i> .....	12
Le jeu des boîtes à lunch (rencontre de l'équipe-école).....	13
Étiquettes nutritionnelles et sondage maison.....	14
Manger au fil des saisons .....	15
Bon gras, mauvais gras?.....	16
Les huiles, toutes pareilles ?.....	17
Les germinations.....	19
Si j'étais agriculteur, une histoire dont vous êtes les héros.....	20
Les sucres, simples ou complexes ?.....	23
Du grain entier S.V.P.! .....	24
La saison de l'érable .....	26
Bio ou local? .....	27
Les saveurs d'ici .....	28
Les semences .....	30
Le compostage .....	32
La lutte écologique aux ennemis des cultures .....	35
La nature sème aussi et les insectes utiles .....	37
Les récoltes d'été .....	40
De la terre à l'assiette .....	42
L'automne au Val .....	46
Les légumes d'hiver.....	48
Je fais des provisions .....	49
L'agricultrice à la loupe.....	50
À la découverte de la pomme de terre.....	51
Petits cuistots : barquette de pomme de terre .....	52
Références .....	53
Autres références utiles .....	55

## Annexes

Annexe 1 – La mesure des laboratoires ruraux.....	56
Annexe 2 – Les partenaires du laboratoire rural <i>Produire la santé ensemble</i> .....	57
Annexe 3 – « Le mal du siècle : les maladies chroniques » .....	58
Annexe 4 – Jeux à thème proposés pour l’animation d’un potager éducatif.....	59
Annexe 5 – Rapport d’activités d’ <i>O Marine Communications</i> .....	60
Annexe 6 – Résumé de la démarche du partenariat pharmacie-épicerie .....	65
Annexe 7 – Grille d’analyse 3N-J pour le jeu des boîtes à lunch .....	71
Annexe 8 – Grille de réponses 3N-J pour le jeu des boîtes à lunch.....	72
Annexe 9 – Document Powerpoint « Ateliers éducatifs » pour la rencontre des équipes-école niveau primaire.....	73
Annexe 10 – Document Powerpoint « Ateliers éducatifs » pour la rencontre des équipes-école niveau secondaire.....	73
Annexe 11 – Sondage maison en épicerie.....	88
Annexe 12 – Atelier « Mangeons au fil des saisons » de la trousse « À la soupe ! » .....	91
Annexe 13- Informations sur les différents types de gras .....	98
Annexe 14 – Texte des repères visuels en épicerie pour l’activité « Bon gras, mauvais gras ? » .....	100
Annexe 15 – Guide d’informations « Les huiles, toutes pareilles ? ».....	101
Annexe 16 – Informations sur les OGM pour l’atelier « Les huiles, toutes pareilles? » .....	104
Annexe 17 – Feuille de route pour les germinations .....	106
Annexe 18 – Présentation « La révolution verte ».....	107
Annexe 19 – Atelier « Si j’étais agriculteur, histoire dont vous êtes le héros » de la trousse « À la soupe ! » .....	111
Annexe 20 - Affiche de la production et de la consommation locale dans la MRC du Rocher-Percé .....	128
Annexe 21 – Texte des repères visuels pour l’activité « Les sucres, simples ou complexes ? » .....	129
Annexe 22 – Guide d’informations « Du grain entier S.V.P. ! » .....	130
Annexe 23 – Texte des informations sur les différents logos pour l’activité « Bio ou local ? » .....	136
Annexe 24 – Affiche des distances parcourues par les aliments en provenance des principaux pays importateurs.....	137
Annexe 25 – Douze raisons de manger local .....	138
Annexe 26 – Équation imagée sur le compostage .....	140
Annexe 27 – Informations amusantes sur les vers de terre .....	141
Annexe 28 – Avis de recherche pour l’atelier « Ennemis publics recherchés ».....	143
Annexe 29 – Dessins des parties de plantes.....	148
Annexe 30 – Image d’un plant de pomme de terre.....	149
Annexe 31 – Présentation « Inspecteur légumes » de la trousse « À la soupe ! ».....	150
Annexe 32 – Recettes proposées pour les légumes de conservation.....	176
Annexe 33 – Envoi aux familles pour l’activité « Je fais des provisions » .....	177
Annexe 34 – Atelier « L’agricultrice à la loupe » de la trousse « À la soupe! » .....	180
Annexe 35 – Liste des questions pour l’atelier « L’agricultrice à la loupe » .....	186
Annexe 36 – Texte du sketch de Madame Patate .....	187
Annexe 37 – Invitation aux parents et à la communauté pour l’activité « À la découverte de la pomme de terre ».....	190
Annexe 38 – Fiches techniques de la recette de barquette de pomme de terre.....	191

## Le laboratoire rural *Produire la santé ensemble* : une mise en contexte

L'Association coopérative de consommation de Percé réalise un laboratoire rural ([annexe 1](#)) qui vise à « développer et expérimenter des solutions collectives pour l'amélioration de la **santé globale**<sup>1</sup> par l'accroissement de l'**autonomie alimentaire**<sup>2</sup> ». Ce projet permet d'expérimenter les défis d'un modèle facilitant le renforcement de l'**agriculture de proximité**<sup>3</sup> ainsi que de mesurer son impact sur la santé globale. Les retombées attendues toucheront prioritairement les jeunes et les familles ; la relève de demain!

Mentionnons que le territoire visé, qui regroupe environ 19 000 citoyens, affiche un portrait socio-sanitaire peu reluisant. À ce chapitre, le taux d'emploi est environ deux fois plus faible que dans les autres régions du Québec (35% contre 58% en 2001) et le taux de prestataire d'assurance emploi est deux fois plus élevé (15% contre 7% en 2005). Parallèlement, les femmes sont plus vulnérables avec un taux de familles monoparentales élevé (près de 22%) et un niveau de scolarité équivalent à celui de la moyenne des femmes québécoises en 1980 (seulement 24% ont plus de 15 années d'étude).

En dépit de ce contexte démographique et économique difficile, proportionnellement, les résidents de la région sont plus nombreux que ceux du reste du Québec à avoir un fort sentiment d'appartenance à leur communauté locale ainsi qu'un niveau élevé de soutien social (DSP GÎM, 2007). C'est précisément sur ce fort capital social que nous misons pour la mise en œuvre de cette prise en charge de l'alimentation.

Ce projet s'appuie sur l'expertise d'une équipe scientifique multidisciplinaire ([annexe 2](#)) pour l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation du projet, ainsi que sur Équiterre<sup>4</sup> pour le soutien et la diffusion graduelle des résultats.

Partant du constat qu'il existait autrefois une agriculture florissante dans la MRC du Rocher-Percé, nous concevons que cette région possède les capacités biophysiques pour nourrir les populations locales. De plus, étant donné la présence d'une agriculture extensive et la quasi non utilisation de produits de synthèse dans ces écosystèmes (pesticides, fertilisants chimiques, etc.), ce terroir permet de produire des aliments sains de qualité supérieure, recommandés pour leurs bienfaits sur la santé, jouant un rôle préventif des maladies chroniques ; le mal du siècle ([annexe 3](#)).

La pertinence de ce laboratoire s'insère dans la réflexion collective qu'il entame concernant l'impact de l'agriculture de proximité sur la santé individuelle et collective. De plus, il permettra de documenter et de diffuser de nouveaux scénarios pour l'amélioration des environnements alimentaires, déterminant important de santé individuelle et collective.

---

<sup>1</sup> On peut définir la santé globale comme étant « la capacité physique, psychique et sociale des personnes d'agir dans leur milieu et d'accomplir les rôles qu'elles entendent assumer, d'une manière acceptable pour elles-mêmes et pour les groupes dont elles font partie » (Gouvernement du Québec, Loi sur les services de santé et les services sociaux, [http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/S\\_4\\_2/S4\\_2.html](http://www2.publicationsduquebec.gouv.qc.ca/dynamicSearch/telecharge.php?type=2&file=/S_4_2/S4_2.html). Page consultée le 15 juillet 2009.).

<sup>2</sup> L'autonomie alimentaire se définit comme « l'accès en tout temps et à long terme à une quantité quotidienne suffisante de nourriture, à un coût raisonnable ; c'est le pouvoir de choisir, en toute dignité et en ayant accès à une information claire et fiable, une alimentation saine, variée et salubre ; elle s'acquiert par l'action collective et solidaire de se prendre en charge individuellement et collectivement, pour le mieux-être d'une communauté, dans un esprit de développement durable ; elle favorise le respect de l'environnement, le commerce équitable, la consommation responsable et vise un équilibre durable entre la satisfaction des besoins présents et ceux des générations futures » (Regroupement des cuisines collectives du Québec, <http://www.recq.org/fr/autonomie-alimentaire.html>. Page consultée le 15 juillet 2009.).

<sup>3</sup> L'agriculture de proximité désigne une agriculture à circuit court dans la production, la transformation, la distribution et surtout dans la consommation. Il désigne aussi un système de pensée axé sur la solidarité entre consommateurs et producteurs, une conscience environnementale qui est répulsive vis-à-vis l'inefficacité du transport d'aliments et une solidarité internationale. Dans ce modèle, le consommateur a autant d'importance que le producteur dans ce qui est produit et comment. (Conseil des zones rurales du Pays-Bas (1998), cité par Solidarité rurale du Québec (2007), <http://www.solidarite-rurale.qc.ca/media/Memoire%20SRO%20sur%20l'agriculture%20avec%20annexes-2007.pdf>. Page consultée le 15 juillet 2009.).

<sup>4</sup> <http://www.equiterre.org/>

## Terrains d'étude du laboratoire rural

Le laboratoire rural *Produire la santé ensemble* porte sur cinq terrains d'étude :

- A. La gestion, l'évaluation et la diffusion de la démarche et des résultats;
- B. La revitalisation d'un village : le cas de Val-d'Espoir;**
- C. Le renforcement de l'agriculture de proximité : le cas de la MRC du Rocher-Percé;
- D. La création de liens alimentaire et éducatif : le cas de Chandler;**
- E. Une épicerie au cœur d'une démarche participative d'amélioration de la santé globale: le cas de l'Association coopérative de consommation de Percé.**

La Boîte à outils pour plus de capacité à choisir une alimentation saine et locale, réalisé dans la première année du laboratoire rural, s'attarde aux terrains d'étude B, D et E.

## En guise d'introduction

Une animation de milieu autour de l'alimentation de proximité prend tout son sens dans le contexte actuel où de plus en plus de gens, et en particulier les jeunes, ignorent malheureusement les principes qui se cachent derrière la production de leurs aliments, de la terre à leur assiette. Les ateliers de cette boîte à outils suggèrent des activités pour contribuer à pallier cette lacune. De plus, s'inspirant du Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2012, le laboratoire rural *Produire la santé ensemble* a choisi de combiner la promotion d'une alimentation saine et de proximité à celle d'un mode de vie physiquement actif. Les activités pédagogiques proposées ont donc été construites, lorsque c'était possible, avec le souci de faire bouger tout en faisant mieux manger.

L'organisation des activités pédagogiques de la boîte à outils permet également de les inclure dans une démarche globale telle que celle d'*École en santé*, qui propose une approche « globale et concertée en promotion de la santé en milieu scolaire »<sup>5</sup>. On y retrouve donc intégrées des actions auprès des enfants, des familles et des communautés. En effet, les interventions auprès des jeunes en vue de leur faire adopter de saines habitudes de vie seront d'autant plus efficaces et prometteuses si l'exemple leur est donné par leurs parents, et si leur communauté les supporte par la création d'environnements favorables au maintien de ces changements.

Enfin, la boîte à outils de *Produire la santé ensemble* ne se veut pas une trousse pédagogique clé en main, mais plutôt une inspiration pour ceux qui voudraient saisir l'heureux prétexte de l'alimentation de proximité pour animer leur milieu. Dans le cadre de son mandat de transfert, l'équipe du laboratoire rural *Produire la santé ensemble* souhaite que les communautés qui le désirent s'approprient le contenu de la boîte à outils pour qu'ainsi, à leur tour, ils contribuent à « produire la santé ensemble »!

---

<sup>5</sup> Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2008.

<http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viragesante/index.asp?page=approche>, page consultée le 8 juillet 2009.

## Thématiques proposées pour une année d'animation du milieu

Les activités pédagogiques proposées sont regroupées sous la forme d'un calendrier qui regroupe les activités réalisées pendant la première année du laboratoire rural. Des idées d'activités supplémentaires ont également été insérées au calendrier.

Pour chaque mois, les activités pédagogiques sont regroupées par thématiques afin de proposer une évolution toute au long de l'année. On peut aussi intégrer les activités de la boîte à outils aux grands thèmes partagés entre écoles et familles (La Semaine de la famille au mois de mai, La Fête des voisins en juin, etc.) et qui se retrouvent dans la plupart des calendriers scolaires.

Même si plusieurs des activités avec les enfants se déroulent en classe et qu'une certaine logique voudrait que la mobilisation autour de la boîte à outils commence avec la rentrée, nous avons observé que le mois de septembre est déjà surchargé par des activités de toutes sortes dans le milieu scolaire. Les activités pédagogiques de la boîte à outils réalisées au mois de septembre pourront donc très bien s'insérer à ce moment.

En commençant les actions de mobilisation au mois de janvier, on en profite pour mettre la table pour l'année à venir. On peut à ce moment utiliser un élément rassembleur comme prétexte à la créativité. Si, comme dans le cadre du laboratoire rural *Produire la santé ensemble*, un portrait de l'autonomie alimentaire a été réalisé dans le village ou dans la région, on peut par exemple en profiter pour diffuser les résultats et faire connaître les ressources du milieu. Un autre « teaser » peut être la projection d'une vidéo telle que celle de « Je rêve mon village », réalisée avec la communauté. L'essentiel de la démarche de mobilisation étant de faire rêver les gens, on peut se permettre d'être utopiste.

Pendant les mois suivants, février et mars, il est suggéré que la communauté travaille, sous forme de comité par exemple, à l'élaboration d'un plan d'action d'animation du milieu sur le thème de l'alimentation de proximité. C'est le temps d'organiser, de planifier et de faire germer des idées. La réalisation d'au moins quelques activités pédagogiques pendant ces premiers mois demeure importante pour expérimenter concrètement la démarche et pouvoir miser sur des bons coups. À cet effet, on peut en profiter pendant les premiers mois pour mettre en place un système d'évaluation simple et efficace qui sera utilisé tout au long de l'année.

Enfin, les activités sont présentées pour chaque mois dans le calendrier, mais ne doivent pas absolument être réalisées dans les mois indiqués. D'ailleurs, les activités d'*O Marine Communications* réalisées au printemps 2009 ont été incluses à d'autres mois afin de présenter au moins une activité par mois.

Les pages suivantes présentent une description de chaque activité pédagogique réalisée pendant la première année du laboratoire rural *Produire la santé ensemble*. Si plusieurs de ces activités sont issues de l'imagination et de la créativité des membres de l'équipe de travail, d'autres réfèrent à des activités de trousseaux pédagogiques déjà existantes. Bonne lecture, bonne animation et... bon appétit!

Les activités pédagogiques encadrées de trois lignes vertes ont été élaborées dans le cadre du projet-pilote de potager éducatif au camp de jour de la *Base de plein air de Bellefeuille*. En parallèle et durant le même été, certaines de ces activités ont également été expérimentées dans le cadre du potager éducatif de Val-d'Espoir. L'objectif de ces activités était de permettre aux jeunes de goûter aux plaisirs de la terre dans un contexte ludique et stimulant. Des jeux et des chansons à thème sont aussi proposés pour bonifier l'expérience de l'animation d'un potager éducatif ([annexe 4](#)).

Nombre idéal de participants par activités : 8 à 10 jeunes

Groupe d'âge : 5 à 8 ans (Bellefeuille), ou 5 à 12 ans (Val-d'Espoir)

Durée des activités pédagogiques : 70 minutes



Les activités pédagogiques encadrées de barres obliques orange sont celles qui ont été élaborées pour l'école l'Assomption de Val-d'Espoir. Elles étaient suivies pour la plupart d'une activité thématique avec les familles sous le thème de Petits Cuistots.

Nombre idéal de participants par activités : une classe

Groupe d'âge : 5 à 12 ans (classes du primaire et de la maternelle)

Durée des activités pédagogiques :

40 minutes pour les classes, 2 heures pour les activités école/communauté



Les activités pédagogiques encadrées de doubles vagues bleu-vert ont été réalisées dans différentes écoles de la MRC du Rocher-Percé par la firme *O Marine Communications* ([annexe 5](#)). L'objectif de ces activités était de faire connaître le laboratoire rural *Produire la santé ensemble* et ses valeurs en transmettant une belle trousse éducative disponible gratuitement au Québec, soit la trousse « À la soupe! » de l'organisme *Équiterre*.

Nombre idéal de participants par activités : 25 jeunes (une classe)

Groupe d'âge : 7 à 12 ans (classes de la 2<sup>e</sup> à la 5<sup>e</sup> année du primaire),

14-15 ans (classe de la 3<sup>e</sup> année du secondaire) ou

adultes (équipes-école)

Durée des activités pédagogiques :

environ 75 minutes, et une période de 45 minutes



Les activités pédagogiques encadrées d'une simple vague violette ont été réalisées dans le cadre d'un partenariat Épicerie-Pharmacie réunissant l'épicerie *Coop de Percé* et la pharmacie Daniel Leboeuf ([annexe 6](#)). Il s'agissait dans un premier temps d'une visite guidée en épicerie, suivi d'un atelier alimentaire chez un restaurateur du village.

Nombre idéal de participants des visites guidées : 3 à 8 personnes

Durée des activités pédagogiques : 30 minutes

Nombre idéal de participants des ateliers alimentaires : 20 personnes

Durée des activités pédagogiques : 3 heures

Groupe d'âge : Tous les âges, mais surtout les adultes



## Quelques notes aux animateurs avant de commencer

Il est à noter que les durées indiquées pour les activités mentionnées précédemment vous sont fournies à titre indicatif seulement, car il est bon de toujours demeurer flexible et à l'écoute des possibilités offertes, par un lieu comme le jardin ou comme une épicerie...! Avant chaque activité, il est bon de prendre le temps de bien préparer les animations. Il faut évidemment que tout le matériel nécessaire soit prêt, mais il faut aussi que l'animateur s'assure d'avoir l'esprit disponible, ce qui permet d'avoir une bonne attitude et une meilleure capacité d'anticipation. Il faut être prêt à s'adapter à plusieurs situations : mauvais temps, inconfort des enfants, collation, temps morts... Avec les enfants en particulier, on peut en profiter pour stimuler la curiosité des participants en leur proposant des activités sensorielles : les inviter à découvrir le potager ou les aliments grâce à l'exploration par les cinq sens (la vue, le toucher, l'odorat, le goût, l'ouïe). L'animateur peut évidemment adapter les ateliers à l'âge des participants et, pour les plus jeunes, alterner les animations « qui bougent » et celles plus tranquilles.

Les concepts-clés présentés au début de certaines des activités sont des notions de base qui guident la thématique de l'animation : c'est le résumé de ce que les participants doivent en retirer. Pour favoriser les apprentissages, il est bon de répéter plusieurs fois le même concept, mais de façon différente, tout au long de l'atelier. Ainsi, la finale de chaque atelier prend toute son importance et, à ce moment, l'animateur est invité à être créatif pour vérifier les apprentissages des petits comme des grands.

Pour les activités au potager, un moment précieux est la promenade d'exploration du jardin au début de chaque atelier. C'est le moment de découvrir ce qui a germé, quels légumes seront bientôt prêts ou quels insectes causent des ravages. C'est une partie de l'atelier à ne pas négliger qui permet aux enfants de s'approprier le jardin.

Enfin, il est bon de rappeler que le déroulement et la description de chaque activité pédagogique demeurent suggestifs. L'animateur est encouragé à teinter les ateliers de sa propre couleur, en y ajoutant : des chansons, des quiz ou des défis.

## Calendrier des activités de la boîte à outils Produire la santé ensemble

CALENDRIER Niveaux d'intervention		Janvier (mobilisation)	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre (la rentrée)	Octobre	Novembre	Décembre
ÉCOLE ou ANIMATION D'ÉTÉ	L'enfant en santé	Le jeu des boîtes à lunch (rencontre de l'équipe école)	Manger au des saisons	Les germinations Si j'étais agriculteur, une histoire dont vous êtes le héros	La saison de l'éradication (école-famille-communauté)	Les semences	Le compostage	Lutte écologique aux ennemis des cultures La nature sème aussi et les insectes utiles	Les récoltes d'été De la terre à l'assiette	L'automne au Val	Les légumes d'hiver	L'agriculture ce à la loupe	A la découverte de la pomme de terre
	FAMILLE	L'autonomie alimentaire	Idée : - Partage des surplus de légumes de l'an passé	Idée : - Transformation des surplus de légumes de l'an passé	Visite guidée en épicurie (école-famille-communauté)	Idées : - Visite chez un semencier ou maraicher local - Dessin du plan de jardin - Semis sur terreau en classe	Idées : - Atelier sur le compostage domestique - Séchage des fines herbes	Idées : - Atelier sur la conservation des petits fruits - Cueillette de plantes sauvages	Idées : - Fabrication de conserves - Pêche au maquereau et marinades	Idées : - Fabrication de conserves - Formation d'un groupe d'achat	Idées : - Présentation des groupes communautaires	Je fais des provisions	Petits cuisistols : barquette de pomme de terre
COMMUNAUTÉ	La force du nombre	Visite guidée en épicurie : Étiquettes nutritionnelles et sondage maison	Visite guidée en épicurie : Bon gras, mauvais gras ? Atelier alimentaire : Les huiles, toutes pareilles ?	Visite guidée en épicurie : Les sucres, simples ou complexes ? Atelier alimentaire : Du grain entier S.V.P.!	Visite guidée en épicurie : Bio ou local ? Atelier alimentaire : Les saveurs d'ici	Idées : - Construction d'une serre communautaire - Formation d'un groupe d'achat de semences	Idée : - Construction d'un caveau de village	Idée : - Atelier sur la lutte écologique aux ravageurs	Idées : - Fête d'été ou pique-nique - Observation de la lune et des étoiles - Recherche de papillons de nuit	Idée : - Présentation des groupes communautaires	Idées : - Fête des récoltes - Entreposage des légumes d'hiver		

Légende



Potager éducatif  
École primaire



École primaire et secondaire (Trousse « À la soupe ! »)  
Épicurie-Pharmacie

## Le jeu des boîtes à lunch (rencontre de l'équipe-école)

### Concepts-clés :

En analysant des aliments selon le principe des 3N-J (Nu, Non-loin, Naturel et Juste), les enseignants découvrent comment leurs choix alimentaires peuvent être plus sains, écologiques et solidaires.

### Déroulement

- Expliquer le principe des 3N-J
- Diviser le groupe en 2 équipes
- Distribuer les 2 boîtes à lunch et la grille d'analyse ([annexe 7](#))
- Allouer 10 minutes pour remplir la grille
- Demander le pointage des 2 équipes
- Discussion sur les résultats ([annexe 8](#)) et les enjeux

### Matériel

Deux boîtes à lunch contenant les produits suivants :

#### Boîte à lunch #1

- Jus d'oranges de marque *Tropicana* (355 ml)
- Portion individuelle de carottes miniatures avec la trempette (1 contenant d'un paquet de 3 portions)
- Macaronis secs dans un contenant de plastique jetable (illustrant une salade de pâtes)
- Boîte de thon saveur tomates et oignons
- Un contenant de salade de fruits de marque *Dôle*
- Un pot de miel de l'Argentine

#### Boîte à lunch #2

- Jus de pomme de marque *Tradition* (150 ml)
- Une carotte biologique locale
- Pommes de terre locales dans un contenant réutilisable (illustrant une salade)
- Pot de terrine de maquereau de marque *Pêcheries Gros Cap* (disponible à la poissonnerie de Ste-Thérèse)
- Une tomate biologique locale
- Une banane certifiée biologique et équitable
- Un pot de miel de *La Fermette d'Antan*

### Préparation

Cette activité s'insère dans une présentation du laboratoire rural *Produire la santé ensemble* et de la trousse pédagogique « À la soupe » ([annexe 9](#) et [annexe 10](#)).

## Étiquettes nutritionnelles et sondage maison

### Concepts-clés

Déchiffrer le tableau des valeurs nutritives peut paraître fastidieux pour la plupart d'entre-nous. Une visite guidée pour éclairer nos choix à partir des informations sur les produits en épicerie permet aux gens de prendre le temps de lire les informations sur les produits, de comparer et de constater les bons choix à faire.



### Animation

Une tournée en épicerie aide à démystifier la lecture des étiquettes et à comparer les informations contenues dans le tableau nutritionnel de différents produits :

- section des céréales;
- section des barres tendres ;
- section des margarines.

Les choix santé:

- les produits contenant moins de 10% de la valeur quotidienne recommandée en sel;
- les gras *trans* sont à bannir et les gras *saturés* sont à éviter.

### Matériel de soutien

*Guide alimentaire canadien*

### Sondage maison

Cette recherche d'information, non scientifique, permet de :

- faire une activité de visibilité et de sensibilisation;
- chercher les pistes d'action et les repères dans la communauté;
- prendre un échantillon de la population qui fréquente l'épicerie et de
- valider l'approche éducative à privilégier par rapport à l'alimentation.

Le questionnaire ([annexe 11](#)) est très simple avec un niveau de langage permettant une compréhension rapide et facile pouvant rejoindre le plus de gens possible.

Le sondage présente un choix d'activités regroupées en quatre différentes approches :

- **Visites guidées** : pour faire des choix santé  
Série d'animations en épicerie
- **Ateliers alimentaires** : pour en connaître davantage sur l'alimentation  
Animations de groupe complémentaires aux visites guidées
- **Groupe de cuisine** : pour le savoir-faire ensemble  
Activité de prise en charge de son alimentation en groupe par affiliation
- **Produire localement** : pour être en proximité avec la nourriture  
Production pour nous-même, en commun, découverte des productions locales.

## Manger au fil des saisons

### Présentation (2 min)

### Introduction (10 min)

- Faire circuler dans la classe quelques fruits et légumes qui viennent d'ailleurs et demander s'ils remarquent quelque chose...
- Leur mentionner le kilométrage alimentaire des aliments qu'ils ont en main, par exemple :
  - Pois mange-tout de Chine 12 000 km
  - Carottes des États-Unis 3 500 km
  - Fruit d'Amérique du Sud entre 5 000 km (Mexique) et 10 000 km (Chili)
- Pourquoi ces fruits et légumes viennent-ils d'aussi loin? Pensez-vous qu'ils poussent au Québec? En connaissez-vous d'autres fruits et légumes qui peuvent pousser ici dans le coin?
- Pensez-vous que c'est possible de conserver des fruits et légumes qui poussent en saison jusqu'à l'année suivante? (caveau, conserves, congélation, transformation)
- Si on mangeait plus de légumes et fruits qui ont poussé dans la région, qu'est-ce que ça ferait?
  - Un meilleur goût?
  - Moins de pollution?
  - Une meilleure santé?
  - Meilleur salaire pour les fermiers?
  - Création d'emploi?
  - Fierté et tradition? (ex. : aimeriez-vous être capable de faire pousser de beaux fruits et de beaux légumes...?)

### Atelier

- Présentation de l'activité « Mangeons au fil des saisons » ([annexe 12](#)), formation des équipes-saisons et distribution du matériel (4 grands cartons de couleurs différentes, le calendrier et la liste des fruits et légumes d'ici par saison, photos de fruits et légumes moins connus, crayons de feutre au besoin)
- Dessin des fruits et légumes (30 minutes)
- Cuisiner avec les saisons : Les recettes (10 min)
- Chaque équipe présente sa recette de saison (10 min)

### Retour (5 min)

Avez-vous aimé l'activité ? Y a-t-il des choses qui vont ont surpris ? Qu'est-ce que vous avez appris ?

## Bon gras, mauvais gras?

### Concepts-clés

Il sera toujours avantageux de réduire la quantité mais aussi de mettre l'accent sur la qualité des gras, qu'ils soient visibles ou invisibles. Une visite guidée en épicerie permet de découvrir la présence et les différences dans la qualité des gras.

### Déroulement

1. Information et distinction entre les différents gras
2. Tournée des gras visibles et moins visibles



### Animation

En guise d'introduction, expliquer le rôle et les caractéristiques des différents acides gras, du cholestérol et les bienfaits sur la santé des gras mono-insaturés, les quantités recommandées.

Pour guider dans les choix santé :

- réduire les gras saturés;
- supprimer les gras *trans et*
- équilibrer l'apport en gras insaturés dits « santé ».

Indicateurs des acides gras saturés et insaturés :

Comparer la solidité du beurre ou gras hydrogéné, solide à la température de la pièce, et la limpidité des différentes huiles insaturées lorsque refroidies. L'huile d'olive, mono-insaturée se fige au froid et l'huile de tournesol, polyinsaturée, reste limpide.

### Matériel

À la température de la pièce :

- 100 g de beurre
- 100 g de gras hydrogéné ou *shortening*

Maintenir au froid dans un seau à glace :

- 75 ml d'huile d'olive
- 75 ml d'huile de tournesol



### Tournée en épicerie

- Identification de la source de gras, visible ou non;
- indication de l'apport en matière grasse dans notre alimentation et
- lecture des informations concernant les lipides.

Visibles :

- viandes et produits laitiers
- beurre et margarine
- huiles, vinaigrettes et mayonnaises

Invisibles :

- fruits et légumes
- fromages
- aliments préparés
- biscuits et desserts
- craquelins et grignotines

Matériel :

- Tableau des différents types de gras ([annexe 13](#))
- *Guide alimentaire canadien*

### Suggestion

Des repères visuels (annexe 14) sont installés dans les sections appropriées, indicateurs des notions apprises lors des tournées en épicerie.

## Les huiles, toutes pareilles ?

### Concepts-clés

Les huiles raffinées se comparent à une farine blanche, stable, uniforme, économique, aux usages multiples. Une huile pressée à froid se garde au frais, conserve le goût et le caractère de l'oléagineux dont elle est extraite, rehausse la saveur des plats.

L'atelier alimentaire est une occasion de goûter et d'en connaître davantage sur les propriétés et caractéristiques de plusieurs huiles et de distinguer la qualité des d'huiles issue des procédés d'extraction différents, disponibles dans les marchés d'alimentation.

Les avantages de cuisiner avec des huiles de qualité différentes varient selon leurs usages, leur composition en acides gras et en fonction du point de fumée. C'est souvent une question de coût, de goût, mais aussi de santé.

### Déroulement

1. Évaluation sensorielle (deux dégustations)
2. Propriétés des gras
3. Démonstrations culinaires
4. Informations sur les huiles
5. Dîner
6. Question de société : C'est quoi un OGM ?



### Animation

#### 1.1 Évaluation sensorielle

Dégustation de différentes qualités d'huiles d'olive ; « Selon vous, laquelle a meilleur goût? »

#### Matériel

Échantillons d'huiles d'olive

- Commerciale de marque populaire;
- Pressée à froid (ex. : Soleil d'Or);
- Embouteillée chez le producteur (inscription sur l'étiquette);
- Pain blanc en cubes comme support pour la dégustation;
- Feuilles d'évaluation organoleptique.

#### 1.2 Dégustation de différentes sortes d'huiles pressées à froid

Échanges et préférence au goût ; « Nommez le grain oléagineux correspondant. »

#### Matériel

Échantillons d'huiles pressées à froid (ex. : Soleil d'Or)

- Tournesol
- Canola
- Sésame
- Pain blanc en cubes comme support pour la dégustation
- Feuilles d'évaluation organoleptique

## 2. Propriétés des gras

Présentation du tableau sur les gras

### Matériel

Feuille d'information sur les gras ([annexe 13](#))

## 3. Démonstrations usages culinaires

Fabrication d'une pâte à tarte à base d'huile  
Fabrication de mayonnaises maison

### Matériel

Recettes, ingrédients et équipements nécessaires

## 4. Présentation des caractéristiques des huiles ([annexe 15](#))

Rôles, caractéristiques et bienfaits des différentes huiles  
Achat, conservation et usage des huiles pressées à froid

## 5. Dîner

Exercice : identifier les gras visibles et invisible du repas

## 6. Question de société : Qu'est-ce qu'un OGM ? ([annexe 16](#))

Présentation par un agronome de la région

### Préparation pour l'atelier « Les huiles, toutes pareilles? »

- Inviter votre agronome préféré
- La publicité est faite à même les visites guidées « Bons gras, mauvais gras? »
- Pour l'occasion, planifier un menu en fonction des façons d'utiliser les différentes huiles, agrémenter d'un met avec un poisson « gras » de saison.
- Prendre une entente préalable pour la fourniture d'aliments, en occurrence l'épicier ou autre, l'utilisation des locaux et des équipements, le personnel disponible.

### Suggestion

Inspirez-vous des produits locaux pour planifier le dîner.

## Les germinations

### Concepts-clés :

La germination est le même processus que celui pour faire pousser des légumes : une graine va germer. Dans cette graine il y a toute la réserve d'énergie pour la future plante et cette énergie est aussi bonne pour nous. C'est une excellente façon d'avoir de la verdure locale toute l'année. En une semaine, on peut faire germer les graines et les déguster le vendredi.

### Atelier :

Expliquer les concepts-clés aux enfants. Distribuer des copies de la feuille de route et les accompagner dans la mise en place de leurs germoirs.

### Matériel :

- Feuille de route pour les germinations ([annexe 17](#))
- Pots de verre de type *Mason*
- Moustiquaires
- Élastiques
- Plateau pour l'égouttement des pots
- Source d'eau fraîche

## Si j'étais agriculteur, une histoire dont vous êtes les héros

### Période 1

#### Présentation (2 min)

Je suis ici pour discuter avec vous d'agriculture parce que chacun de nous mange, se nourrit et c'est important de savoir comment notre nourriture est produite.

#### Introduction (20 min)

En quoi l'agriculture d'aujourd'hui est-elle différente de celle que pratiquaient vos arrière-grands-parents?

Pour expliquer comment ces changements sont survenus : Présentation de « La révolution verte » ([annexe 18](#))

#### Atelier

Présentation de l'activité ([annexe 19](#)) et distribution des documents (5 min)

« Si j'étais agriculteur, histoire dont vous êtes le héros » (20 min)

#### Retour

- Est-ce que c'était facile de faire des choix?
- Quelles décisions étaient les plus difficiles?
- À quoi ressemble la ferme de ceux qui ont fini en premier?
- À quoi ressemble celle de ceux qui ont fini en dernier?
- En quoi ces fermes sont différentes pour les fermiers?

#### Présentation Vidéo

DVD de la trousse « Je prends ma place dans le bio-alimentaire » du MAPAQ

L'évolution de l'agriculture (bloc 1, chapitre 2, durée : 4 min)

Deux agriculteurs qui travaillent de façons différentes : (bloc 3, chapitres 1 et 3, durée : 5 min)

Présentation brève du contenu de l'activité de la prochaine période.

## Si j'étais agriculteur, une histoire dont vous êtes les héros

### Période 2

#### Introduction

Lors de notre première rencontre, on a vu l'évolution de l'agriculture au cours du siècle dernier. Des changements majeurs ont modifié la façon de produire les aliments, de se les procurer et de manger aussi. On a comparé l'agriculture « conventionnelle » et l'agriculture à petite échelle qui peut être biologique certifiée ou non et qui peut aussi prendre une forme communautaire par l'ASC, l'agriculture soutenue par la communauté.

On remarque donc une nouvelle phase de changements dans l'évolution de l'agriculture au Québec. Ça se fait petit-à-petit cette fois-ci. Des gens font des choix, en tant que producteur ou consommateur, en accord avec certaines valeurs qui propulsent ces changements. Dans un reportage de l'émission « La semaine verte », on vous présentera quelques personnes qui ont choisi de s'installer en campagne et de faire de l'agriculture : ils font partie de ces changements.

Présentation d'un reportage de l'émission « La semaine verte » :  
« Retour à la campagne », mis en ligne le 29 mars 2009.

#### Découverte de l'agriculture locale

On a la chance en Gaspésie d'avoir des terres naturelles, on n'est pas trop affecté par certains effets négatifs de l'agriculture conventionnelle...

- Mais pensez-vous que dans notre MRC, qui couvre le territoire de Port-Daniel à Barachois, il y a des producteurs agricoles?

#### Présentation de l'affiche de *Produire la santé ensemble* (annexe 20)

On remarque sur l'affiche que beaucoup d'aliments « sortent » de la MRC, pensez-vous que des aliments entrent en provenance d'ailleurs?

Votre professeur vous a demandé la semaine dernière d'essayer d'observer d'où viennent les produits que vous consommez, l'avez-vous fait?

Faire passer des produits qui viennent de loin et parler du kilométrage alimentaire de chacun en écrivant les pays et la distance parcourue au tableau.

Quelques distances parcourues par nos aliments pour arriver en Gaspésie :

Nouvelle-Zélande	13 164 km
Thaïlande	13 163 km
Chine	12 392 km
Australie	10 937 km
Chili	10 108 km
Belgique	8 582 km
Mexique	4 692 km
Californie	3 665 km
Washington, D.C.	3 053 km
Canada	695 km
Québec	350 km

## Un jeu d'imagination

On vient de voir qu'il y a plusieurs producteurs dans le coin, il y a encore plein d'opportunités et de place sur le territoire pour des nouveaux producteurs. On va faire un petit exercice d'imagination.

*On entre dans notre épicerie, c'est un beau bâtiment coloré avec de grandes fenêtres qui laissent entrer la lumière du jour. Les gens qui y travaillent sont souriants et de bonne humeur. Sur les tablettes en bois et les frigos qu'est-ce qu'on trouve?*

*Des légumes des jeunes maraîchers KaJo, de Cap-d'Espoir, la viande de bœuf de Monsieur McInnis de Port-Daniel, les bisons du Cap, les pommes des vergers de Grande-Rivière, les framboises de M. Hautcoeur de Pabos, des bleuets congelés à Newport, les confitures de fraises bio ou de bleuets sauvages de la coop de Val-d'Espoir, les plats préparés de chez Alexina de Grande-Rivière...*

*On s'imagine donc que notre épicerie regorge de bons produits locaux et qu'il y en a plusieurs de ces épiceries sur le territoire, une par village par exemple. Alors, dans cette situation idéale...*

*Qu'est-ce qui serait différent par rapport à notre économie ?*

*À notre environnement ?*

*Au paysage ?*

*À notre santé personnelle ?*

## Retour sur le vidéo

Dans le vidéo on parle de l'exode rural, des jeunes qui quittent les régions. Ça ralentit en Gaspésie, c'est bien, mais la région a quand même été marquée par ce phénomène.

- Qui pense revenir ici après ses études? Qui pense partir faire sa vie ailleurs?
- Pourquoi?
- Quels sont les impacts de l'exode sur nos villages?
  - Moins de monde, vieillissement de la population
  - Moins de services (commerces, écoles, culture ...)
  - Moins d'emplois
  - Moins de dynamisme
  - Cercle vicieux difficile à briser
- Pensez-vous que dans notre situation idéale, imaginaire on aurait moins de problème d'exode rural?
- Dans cette situation idéale, resteriez-vous vivre ici ou reviendrez-vous vivre ici après vos études?

## Les sucres, simples ou complexes ?

### Concepts-clés

Les sucres, qu'on appelle aussi des glucides, sont nécessaires dans notre alimentation. Ils procurent de l'énergie et des vitamines. Par contre, une grande consommation de sucre est dommageable pour la santé.

Une visite guidée en épicerie apporte un éclairage nouveau sur les sucres et le rôle des glucides dans notre alimentation. La lecture de la liste des ingrédients et du tableau des valeurs nutritives aident à faire des choix éclairés.

Indicateurs des choix santé :

- Sans sucre ajouté
- 2 grammes de fibres
- Calcul des glucides totaux = glucides – fibres

Bons choix :

- Fruits et légumes frais
- Grains entiers, moins transformés (riz brun, flocons d'avoine, légumineuses, etc.)



### Animation

1. Lecture des informations concernant les glucides
2. Identification des produits contenant des sucres ajoutés
3. Identification de l'apport en fibres

La tournée en épicerie permet de faire des comparaisons entre les différents produits d'une même catégorie :

- Section des jus et des boissons
- Section des céréales
- Section des barres tendres

### Matériel

Guide pour déterminer la grosseur des portions

### Suggestion

Des repères visuels ([annexe 21](#)) sont installés dans les sections appropriées, indicateurs des notions apprises lors des tournées en épicerie.

## Du grain entier S.V.P.!

### Concepts-clés

La céréale est l'alimentation de base des humains de la planète. La plupart de nos aliments sont raffinés, fabriqués à partir de céréales dépourvues du germe et du son. Rares sont les occasions de faire connaître les avantages, la richesse nutritive et les propriétés des grains entiers que sont les légumineuses et les céréales.

C'est l'occasion de goûter des grains moins transformés, de les apprécier pour le goût et de mettre de la variété au menu. Les légumineuses, un excellent substitut à la viande, avec les grains entiers, sont économiques, riches en protéines, en vitamines et en fibres.

Aussi, moins le grain sera transformé, plus facile sera la démonstration du lien à la terre. Le cas du sarrasin, récolté puis moulu et tamisé, est un produit relativement facile à cultiver et à transformer localement. Notez que le sarrasin n'est pas une céréale mais qu'il est utilisé comme tel.

### Déroulement

1. Identification des différents grains entiers et transformés;
2. Propriétés et caractéristiques des céréales et des légumineuses;
3. Mouture du grain : La petite histoire du miel de sarrasin;
4. Dîner;
5. Question de société : « Quel sucre est le plus socialement acceptable? ».



### Animations

1. Identification des différents grains et transformations

Jeux de devinettes : « Nommez le grain, distinguez le grain entier du grain transformé. »

#### Matériel

Échantillons de grains entiers, céréales et légumineuses, en flocons, concassé, en farine, etc.

2. Propriétés et caractéristiques des céréales et des légumineuses

Différenciation entre les sucres simples et complexes,  
Éclairage sur les différentes appellations :  
Farine de blé entier, intégrale, moulue sur pierre;  
Valeur nutritive et transformations des céréales, des légumineuses;  
Achat, conservation, cuisson des céréales et des légumineuses ([annexe 22](#)).

#### Matériel

Plan - structure du grain  
Différentes céréales à déjeuner  
Farine blanche, de blé et intégrale

3. La petite histoire du miel de sarrasin

Au début, c'est l'apiculteur qui demanda aux agriculteurs de semer du sarrasin pour mettre ses ruches aux champs afin de récolter le miel de sarrasin. Le sarrasin en fleur est laissé sur pied, « monte en graines » puis récolté. Le grain est entreposé l'hiver, la semence servira en culture l'année prochaine dans les rotations d'engrais verts, selon les principes de l'agriculture biologique.

Une partie du grain récolté est rapporté à la maison. Criblé, il est ensuite moulu dans un moulin à farine domestique. Tamisée et débarrassée de son enveloppe, voilà une farine entière, fraîchement moulue, prête pour faire de la galette de sarrasin, comme celle de nos ancêtres. Elle est servie avec du miel et des bleuets... des bleuets de la bleuetière de l'arrière-pays, là où les abeilles recueillent le miel des bleuets en fleur pour en faire un autre excellent miel...le miel de bleuets sauvages !

#### 4. Mouture du grain

##### Matériel

Grains de sarrasin de provenance locale  
Moulin à farine  
Miel de sarrasin (facultatif)

#### 5. Dîner végétarien

#### 6. Question de société : « Quel est le sucre le plus socialement acceptable? »

Animation des 3N-J pour les produits suivants : sucre blanc, cassonade, miel d'ici, sirop d'érable

Autres considérations;

Le miel et les produits de l'érable sont protecteurs de l'environnement.

Le miel local sera le meilleur choix parce que :

Sans les abeilles il n'y aurait plus de pollinisation.

Après quelques années seulement, les aliments se feraient rares.

Donc sans les abeilles la vie serait très difficile.

##### Matériel

Tableau et crayon

#### Préparation pour l'atelier « Du grain entier S.V.P.! »

- La publicité est faite à même les visites guidées « Les sucres, simples ou complexes? »
- Pour l'occasion, planifier un menu avec de la farine fraîchement moulue, des légumineuses et des céréales apprêtées de différentes façons, un dessert inspiré des produits d'érable ou du miel local.
- Prendre une entente préalable pour la fourniture d'aliments, en occurrence l'épicier ou autre, l'utilisation des locaux et des équipements, le personnel disponible.

#### Suggestion

Il y a matière pour trois autres ateliers :

Les céréales, la base de notre alimentation

Les légumineuses et la gastronomie végétarienne

Les sucres, naturellement!

Pour en savoir plus sur les utilisations et modes de cuisson des céréales et légumineuses :  
LINDSAY Linda, *Au goût du cœur*, Édition du Trécarré, 1991, p.168,169,170.

## La saison de l'érable

### Concepts-clés

Tous les ans, avec les premiers signes du printemps, il se passe une activité toute spéciale au Québec : c'est la saison de l'érable. Puisqu'on organise déjà une sortie en famille à la cabane à sucre en fin de semaine, à l'école, on prépare ensemble une exposition et une dégustation des produits de l'érable.

La saison de l'érable, c'est une invitation école/communauté pour partir à la découverte de cette tradition. Chacune des classes prépare une activité pour faire connaître aux autres classes une des multiples facettes de ce riche héritage. C'est aussi une invitation aux parents à venir découvrir et à participer à l'organisation de la saison de l'érable à l'école.

### Exposition « À la découverte de la production de l'érable » (acériculture)

- présentations de l'école par les élèves;
- visite des kiosques des élèves;
- présentation des différents produits de l'érable de la région et
- dégustation d'eau d'érable, de sirop, de beurre, de sucre et de pâtisseries.

### Préparation

Une recherche se fait dans chacune des classes pour permettre d'en connaître davantage sur les produits de l'érable, l'histoire, les légendes, les premiers colons, les installations en érablière, les recettes, des jeux, des questions, des quiz, etc.

Une sollicitation auprès des familles pour recenser des équipements et des photos illustrant la tradition dans les érablières et des matériaux qui serviront à l'exposition.

Un groupe de personnes bénévoles confectionne des recettes avec des produits de l'érable. Les professeurs préparent la dégustation des différents produits de l'érable et les copies de recettes. Invitation à une personne ressource pour faire connaître le métier d'acériculteur d'hier à aujourd'hui.

### Matériel

- Illustrations, photos, matériel et équipements
- plateau de service
- récipients pour la dégustation d'eau d'érable (15 ml)
- ustensiles
- produits de l'érable : eau, beurre, tire, sucre, gelée, bonbon, etc.
- recettes de biscuits, gâteaux, muffins, mousse, etc.

### Suggestion

Pour s'assurer que tout le petit monde se sucrera le bec ce printemps, des gens de la communauté organisent une « partie de tire d'érable » et préparent une dégustation dans la cour de l'école.

### Matériel pour la partie de tire d'érable

- eau d'érable
- thermomètre à sirop
- poêle au gaz
- pichet
- table de neige
- bâtonnets
- musique traditionnelle

## Bio ou local?

Ultimement la visite guidée vise à encourager l'achat de produits bons pour la santé et à faire une plus grande place pour un approvisionnement local, régional, et provincial.

Simplement parce que favoriser l'achat chez-nous, à juste prix, est un incontournable pour maintenir la vitalité du secteur agroalimentaire, essentiel au développement de l'autonomie alimentaire des communautés locales. Le même raisonnement s'applique pour les produits équitables des communautés des pays du Sud.

### Concepts-clés

Une visite guidée en épicerie permet de comprendre que manger est un geste qui a des conséquences sur notre santé, la communauté et sur l'ensemble de la planète. Se questionner sous forme de jeux ou d'enquête apporte des éléments d'information. On se rend vite compte que retracer l'origine de notre alimentation n'est pas chose facile.

### Déroulement

1. Enquête des participants sur deux produits
2. Repérage de produits certifiés
3. Tournée en épicerie



### Animation

En guise d'introduction, chacun des participants se procure 2 produits couramment employés et doit retracer l'endroit de production.

Repérage des principaux logos, des produits biologiques, équitables, québécois, régionaux et locaux. Présentation des différents logos ([annexe 23](#)).

### **Tournée en épicerie**

- section des fruits et légumes
- section des viandes
- section des produits laitiers

Est-il facile de trouver l'information sur la provenance des produits ?

Quiz : Est-ce que la mention « sans pesticide » est valable? Où fabrique-t-on le fromage *Le Petit Québec*?

### Matériel

Fiche technique des logos et leur définition

### Préparation

Tournée de repérage en magasin.

### Suggestion

Concours « Calculez votre kilomètre aliment »

- Lancement le jour de la visite guidée « Bio ou local ? »
- Durée 2 semaines
- Prix à gagner : panier des produits en magasin portant les différents logos
- Modalités : au dos du coupon de caisse, inscrire la distance parcourue par l'aliment le plus près et identifier et encercler le nom du produit le plus loin.

### Matériel pour le concours :

- Boîte de tirage
- Affiche des distances parcourues par les aliments en provenance des principaux pays importateurs ([annexe 24](#)).

## Les saveurs d'ici

### Concepts-clés

Pour une alimentation santé et un choix de consommation responsable, la population est souvent partagée entre le *bio* ou le *local*. L'atelier met en lumière les valeurs et les conséquences du geste posé en faveur des aliments issus d'une production biologique ou d'une production locale.

En considérant l'autonomie alimentaire, l'achat local obtient la faveur pour ses retombées positives sur l'économie, l'environnement, la culture, le savoir, la communauté, le maintien et le développement de l'agriculture et la sécurité alimentaire.

Trois conditions facilitent la consommation de produits locaux :

- connaître les productions locales
- manger selon les saisons
- transformer soi-même, faire des provisions (conserves, congélation, entreposage)

En principe, c'est l'agriculture biologique de proximité (bio et local) qui procure le plus de bienfaits pour la santé, la viabilité des communautés et les générations futures.

### Déroulement

1. Débat sur le bio ou le local
2. Analyse des conséquences du geste de manger
3. Je rêve d'un repas à saveur locale
4. Dîner à saveur locale et de saison
5. Question de société : « Connaissez-vous l'ASC (agriculture soutenue par la communauté)? »



### Animation

1. Débat sur le bio ou le local :

Dès le début de l'animation, le débat est lancé entre les participants.

Recruter une personne ou un groupe de personnes pour former le jury.

Diviser le reste du groupe en deux équipes : bio ou local (choix à main levée).

Développement de l'argumentaire en équipe.

Échanges des points de vue, argumentation.

Jugement de la performance de chacune des équipes (critères: justesse des propos, qualité de la communication, travail d'équipe, capacité de persuasion, etc.).

### Matériel

Feuilles et crayons

2. Analyse des conséquences du geste de manger

Récapitulation et bonification de l'argumentaire

Portrait des productions et transformations d'ici

Repérage des producteurs et transformateurs de la région

Exemples de retombées dans le milieu

Douze raisons pour manger local ([annexe 25](#))

### Matériel

Carte de la région

Pictogrammes des productions et transformation locales

3. Je rêve d'un repas à saveur locale !

Appropriation de la gastronomie locale

En équipe, une pour chaque saison

Composition d'un menu santé à partir des productions locales

4. Dîner : Présentation du menu en fonction de la saison et des productions locales

5. Question de société

« Connaissez-vous le concept des paniers ASC de votre quartier? »

Présentation du concept par des producteurs locaux

Préparation pour l'atelier « Saveurs d'ici »

- Invitation à des producteurs locaux.
- La publicité est faite à même les visites guidées « Bio ou local? ».
- Pour l'occasion, planifier un menu dégustation, confectionner à partir des produits locaux.
- Prendre une entente préalable pour la fourniture d'aliments, en occurrence l'épicier ou autre, l'utilisation des locaux et des équipements, le personnel disponible.

## Les semences

### Concepts-clés :

Les semences, aussi appelées graines, contiennent toute l'énergie nécessaire à la croissance de la plante. Il ne reste qu'à leur donner les bonnes conditions d'humidité, de température et de lumière. Les plantes ont toutes des formes et des couleurs différentes, et leurs semences aussi!

### Déroulement :

5 min Accueil et règlements

5 min Promenade d'exploration du jardin

**10 min Jeu de mime « De la terre au soleil! »**

**20 min Jeu d'association entre la semence et les légumes et expérience sensorielle**

**15 min Semis au jardin**

**10 min « La danse des légumes »**

5 min Finale et vérification des apprentissages

70 min

### Matériel :

- Imperméables et bottes pour enfants;
- affiche des règlements du potager;
- dessins de légumes sur planchettes de bois;
- pots de verre avec échantillons de semences;
- contenants de plastique (500 ml) remplis de semences
- semences du potager et
- arrosoir.

### Préparation :

- Cacher les pots d'échantillons et
- préparer la butte pour le semis et avoir les semences en main.



## Animations

### 1. Jeu de mime « De la terre au soleil! » (durée : 10 minutes) :

On explique aux enfants qu'ils doivent se mettre dans la peau d'une semence. Ils s'accroupissent sur le sol en petite boule et doivent garder les yeux fermés pendant toute l'activité pour bien imaginer qu'ils sont tout petits. On les invite à choisir le légume de leur choix (dans leur tête) et à se visualiser comme de petites semences de ce légume. L'animateur agit comme narrateur et participe lui aussi au mime.

« Quelqu'un te dépose avec amour dans la terre chaude et humide. Il fait bon, ça sent bon la terre. Il y a des insectes qui se promènent autour de toi.

Tout à coup, un orage éclate (*l'animateur leur donne des petites tapes sur le dos pour imiter la pluie*). L'eau c'est la vie, alors toi et toutes les petites semences se gonflent (*les enfants imitent les semences qui grossissent en arrondissant le dos*). Ainsi gorgé d'eau, tu as assez d'énergie pour faire sortir une petite racine (*une pied, puis une jambe, s'étirent*). Cette racine va chercher elle-même les éléments nutritifs dans le sol (*étirer le pied et les orteils*) et te permet d'accumuler de l'énergie (*les enfants arrondissent le dos encore plus*).

Quand tu as assez d'énergie, tu es capable de sortir une petite tige et une minuscule feuille (*les enfants tendent un bras et une main vers le haut, tout en restant accroupis*). Cette tige précieuse qui se balance au vent (*mimer le vent*) est très spéciale parce qu'elle est capable d'utiliser l'énergie du soleil pour t'alimenter (*étirer les doigts vers le ciel pour « capter » les rayons du soleil*), c'est la photosynthèse.

Cette nouvelle énergie permet à une nouvelle tige de sortir (*étirer l'autre bras*) et à d'autres feuilles d'alimenter la plante en énergie lumineuse (*étirer les mains et les doigts*). Ainsi bien ancrée au sol par tes racines (*étirer les pieds et les orteils*), ta tige est flexible et résistante (*détendre le corps*) et tu peux t'agiter au vent (*mimer le vent*). Tes tiges et tes feuilles se tendent vers le soleil (*bras et mains tendues vers le ciel*) et tu as maintenant accumulé assez d'énergie pour faire une fleur qui est visitée par les abeilles (*l'animateur touche les mains des enfants pour imiter les insectes pollinisateurs*). Cette fleur se

transformera en fruit (*rappeler le légume choisi par l'enfant*) qui se gorge à son tour de la chaleur du soleil pour atteindre sa maturité (*le fruit mûr est porté sur une main*).

Un jour, un enfant (*comme toi*) vient cueillir ton fruit (*la main laisse tomber le « fruit »*). Il le croque à belles dents et se nourrit de toute l'énergie de la terre, de l'eau, de l'air et du soleil que tu as accumulée pendant que tu poussais (*savourer le fruit imaginaire*). Quand le fruit est mangé, on jette ses pépins ou noyaux sur le sol. Ils sont à leur tour des semences et le cycle recommence (*les enfants retrouvent leur position accroupie*). »

Variante : selon le degré d'attention des enfants et leur âge, on peut arrêter le mime à l'étape du fruit qui mûrit au soleil.

## 2. Jeu d'association entre la semence et les légumes et expérience sensorielle (20 minutes) :

Préparer des petits pots de verre transparents dans lesquels sont placés des échantillons de semences de fruits et légumes du potager. Préparer aussi des images de ces mêmes aliments, sur des planchettes de bois. Les enfants doivent associer chaque semence avec le bon aliment. Les inviter à observer les variantes entre les semences. *Est-ce qu'il y a autant de semences différentes qu'il y a de légumes différents?* Préparer aussi des contenants de plastique plus gros à plus large ouverture dans lesquels sont placés des semences d'avoine (grauu), de blé (farine, pain), de sarrasin (plante mellifère) et de trèfle rouge (fourrage à vache). Inviter les enfants à y plonger les doigts pour sentir les textures des semences. *À quoi servent les plantes issues de ces semences?*

Variante 1 : Avant l'activité, cacher les petits pots de verre transparents dans le jardin ou à proximité de celui-ci. Rassembler les enfants et leur annoncer qu'un lutin coquin a volé les semences du jardin. Les inviter à les chercher avec nous. Si on veut stimuler l'activité physique, on peut ajouter une consigne telle que de sauter sur un pied (ou autre mouvement selon l'imagination de l'animateur) quand on a trouvé un pot. On peut aussi organiser une course-aux-semences.

Variante 2 : On peut inclure des pots de semences moins connues par les enfants (café, érable, lichi,...) et entamer une discussion sur l'origine des aliments.

## 3. Semis au jardin (durée : 15 minutes) :

Préparer le sol pour obtenir un lit de semence à texture fine et meuble. Inviter les enfants à participer à une opération très importante pour le jardin en vue d'obtenir de bons légumes : le semis! À tour de rôle ou deux par deux, les enfants accompagnent l'animateur près de la butte préparée. Prendre soin de laisser chaque enfant semer lui-même une graine. Faire de ce moment un instant solennel pour chaque enfant : réciter une formule magique, un souhait pour la semence,... Expliquer aux enfants que chaque semence contient énormément d'énergie en réserve pour les premiers moments de vie de la plante. Recouvrir de terre et taper légèrement. Lorsque toutes les semences sont semées, arroser légèrement.

## 4. « La danse des légumes » (10 minutes)

« Tous les légumes-e,  
au clair de lune-e,  
étaient en train de s'amuser-é,  
ils s'amusaient-aient,  
tant qu'ils pouvaient-aient,  
et les passants les regardaient...

Les cornichons, tournaient en rond,  
Les artichauts sautaient à petits sauts.  
Les céleris, valsaient sans bruit,  
Et les choux-fleurs se dandinaient avec ardeur-eur! »

## Le compostage

### Concepts-clés :

Cette semaine il se passe quelque chose de très spécial au potager : la mise en place du système de compostage! Les enfants vont transformer les résidus de la cuisine en un précieux engrais pour les légumes. Réduire la quantité de déchets produits et réduire la pollution peut donc être profitable, en plus d'être amusant! Rappelons aussi que la transformation des résidus n'a pas été inventée par les humains : dans la nature, tout retourne un jour ou l'autre à la terre!

### Déroulement :

5 min	Accueil et règlements
5 min	Promenade d'exploration du jardin
<b>15 min</b>	<b>Cueillette des résidus à la cuisine</b>
<b>10 min</b>	<b>Mise en place du tas de compost</b>
<b>10 min</b>	<b>Expérience sur les vers de terre</b>
<b>15 min</b>	<b>Conte thématique</b>
<b>5 min</b>	<b>« Autopsie d'un sac vert »</b>
<u>5 min</u>	Finale et vérification des apprentissages
70 min	

### Matériel :

- Imperméables et bottes pour enfants;
- résidus organiques de la cuisine;
- résidus non compostables (boîte de jus, boîte de conserve, emballage...);
- équation imagée sur le compostage ([annexe 26](#));
- gants;
- composteur;
- arrosoir;
- branches ou papier journal;
- copeaux de bois ou feuilles mortes sèches;
- petit contenant pour manipuler les résidus;
- vivarium;
- carton noir ou sac à poubelle;
- vers de terre recueillis au potager (avec les enfants);
- contes thématiques : « *Ida découvre le compostage* »<sup>6</sup> ou « *La petite fleur et la planche à roulettes* »<sup>7</sup> et
- papier et crayons à colorier.
- Sac à poubelle rempli de déchets pour l'autopsie (ex. : papier journal, papier d'aluminium, papier ciré, tube de carton, sac à pain, boîte de conserve, gilet ou vêtement trop petit, pot ou bouteille de verre, verre ou assiette en styromousse, feuille de papier utilisée d'un seul côté, stylo jetable, jouet brisé et/ou démodé, cintre en métal, élastique, paille en plastique, etc.)

### Préparation :

Vérifier auprès des cuisiniers s'ils ont bien mis de côté les résidus organiques (un seau par groupe, ou selon le rythme de remplissage des seaux à la cuisine).

---

<sup>6</sup> Recyc-Québec et l'éco-quartier Ste-Marie. Il était une fois le compostage... [http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/livret\\_-\\_compostage\\_pour\\_enfants.pdf](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/upload/Publications/livret_-_compostage_pour_enfants.pdf). Page consultée le 28 mai 2009. Le livret est aussi disponible dans le fichier de la bibliographie pédagogique de *Produire la santé ensemble*.

<sup>7</sup> ERE Éducation et Oxfam-Québec. Guide d'activités pédagogiques d'un commerce agréable et équitable – enseignement primaire, p.12.



## Animations

### 1. Cueillette des résidus à la cuisine (durée : 15 minutes)

L'animateur accompagne le groupe à la cuisine pour récupérer les résidus organiques. Ce déplacement peut prendre la forme d'une course au trésor où le contenu de la poubelle, habituellement considéré avec mépris, devient un objet très précieux et rare. Prendre le temps de rencontrer les cuisiniers. Les enfants peuvent devenir des enquêteurs qui inspectent pour voir comment les déchets sont gérés dans la cuisine. Est-ce qu'il y a beaucoup de déchets produits? Est-ce qu'il y a des odeurs? Comment les cuisiniers séparent-ils les résidus? Rapporter les résidus compostables préalablement triés au potager.

Note : Les enfants sont responsables du transport des résidus de la cuisine au composteur situé près du potager. La cueillette des résidus doit donc être intégrée aux animations de façon périodique tout au long de l'été.

### 2. Mise en place du tas de compost (durée : 10 minutes)

Maintenant qu'ils ont en main les précieux résidus, les enfants auront besoin d'aide pour cette grande transformation. Mais qui pourrait bien les aider? Ils pourront compter sur les micro-organismes, c'est-à-dire les insectes et autres habitants du sol! Les plus connus sont les vers de terre, mais certains sont si petits qu'on ne peut pas les voir. *Savais-tu que dans une poignée de terre, il y a plus de micro-organismes qu'il n'y a d'humains sur terre?* Ils ont tous besoin de trois éléments essentiels pour survivre : de l'air, de l'eau, et de la nourriture. Mais on ne peut pas leur donner n'importe quoi à manger! (*Montrer des exemples de matériaux peu ou pas décomposables et demander aux enfants s'ils pensent que les insectes vont les aimer : plastique, métal, viande,...*, permettre aux enfants de manipuler les matériaux, les laisser les observer, leur poser des questions.) Comme les enfants, les micro-organismes ont besoin d'une alimentation équilibrée (*Utiliser l'équation imagée pour illustrer le procédé de compostage : Déchets organiques + Air + Humidité + Micro-organismes = Compost. Est-ce que les déchets de métal et de plastique ont leur place dans l'équation?*). Il doit y avoir un bon équilibre entre les résidus de table (appelés matériaux verts, ou mous) et les copeaux de bois (matériaux bruns, ou secs). Inviter les enfants à construire une maison confortable pour les micro-organismes décomposeurs.

Étapes à suivre :

- 1- Arroser le fond du composteur pour attirer les vers de terre à la surface.
- 2- Construire une couche de 4 à 6 pouces de matériaux grossiers (ex. : branches, papier journal, feuilles sèches) dans le fond du composteur pour favoriser une bonne aération.
- 3- Alternier les couches de matériaux bruns et verts, comme lorsqu'on prépare une lasagne. S'assurer que les matériaux (surtout les bruns) sont de taille réduite pour accélérer leur décomposition. Chaque couche devrait être étendue plus ou moins uniformément sur 4 à 6 pouces d'épaisseur. Ajouter de l'eau entre chaque couche pour obtenir la texture d'une éponge détrempée : en serrant une petite poignée de compost un peu d'eau devrait s'en écouler, mais pas trop. Terminer avec une couche de brun pour éviter les mouches et les odeurs.
- 4- Le couvercle du composteur doit demeurer fermé pour éviter la perte d'eau par évaporation et l'entrée d'eau par la pluie, ainsi que l'entrée des petits animaux.

Note 1 : La mise en place du système de compostage est une bonne occasion pour tisser des liens d'équipe, leur apprendre à travailler ensemble et à partager des responsabilités.

Note 2 : Prévoir la construction d'un bac pour entreposer les feuilles mortes à l'automne en vue du compost de l'année prochaine.

### 3. Vivarium de mon potager (durée : 10 minutes)

Pour tout simplement s’amuser à manipuler les vers de terre et pour apprendre à mieux les connaître, créer un petit vivarium avec tout ce qu’il leur faut pour être heureux! Pendant la construction des vivariums, glisser aux enfants quelques informations amusantes sur les vers de terre ([annexe 27](#)).

Variante : Voici une expérience amusante sur nos amis les vers de terre. Préfèrent-ils l’ombre ou la lumière?

- Recueillir des vers de terre dans le potager et les placer dans la cuvette.
- Recouvrir la moitié de celle-ci avec le carton noir.
- Après 15 minutes, observer le déplacement des vers de terre (vers la zone ombragée sous le carton noir).

### 4. Conte thématique (durée : 15 minutes)

Faire la lecture d’une de ces histoires et demander aux enfants d’imaginer les oiseaux dans le dépotoir ou la fleur qui se fait ensevelir de déchets. Les faire mimer les personnages. Qu’est-ce qui pourrait être fait pour réduire la quantité de déchets produits et sauver la petite fleur?

### 5. « Autopsie d’un sac vert » (durée : 5 minutes)

La description de cette activité se trouve aux pages 10 et 11 du *Guide d’activités pédagogiques d’un commerce agréable et équitable* – enseignement primaire (ERE Éducation et Oxfam-Québec).

Pour conclure l’atelier sur le compostage, inviter les enfants à compter le nombre de sacs de déchets que leur famille remplira cette semaine. Ils pourront alors calculer la quantité de déchets qu’ils auraient produits après un an. À titre de comparaison, visiter aussi le site des poubelles de la cuisine de l’école ou du camp de jour. *Où vont les déchets et que deviennent-ils? S’il n’y a plus d’espace dans leur garage ou dans le dépotoir pour les entreposer, que se passera-t-il? Combien ça coûte pour enfouir ou recycler des déchets? Quelles sont les solutions pour réduire le volume de déchets?* Maintenant, avec le nouveau composteur, nous et nos petits amis les micro-organismes feront notre part pour préserver l’environnement!

## La lutte écologique aux ennemis des cultures

### Concepts-clés :

Certains insectes et certaines plantes sauvages peuvent nuire aux cultures mais, dans un potager écologique, ils sont stoppés par des trucs malins. Le jardinier écologique connaît des méthodes ingénieuses de prévention et de contrôle des ennemis des cultures et il ne vise pas nécessairement à tous les éliminer, mais plutôt à maintenir un équilibre au jardin. Ces efforts rendent les légumes savoureux et protègent notre environnement.

### Déroulement :

5 min	Accueil et règlements
5 min	Promenade d'exploration du jardin
10 min	Cueillette des résidus pour le compost
<b>15 min</b>	<b>Ennemis publics recherchés</b>
<b>5 min</b>	<b>Plantes amies-ennemies</b>
<b>15 min</b>	<b>Création d'épouvantails</b>
<b>10 min</b>	<b>« Enfants à la rescousse! »</b>
<u>5 min</u>	Finale et vérification des apprentissages
70 min	

### Matériel :

- Imperméables et bottes pour enfants;
- 4 avis de recherche plastifiés ([annexe 28](#));
- 5 verres en plastique;
- 2 bouteilles de bière;
- coquilles d'œuf séchées;
- planchettes du jeu d'association;
- matériel d'épouvantails (croix de bois, vieux costumes, matériaux recyclés...);
- 1 pelle (pour planter les épouvantails) et
- Griffes du jardinier et truelles.

### Préparation :

Aucune, si ce n'est de s'assurer d'avoir tout le matériel sous la main.



### Animations

#### 1. Ennemis publics recherchés (durée : 15 minutes)

L'animateur, comme s'il était le « shérif », dévoile un à un les avis de recherche (style Far-West) pour les principaux ravageurs des cultures du potager. Procéder à une recherche active pour ces intrus dans le jardin et inviter les enfants à demeurer vigilants tout l'été!

Les inviter à construire et à mettre en place les différents outils de prévention et de contrôle de ces ravageurs (voir *La culture écologique des plantes légumières*<sup>8</sup> pour les détails de fabrication).

1. Fabrication de pièges à la bière (p. 71-72).
2. Écrasement et disposition des coquilles d'œufs autour des plants (p.71-72).

---

<sup>8</sup> GAGNON, Yves. 2004. *La culture écologique des plantes légumières*. Deuxième édition. Les Éditions Colloïdales.

## 2. Plantes amies-ennemies (durée : 5 minutes)

Un autre outil de lutte contre les ennemis des cultures est là sous vos yeux, dans le potager. Le voyez-vous? La simple **disposition** des légumes avec leurs amies les aide à se défendre car certaines plantes favorisent la croissance de leurs amies ou nuisent à celle de leurs ennemis. De plus, la **diversité** permet de confondre les insectes ravageurs qui ont alors plus de difficulté à retrouver leurs plantes cibles, en plus d'attirer des insectes et des oiseaux utiles et de réduire les risques d'infestations. *Imagine que tu es une mouche de l'oignon. Tu ne manges que ce légume. Qu'est-ce qui arriverait s'il n'y avait que des oignons dans le potager?*

Utiliser les images du jeu d'association entre les semences et les légumes (atelier sur les semences) et les plants de pomme de terre pour faire un jeu de devinettes.

Légumes du potager 2008	Carotte	Épinard	Haricot	Laitue	Oignon	Pois	Pomme de terre	Radis
Plantes amies ou compagnes	Oignon	Laitue	Pomme de terre	Épinard	Carotte	Haricot	Haricot	Laitue
	Romarin							Épinard
Plantes ennemies		Pomme de terre	Oignon			Oignon		Pomme de terre

*La pomme de terre et l'oignon nuisent chacun à deux plantes du potager. Quelles sont-elles? Trois légumes vont particulièrement bien ensemble. Lesquels? Etc.*

## 3. Création d'épouvantails (durée : 15 minutes)

Nous avons beaucoup parlé des ennemis des cultures qui vivent sur ou dans le sol, mais certains peuvent aussi venir du ciel. Qui sont-ils? Les oiseaux! Construisons des épouvantails pour les éloigner, et aussi pour décorer le potager. S'inspirer de différents thèmes pour costumer les épouvantails : la météo, les cultures du monde, les métiers,... Utiliser les matériaux recyclables pour leur créer des visages, des mains ou des pieds, et même certains accessoires (sacs à main, outils...). Planter les épouvantails à différents endroits dans le potager.

## 4. « Enfants à la rescousse! » (durée : 10 minutes)

*Tout à coup, l'animateur entend une plainte en provenance du potager. En tendant l'oreille, il entend bien : oui, ce sont les légumes qui crient à l'aide! Ils sont en train d'étouffer sous les herbes envahissantes! Vite! Les enfants doivent les aider!*

Chaque enfant, à l'aide d'une griffe ou d'une truelle (selon les mauvaises herbes en présence), aide à désherber le jardin pour sauver les légumes. Bien leur préciser qu'il faut arracher les racines aussi, et distinguer la culture principale. Ramasser les mauvaises herbes dans une grande chaudière et, si elles ne sont pas montées en graine, les mettre au compost.

Note : Choisir, pour chaque groupe, d'« entendre » la parcelle de légumes qui a le plus besoin d'être désherbée.

## La nature sème aussi et les insectes utiles

### Concepts-clés :

En agriculture écologique, il n'y a pas que les plantes semées par le jardinier qui poussent. La nature sème aussi. Le sol contient des millions de semences. Si elles rencontrent les conditions favorables, elles germent. Entamer une courte discussion sur le rôle des plantes adventices (fertilisation, attrait pour les abeilles; compétition pour les ressources). Le jardin est aussi habité de milliers d'insectes qui ne sont pas nécessairement nuisibles : c'est le déséquilibre de leur nombre qui est nuisible. Découvrons ensemble les plantes et les insectes qui habitent le potager!

### Déroulement :

- 5 min Accueil et règlements
- 5 min Promenade d'exploration du jardin
- 10 min Cueillette des résidus pour le compost
- 10 min « Le trouveur de trésor »**
- 15 min Ennemis publics recherchés**
- 10 min « Je suis un insecte utile! »**
- 10 min Les abeilles s'entraident pour survivre**
- 5 min Finale et vérification des apprentissages
- 70 min

### Animations supplémentaires :

- 10 min Fabrication d'un mandala
- 5 min Chanson à thème (Je m'en vais chasser les bibittes à patates, Une araignée sur le plancher, etc.)

### Matériel :

- Imperméables et bottes pour enfants
- 2 grands seaux de plastique
- cendres de bois
- 1 « trouveur de trésors » (n'importe quel objet qui peut être lancé, ex. : chapeau, assiette de carto etc.)
- crayons à maquillage (au moins le rouge, le noir et le jaune)

### Préparation :

- Avoir tout le matériel en main.



## Animations

### 1. « Le trouveur de trésor » (durée : 10 minutes)

Expliquer aux enfants que nous avons entre les mains un objet très précieux et rare : un trouveur de trésors! Cet objet est capable de nous faire découvrir des choses que nous ne voyons pas habituellement. Les yeux fermés, lancer l'objet (ou demander à un enfant de le faire) à bonne distance derrière soi ou vers la forêt ou vers le potager. Quand l'objet est tombé, tout le groupe s'approche pour découvrir la forme de vie que le trouveur de trésor a trouvée. L'animateur suscite l'émerveillement et fait remarquer aux enfants les différentes formes et couleurs des plantes. Répéter autant de fois que désiré ou tant que le groupe est motivé!

### 2. Ennemis publics recherchés (durée : 15 minutes)

L'animateur, comme s'il était le « shérif », dévoile un à un les avis de recherche (style *Far-West*) pour les principaux ravageurs des cultures présentés la semaine dernière. Procéder à une recherche active pour ces intrus dans le jardin et les inviter à construire et à mettre en place d'autres outils de prévention et de contrôle de ces ravageurs (voir *La culture écologique des plantes légumières* pour les détails de fabrication).

1. Récolte de prêle et fabrication d'un purin (p. 257-258)
2. Récolte de cendres de bois et fabrication d'un lessivage (p.257). Le lessivage peut être appliqué le lendemain.
3. Récolte de fougère et disposition du paillis autour des plants (pour éloigner les limaces)

Note : Tout au long de la semaine, construire un outil différent avec chaque groupe, en commençant par le premier de la liste (en ordre d'importance).

### 3. « Je suis un insecte utile! » (durée : 10 minutes)

Il n'y a pas que les insectes nuisibles (méchants) dans le potager! Plusieurs insectes rendent aussi service au jardinier. *Pouvez-vous deviner lesquels?*

La première vole bien haut et peut te piquer si tu t'en approches trop près. Elle a des rayures jaunes et noires, et elle est extrêmement utile à la pollinisation des fleurs pour donner de beaux fruits. Oui, c'est l'abeille! Elle est si utile pour l'humain qu'Albert Einstein a dit un jour :

*"Si l'abeille venait à disparaître, l'homme n'aurait plus que quelques années à vivre".*

La deuxième possède aussi des ailes mais, bien souvent, elles sont cachées. Sa carapace, qui est en fait formée par ses ailes supérieures, est rouge tachetée de noir (7 points) et elle mange plus de 100 pucerons par jour. C'est la coccinelle!

Inviter les enfants à choisir l'un ou l'autre de ces insectes utiles. À l'aide des crayons à maquillage, représenter l'insecte choisi sur le visage, la joue ou le bras des enfants.

### 4. Les abeilles s'entraident pour survivre (durée : 10 minutes)

Les abeilles collaborent entre elles, tout comme nous les humains devons collaborer ensemble pour survivre. Quand elles trouvent une source de nourriture (ex. : une tige de fleurs), elles la partagent avec les autres (*toutes les petites « abeilles » vont repérer les fleurs dans le potager*). Pour se parler entre elles, les abeilles utilisent un langage très spécial : elles dansent! Lorsqu'une butineuse revient à la ruche après une sortie d'exploration (*les « abeilles » reviennent à la « ruche »*) et qu'elle a découvert une source de nourriture, elle exécute une danse pour indiquer aux autres la distance à laquelle se trouve la nourriture. Si la nourriture est à moins de 100 m (*utiliser une distance de référence pour les enfants*), elle fait une **danse en rond** pour signaler la proximité du repas, sans indication de direction (*faire la danse en rond avec les enfants, à la queue leu leu en battant des « ailes »*).

Si la nourriture est située plus loin que 100 m, l'abeille doit donner plus d'informations à ses amis pour qu'ils puissent la trouver. Elle exécute alors une **danse en forme de 8**, aux motifs très compliqués, qui indique cette fois, en fonction des oscillations abdominales et des vibrations émises, la distance et la direction du site d'approvisionnement (*faire la danse en forme de huit avec les enfants, à la queue leu leu en battant des « ailes »*). Concernant la quantité de nourriture trouvée, l'abeille frétille d'autant plus vivement que la source signalée est abondante (*frétiller de plus en plus vivement si on trouve de plus grandes quantités de nourriture*).



Danse en rond



Danse en huit

Une autre s'abeilles de collaborer est la production de miel qui sera leur nourriture pour survivre à l'hiver. Tout au long de l'été, à chaque sortie de la ruche, chaque abeille récolte le nectar de plus de 1000 fleurs et l'entrepose dans son jabot (estomac). *Maintenant que nous avons averti toutes les abeilles (4.2), nous pouvons sortir chercher la nourriture : le nectar*. En se penchant dans la fleur pour prendre le nectar, les abeilles se couvrent de pollen. Elles utilisent leurs pattes avant munies de « peignes » pour nettoyer leurs antennes. *Les abeilles nettoient leurs antennes*.

Quand elle rentre à la ruche, elle transmet le nectar à une autre abeille qui à son tour le transmet à une autre, et ainsi de suite. Ainsi mêlé à la salive, le nectar est prêt à être rangé dans des alvéoles (« garde-manger ») pour se transformer en miel. *Mimer la recherche de nectar par la trompe des abeilles et le transfert entre chacune d'elles, jusqu'au dépôt bien en sûreté dans les alvéoles*.

*Où vont les abeilles pendant l'hiver?* Les abeilles hivernent dans la ruche et une autre manière de collaborer pour elles est de s'entraider pour se tenir au chaud pendant tout l'hiver. Elles forment un essaim et se relaient entre elles pour avoir accès à la chaleur du centre du groupe (*former un essaim et faire des rotations pour que chaque enfant ait accès à la chaleur du centre du groupe*).

Note 1 : L'atelier sur les abeilles est un bon moment pour sensibiliser les enfants à l'importance de s'entraider et de partager. Leur poser en cours de route des questions telles que : *Que serait-il arrivé si l'abeille avait gardé toute la nourriture pour elle-même? Qu'arriverait-il si les abeilles refusaient de partager la chaleur du centre de l'essaim?*

Note 2 : Les enfants qui ont choisi le maquillage de la coccinelle peuvent bien sûr participer au mime des abeilles. Dans ce cas, ce sont des coccinelles qui imitent leurs amies les abeilles!

## 5. Fabrication d'un mandala (durée : 10 minutes)

Pour explorer toute la diversité des plantes sauvages et adventices, fabriquer un mandala de groupe ou individuel. Après avoir délimité un cercle sur le sol, on invite les enfants à le colorier avec des couleurs de la nature. Ils peuvent utiliser des feuilles de différents verts, des pétales de fleurs, des morceaux d'écorces, etc. Créer des motifs et textures originaux.

Note : Évidemment, la découverte des plantes sauvages doit se faire dans le respect de la nature. Éviter de cueillir de grandes quantités de la même espèce au même endroit.

## Les récoltes d'été

### Concepts-clés :

Quand c'est le temps des récoltes, plusieurs différentes plantes nous servent d'aliments. En plus, les plantes ont plusieurs propriétés : elles peuvent être alimentaires, aromatiques, médicinales, décoratives, etc.

### Déroulement :

- 5 min Accueil et promenade d'exploration du jardin
- 10 min Cueillette des résidus pour le compost
- 5 min Vaporisation du purin et du lessis**
- 10 min Dégustation à l'aveugle**
- 5 min Cocktail d'odeurs**
- 5 min À la découverte du persil**
- 15 min Course à relais « persil par-là »**
- 10 min La salade de mon potager**
- 5 min Finale et vérification des apprentissages
- 70 min

### Matériel :

- Imperméables et bottes pour enfants;
- purin de prêle;
- lessis;
- 10 bandeaux;
- 1 bol à salade et
- planchettes en bois.

### Préparation :

Brasser le purin de prêle chaque jour, une semaine avant l'atelier.



### Animations

#### 1. Vaporisation du purin et du lessis (durée : 5 minutes)

La semaine dernière, les enfants ont participé à la lutte aux ennemis des cultures. Des pièges ont été installés et des produits de lutte ont été confectionnés. Inviter les enfants à vaporiser le purin de prêle (pois, haricots et concombres) ou le lessis (carottes et oignons).

#### 2. Dégustation à l'aveugle (durée : 10 minutes)

Maintenant que nous avons bien pris soin des plantes du potager, essayons de les reconnaître! Avec l'aide du second moniteur, demander aux enfants de fermer leurs yeux. Utiliser des bandeaux si possible. Pendant ce temps, cueillir des échantillons de plantes comestibles:

- feuilles de romarin
- fleurs de pensées sauvages
- feuilles de basilic (si possible)
- tiges d'oignon
- tiges de ciboulette
- pétales de calendula (si possible)

Pour chaque plante, déposer un petit morceau dans la main de chaque enfant. Les inviter à la sentir, la goûter et à essayer de deviner de quelle plante il s'agit. *Reconnais-tu son odeur, son goût, sa texture?* Quand plusieurs tentatives ont été émises, dévoiler le nom de la plante comestible qu'ils ont goûtée et les inviter à l'observer dans le potager. Recommencer pour chaque plante.

### 3. Cocktail d'odeurs (durée : 5 minutes)

Pour découvrir les plantes, on peut les goûter, mais on peut aussi les sentir! Pour faire un cocktail d'odeurs, on emprisonne entre nos mains différents éléments de la nature pour créer un mets recherché. Faire un exemple d'abord et inviter les enfants à concocter leurs propres cocktails d'odeurs et à les nommer.

### 4. À la découverte du persil (durée : 5 minutes)

Rassembler les enfants autour de la parcelle de fines herbes. *Savais-tu que le persil italien (à feuille plate) et le persil frisé sont des plantes presque pareilles aux propriétés différentes?* Observer les deux espèces de persil. Faire une dégustation à l'aveugle des deux espèces de persil (voir animation 2) et introduire les informations sur cette plante :

- Le persil italien a une saveur plus prononcée et une valeur nutritive plus élevée, et il possède un autre avantage à cause de sa forme. *Peux-tu deviner lequel? Il se lave plus facilement!*
- Les deux contiennent plusieurs vitamines et minéraux : le persil contient deux fois plus de fer que l'épinard!
- On peut même manger la racine du persil qui a un goût délicieux!
- Le persil est un bon exemple d'une plante qui possède plusieurs propriétés. *Peux-tu deviner lesquelles?* Tu as sûrement déjà vu un tout petit brin de persil sur une assiette : c'est une plante souvent utilisée comme **décoration**. Comme plusieurs fines herbes, le persil aide à la **digestion** et, de plus, il aide à **combattre la mauvaise haleine** (plante médicinale). Il est enfin utilisé pour donner du **goût** aux aliments (plante aromatique).
- Savais-tu que le persil est dans la même famille que la carotte? Les ombellifères. *Observer les feuilles de carotte et de persil.*
- Quand on récolte le persil, pour qu'il continue de pousser, c'est important de commencer par cueillir les feuilles extérieures. *Inviter chaque enfant à cueillir une branche de persil.*

### 5. Course à relais « persil par-là » (durée : 15 minutes)

Séparer le groupe en deux équipes égales. Le but de la course à relais est de rapporter tous les brins de persil dans le bol à salade.

### 6. La salade de mon potager (durée : 10 minutes)

Avec le persil, le concombre et les radis, créer une salade vivifiante à déguster ensemble.

Informations sur le concombre :

- Il est composé à 95% d'eau, mais il est riche en vitamines en plus d'être très rafraîchissant.
- Il possède des propriétés calmantes.
- Le concombre adoucit et éclaircit la peau et on l'utilise aussi pour le soin des yeux.
- Observer ses tiges poilues, rampantes et munies de vrilles et ses feuilles vertes et rudes.
- Les racines du concombre sont très superficielles.
- Observer ses graines quand on le coupe.

Informations sur le radis :

- Les feuilles aussi se mangent! Hacher les jeunes feuilles et les ajouter aux soupes et aux omelettes ou les cuisiner comme des épinards.
- En plus du radis rouge que l'on retrouve couramment, il existe le radis noir, plus piquant, de même que le radis blanc ou oriental (aussi appelé daïkon), au goût plus doux.
- Le terme « radis » est apparu dans la langue au XVI<sup>e</sup> siècle. Il vient du latin *radix*, qui signifie « racine ».

## De la terre à l'assiette

### Concepts-clés :

Quand c'est le temps des récoltes, certaines plantes nous donnent leurs feuilles, d'autres leurs fleurs, leurs racines ou leurs graines. En plus, une partie souterraine n'est pas nécessairement une racine! Une fois récoltés, les légumes du potager peuvent être consommés de bien des façons... mais ils proviennent toujours de la terre! Rappelons-nous aussi que les aliments transformés perdent la plupart du temps en valeur nutritive, coûtent plus cher et produisent davantage de déchets.

### Déroulement :

5 min Accueil et promenade d'exploration du jardin  
10 min Cueillette des résidus pour le compost  
**10 min À la recherche du légume perdu**  
**5 min L'oignon, ce merveilleux mal aimé**  
**20 min Patate ben qu'oui, patate ben qu'non**  
**15 min Fabrication de beurre aux herbes**  
5 min Finale et vérification des apprentissages  
70 min

### Matériel :

- Imperméables et bottes pour enfants;
- dessins de légumes sur planchettes de bois (ateliers sur les semences);
- dessins des parties de plantes ([annexe 29](#));
- 1 couteau pour trancher l'oignon;
- Fourche;
- sac de 50 kg rembourré;
- pomme de terre (au cas où les plants ne sont pas prêts);
- image plastifiée d'un plant de pomme de terre ([annexe 30](#));
- pomme de terre préemballée de papier d'aluminium;
- pommes de terre en purée déshydratée en boîte;
- sac de frites congelées;
- sac de croustilles;
- pommes de terre pelées en conserve;
- étiquettes de prix pour chaque item;
- 1 pot de type *Mason* 1 litre;
- crème 35%;
- craquelins (biscuits soda);
- 1 petit bol er
- 1 couteau à tartiner ou à beurre.

### Préparation :

Verser \_ pouce de crème dans le pot de verre et le conserver au frais jusqu'au moment de l'activité.



## Animations

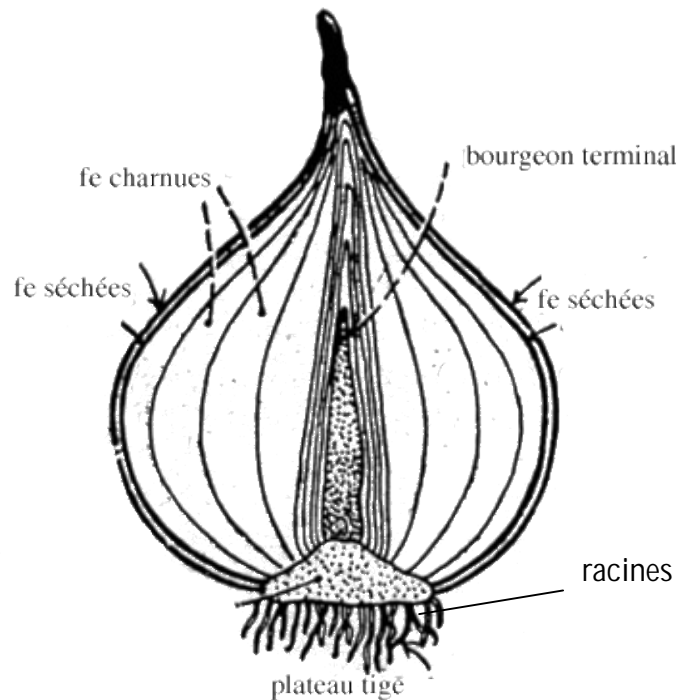
### 1. À la recherche du légume perdu (durée : 10 minutes)

Fruit, légume, fleur, racine, graine,... il y a tellement de choix quand vient le temps de manger! Quels sont ceux que l'on retrouve dans le potager? Faire une promenade d'exploration et s'arrêter près de chaque plante pour observer son stade de développement et sa partie comestible. Par exemple, les patates sont en fleur, mais on consomme ses tubercules. Les concombres ont de belles feuilles mais leurs fleurs donnent des fruits comestibles. Organiser ensuite un jeu de mémoire à l'aide des dessins de légumes sur planchettes de bois et des dessins de parties de plantes.

### 2. L'oignon, ce merveilleux mal aimé (durée : 5 minutes)

L'oignon est le légume « piquant » par excellence. Plusieurs enfants ne l'aiment pas beaucoup à cause de son goût, et en plus il fait larmoyer lorsqu'on le coupe. Pourtant c'est une merveilleuse **plante médicinale** : le « piquant » tue aussi les microbes dans notre corps et nous aide à rester en santé. Il réchauffe et redonne aussi de l'énergie de façon durable. On peut le manger cru ou cuit et dans plusieurs recettes. *Connaissez-vous des recettes à base d'oignon?* Nommer des recettes (soupe à l'oignon gratinée,...). Il existe aussi plusieurs couleurs d'oignons : blanc, vert, rouge, mauve.

La partie comestible de l'oignon, même si elle est située sous terre, n'est pas une racine : c'est un bulbe! Un bulbe est en fait composé de plusieurs couches de feuilles épaisses. Observer les racines, la courte tige et les feuilles épaisses d'un bulbe d'oignon. Inviter les enfants à y goûter.



### 3. Patate ben qu'oui, patate ben qu'non<sup>9</sup> (durée : 20 minutes)

Avec les enfants et à l'aide d'une fourche, faire la récolte d'un plan de pommes de terre.

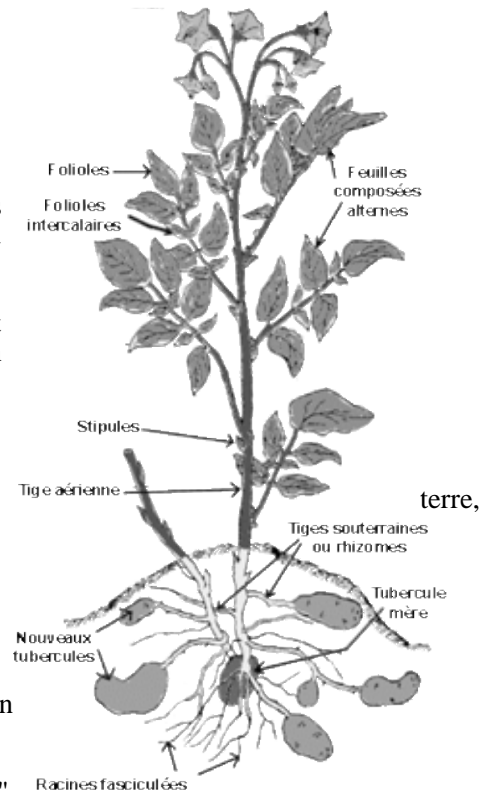
Observer la formation des tubercules à partir des tiges souterraines et d'une pomme de terre mère. Utiliser le schéma plastifié au besoin.

« Quand la pomme de terre pousse, les nouvelles patates sont formées à partir des tiges souterraines, au haut de la patate qu'on a plantée. C'est pour ça qu'il faut mettre beaucoup de terre par-dessus les patates. Si les nouvelles patates voient la lumière, elles peuvent devenir vertes et toxiques. »

Questionner les enfants sur ce qu'ils savent de la pomme de terre et de sa culture et de son histoire.

Informations sur la pomme de terre (compléter au besoin par les informations contenues dans les archives électroniques du potager de Bellefeuille, section animation):

- La pomme de terre est un légume qui vient de la région des Andes, en Amérique du Sud, et plus particulièrement du Pérou.
- Les Incas de ce pays la cultivaient sous le nom de "Papa" il y a 3000 ans.
- 300 millions de tonnes de pommes de terre sont cultivées annuellement dans le monde
- Il existe plus de 3000 formes de pommes de terre différentes (blanche, rouge, jaune, bleue, petite, longue, arrondie,...)
- Plus de 150 pays cultivent la pomme de terre
- Ce légume occupe le 4<sup>e</sup> rang mondial des produits alimentaires cultivés (après le riz, le blé et le maïs)
- Au Québec, chaque personne mange en moyenne 50 kg de pommes de terre par année (comparer avec un sac de 50 kg)



Eux, est-ce qu'ils en mangent? Sous quelle forme? Les inviter à nommer les différents types de produits réalisés à partir de pommes de terre et montrer des exemples :

- Pommes de terre en purée déshydratée en boîte
- Frites congelées
- Pomme de terre préemballée de papier d'aluminium
- Sac de croustilles
- Pommes de terre pelées en conserve

<sup>9</sup> Tiré de la trousse pédagogique *La terre dans votre assiette*, ERE Éducation 2002.

Présenter à nouveau la pomme de terre du potager et leur demander à quels autres endroits on aurait pu se la procurer. Leur faire réaliser qu'on aurait pu l'acheter à l'épicerie, dans un restaurant, au marché public, directement à l'agriculteur ou même la cueillir dans notre propre potager!

Revenir aux exemples de produits transformés. À quels endroits est-ce qu'on aurait pu se les procurer? Leur faire réaliser que tous ces produits ont été transformés et qu'il y a peu de chances qu'ils proviennent directement de la ferme.

- D'où viennent-ils donc? Comment arrivent-ils à notre table? (le parcours du producteur au consommateur)
- Qui les a préparés? (culture, lavage, emballage, promotion, transport)
- Pourquoi ce produit est-il transformé : pour réduire son temps de préparation à la maison? Pour en améliorer le goût? Pour qu'il se conserve mieux?
- Sont-ils bons pour la santé?
- Leur production a-t-elle des effets sur l'environnement?
- Quels sont les produits non-alimentaires qui entrent dans leur préparation (carton, papier, aluminium,...) et où se retrouvent-ils après?
- Combien coûte ce produit?

Amener les enfants à réaliser que les aliments transformés perdent la plupart du temps en valeur nutritive, coûtent plus cher et produisent davantage de déchets.

#### 4. Fabrication de beurre aux herbes (durée : 15 minutes)

Il n'y a pas que les plantes qui donnent de la nourriture : si nous avons des animaux au potager, nous pourrions manger un autre produit transformé. Dans ce pot, il y a de la crème. *D'où provient la crème?* Expliquer aux enfants que, lorsqu'on sépare en deux le lait qui sort du pis de la vache, on retrouve d'un côté le lait (comme celui qu'ils boivent) et de l'autre la crème. Faire circuler le pot de crème pour observation.

Leur expliquer aussi qu'en brassant la crème très fort, et en récitant une formule magique, on obtient un autre produit laitier. Inviter les enfants à unir leurs efforts pour fabriquer ce nouveau produit. À tour de rôle, chaque enfant secoue le pot de haut en bas jusqu'à ce que la crème se transforme en... beurre! Observer aussi l'étape intermédiaire de la crème fouettée. Ajouter au beurre des herbes fraîches du potager et déguster sur des biscuits soda. Le beurre ainsi fabriqué par les enfants est le même qu'ils retrouvent à l'épicerie. La seule différence est qu'on y ajoute parfois du sel.

Note : Si la crème est trop froide, le temps de fabrication du beurre sera plus long. Tiédir le pot de verre au creux de la main avant l'animation.

## L'automne au Val

### Concepts-clés :

L'activité de la rentrée est l'occasion où le potager prend d'assaut les classes! C'est le moment de parler de l'expérience de l'été et/ou de mettre les élèves en appétit pour l'été prochain. Évidemment, ce moment de l'année est déjà très chargé, et les animations proposées sont donc simples à réaliser. Le contenu de chacune propose un survol des notions de la production à la transformation, car l'idée de cette journée est surtout de piquer la curiosité des petits... et des grands!

### Déroulement :

5 min Accueil et présentation

**15 min Jeu d'association entre la semence et les légumes et expérience sensorielle**

**15 min Fabrication de jus frais**

**15 min « Inspecteur légumes »**

### Matériel :

- Dessins de légumes sur planchettes en bois
- Pots de verre avec échantillons de semences
- Contenants de plastique (500 ml) remplis de semences
- Extracteur à jus
- Pommes
- Carottes
- Couteaux
- Planches à découper
- Verres
- Matériel pour laver la vaisselle (bacs d'eau chaude, lavettes, savon, linges)
- Chaudière à compost pour les résidus
- Ordinateur et projecteur à diaporama
- Présentation Inspecteur légumes ([annexe 31](#))
- Écran ou mur blanc pour la projection
- Clochettes ou instruments de percussion

### Préparation :

- Installer l'ordinateur et le projecteur, préparer la présentation « Inspecteur légumes » appropriée au niveau scolaire
- Brancher et installer l'extracteur à jus



## Animations

### 1. Jeu d'association entre la semence et les légumes et expérience sensorielle (20 minutes)

*Dans le cas où le potager a été réalisé au cours de l'été qui se termine, les enfants qui y ont participé peuvent animer eux-mêmes le jeu d'identification des semences.*

Préparer des petits pots de verre transparents dans lesquels sont placés des échantillons de semences de fruits et légumes du potager. Préparer aussi des images de ces mêmes aliments, sur des planchettes de bois. Les enfants doivent associer chaque semence avec le bon aliment. Les inviter à observer les variantes entre les semences. *Est-ce qu'il y a autant de semences différentes qu'il y a de légumes différents?* Préparer aussi des contenants de plastique plus gros à plus large ouverture dans lesquels sont placés des semences d'avoine (grau), de blé (farine, pain), de sarrasin (plante mellifère) et de trèfle rouge (fourrage à vache). Inviter les enfants à y plonger les doigts pour sentir les textures des semences. *À quoi servent les plantes issues de ces semences?*

Variante 1 : Avant l'activité, cacher les petits pots de verre transparents dans le jardin ou à proximité de celui-ci. Si l'activité a lieu en classe, cacher les pots dans le local. Rassembler les enfants et leur annoncer qu'un lutin coquin a volé les semences du jardin. Les inviter à les chercher avec nous. Si on veut stimuler l'activité physique, on peut ajouter une consigne telle que de sauter sur un pied (ou autre mouvement selon l'imagination de l'animateur) quand on a trouvé un pot. On peut aussi organiser une course-aux-semences.

Variante 2 : On peut inclure des pots de semences moins connues par les enfants (café, érable, lichi,...) et entamer une discussion sur l'origine des aliments.

### 2. Fabrication de jus frais

À l'aide d'un extracteur à jus ou d'un mélangeur électrique, les enfants sont invités à fabriquer leur propre jus frais à partir des aliments de saison (pommes, carottes, betteraves,...). Prévoir des couteaux et planches à découper, des verres de dégustation et une source d'eau fraîche pour diluer le jus qui peut être trop concentré au goût des enfants. Installer une aire de lavage pour que chaque enfant lave sa vaisselle après l'activité.

### 3. Inspecteur légumes

Organiser un concours entre deux équipes. Les instruments de musique peuvent servir de <bouton-réponse>.

## Les légumes d'hiver

Pour tous les niveaux scolaires

### Concepts-clés :

C'est la fin des activités de jardinage, on se prépare pour la conservation des légumes en prévision de la saison froide. Selon leurs caractéristiques, les légumes ont une durée de conservation différente. Parmi une grande variété de légumes qui peuvent se conserver une partie de l'année, les élèves identifient les légumes ainsi que la ou les parties de la plante consommée. S'en suit une dégustation pour mieux apprécier certains légumes et en découvrir de nouveaux.

### Déroulement :

1. Nommer les légumes qui poussent dans le potager.
2. À l'aide de spécimens, identifier les légumes de conservation.
3. Illustrer les parties comestibles des légumes : racines, tubercules, feuilles, fleurs, fruits, tiges, bulbes, gousses.
4. Faire une expérience gustative.

### Matériel :

- Spécimens des légumes du jardin de l'école et des productions locales
  - Racines ; betterave, carotte, navet, panais
  - Tubercules ; pomme de terre, topinambour
  - Bulbes ; ail, oignon
  - Feuilles ; chou, poireau
  - Fruits ; citrouille, courge d'hiver
- Chapeau de paille
- Assiettes de dégustation, mandoline (coupe fine).

### Préparation :

Préparer de petits bâtonnets ou tranches minces de légumes crus au choix pour la dégustation

### Suggestions : Activités complémentaires

#### **1er cycle :**

Jardin coupe transversale (œuvre collective) :

Créer un environnement de jardin en indiquant le rôle des éléments naturels - soleil, air, terre, eau - dans le développement des plantes et les conditions favorables pour une bonne récolte (trucs de jardinage).

Chaque élève dessine son légume préféré au tableau dans l'espace délimité par la ligne de la surface de la terre.

#### **2ième cycle :**

Parle-nous de ton légume préféré

Dessine ton légume préféré.

Identifie les parties pour chacune des plantes.

Identifie la partie comestible de la plante.

Détermine lequel pourra se conserver pour l'hiver et dans quelles conditions.

### Matériel pour les activités suggérées

- Affiche anatomie de la plante (faite ou à faire avec les enfants)

## Je fais des provisions

### Concepts-clé :

Faire une première expérience d'achat en groupe est un bon moyen pour les familles de se procurer des produits locaux à prix abordables. En septembre (ou en octobre), c'est le temps des récoltes et la période est propice pour faire l'achat de légumes frais pour la conservation.

### Déroulement :

1. Informer les familles des formats, des prix et des produits disponibles
2. Regrouper les commandes (paiement au moment de la commande)
3. Achat auprès du producteur, paiement et livraison des produits
4. Réception et entreposage
5. Distribution de la commande en groupe

### Matériel :

- Matériel d'emballage de grade alimentaire
- Balance au besoin
- Recettes ([annexe 32](#))

### Préparation :

- Vérifier auprès des producteurs locaux les produits disponibles
- Faire parvenir aux familles une liste de prix/formats et description de l'activité ([annexe 33](#))
- Déterminer la date et le lieu de livraison
- Déterminer l'heure et l'endroit de cueillette
- Assurer les conditions adéquates de transport et d'entreposage des aliments

### Suggestion :

Organisation d'une visite à la ferme ou d'un point de vente pour faciliter la rencontre et l'échange directement avec le ou les producteurs.

## L'agricultrice à la loupe

Rencontre avec Manon Houle (*La Fermette d'Antan*)

### Présentation (durée : 3 minutes)

- Bonjour/Salutations
- But de la visite : discuter d'agriculture avec vous. Pourquoi d'agriculture? Parce que nous mangeons tous et que c'est important de savoir comment sont produits nos aliments et c'est intéressant de connaître les gens qui les produisent.

### Introduction (durée : 5 minutes)

- Est-ce qu'il y a des agriculteurs dans votre village?
- À quoi sert l'agriculture?
- En quoi consiste le travail d'un agriculteur?

### L'atelier (durée : 60 minutes)

- Présentation d'une agricultrice qui fait un travail très spécial : Madame Manon Houle de *La Fermette d'Antan*;
- pour découvrir son travail, je vous propose un jeu : présentation de l'activité ([annexe 34](#)) et distribution des questions ([annexe 35](#)) en leur expliquant qu'ils sont des journalistes-enquêteurs et qu'ils devront venir poser une question à Mme Houle à tour de rôle ; (durée : 40 min.);
- découverte du matériel d'apiculture et d'une ruche, discussion informelle ; (durée : 20 min.) et
- dégustation de miel.

### Retour (durée : 5 minutes)

- Qu'est-ce que vous avez appris de nouveau sur le métier d'apicultrice?
- Est-ce que c'est un métier qui vous intéresse? Pourquoi?
- Avez-vous aimé cette activité? Pourquoi?

## À la découverte de la pomme de terre

### Concepts-clés :

Malgré que la pomme de terre soit le légume le plus populaire au Québec, son origine et son histoire sont peu connues. Une invitation à la communauté pour se joindre aux élèves permet de redécouvrir ensemble cette fameuse pomme de terre.

### Déroulement :

1. Madame Patate nous parle de ses origines et de son histoire;
2. une rencontre avec des gens d'ici qui la cultive;
3. découverte de différents cultivars de pomme de terre;
4. dégustation d'une recette de pommes de terre farcies.

En parallèle, l'atelier de cuisine des *Petits cuistots* a permis la confection de barquettes de pommes de terre (voir l'activité pédagogique du même nom)

### Matériel :

- Texte du sketch de *Madame Patate* ([annexe 37](#));
- costumes et accessoires ;
- mappemonde (facultatif);
- spécimens de pommes de terre;
- couteau et
- informations culinaires et nutritionnelles.

### Préparation :

- Invitation aux parents et à la communauté ([annexe 38](#));
- mise en scène du sketch;
- invitation à un producteur de pomme de terre ou à un jardinier;
- échantillons pouvant illustrer les différentes formes de pommes de terre (petite, ronde, ovale, bosselée) et les différentes couleurs (pelure et chair) et
- fiche recettes de pommes de terre avec la pelure (Fédération des producteurs de pommes de terre du Québec).

### Suggestion :

En classe du 2<sup>e</sup> cycle : *Patate ben qu'oui patate ben que non*, de la trousse pédagogique « La terre dans votre assiette ».

## Petits cuistots : barquette de pomme de terre

Pour les élèves de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année

### Concepts-clés

La pomme de terre est le légume le plus populaire du Québec. Il en existe plusieurs variétés, elle est disponible toute l'année, économique et elle s'apprête de multiples façons. Pour un choix santé, les élèves redécouvriront le goût de la pomme de terre cuite au four avec la pelure. Peut-être que la pomme de terre utilisée provient d'un fermier à côté de l'école...?

### Atelier

Les élèves réalisent une recette de pomme de terre locale.  
Dégustation et appréciation.

### Matériel (à distribuer pour chaque équipe de trois élèves)

- Les fiches techniques de la recette ([annexe 39](#))
- Ingrédients de la recette
- Couteaux, cuillères, fourchettes
- Bols et assiettes
- Planches à découper
- Plaque à biscuit
- Four

### Préparation :

- Acheter les pommes de terre du producteur local
- Acheter les autres aliments
- Laver, parer et cuire les pommes de terre à l'avance
- Aménager les postes de travail pour les équipes

### Suggestion :

Identifier la pomme de terre locale à son producteur dans la fiche recette.

## Références

### 1. Ferme Pédagogique Marichel

Plusieurs animations de cette trousse ont été inspirées d'expériences d'animation vécues à la *Ferme Pédagogique Marichel* entre 2003 et 2005. Depuis 1995, cet organisme unique au Québec tient ses activités d'éducation et de sensibilisation sur le site d'une véritable ferme où l'on retrouve, en plus d'un grand jardin, une production d'agneaux sous régie biologique, des installations de production porcine sur litière sèche ainsi que plusieurs petits animaux, le tout sur un site enchanteur. La *Ferme Pédagogique Marichel* est accréditée par l'*Association des camps du Québec* (A.C.Q.) et s'est vue décerner le prix *Coup de cœur des consultants* 2005 pour la qualité et l'originalité de l'ensemble de son fonctionnement et de sa programmation.

#### *Une mission ferme*

« Dans un milieu agricole et fertile en valeurs humaines, la *Ferme pédagogique Marichel* offre des camps de vacances, des classes-ferme et des séjours familiaux afin de permettre aux jeunes et aux adultes de découvrir et d'apprécier le milieu agricole et la vie rurale, de prendre conscience du lien qui relie la terre et la qualité des aliments, de développer des habitudes de vie saines et respectueuses de l'environnement et un sens des responsabilités envers notre planète. La *Ferme pédagogique Marichel* favorise également les échanges et les rapprochements entre les paysans du Nord et du Sud et entre les jeunes de ces régions. »

#### *Coordonnées*

Ferme Pédagogique Marichel  
809, rang Bois Franc  
Sainte-Agathe-de-Lotbinière (Québec) G0S 2A0  
info@fermemarichel.com  
[www.fermemarichel.com](http://www.fermemarichel.com)  
Tél. : (418) 599-2949  
Télec. : (418) 599-2959



## 2. La Terre dans votre assiette

Une co-production de la *Centrale des syndicats du Québec* (CSQ) et des *Établissements verts Bruntland* (EVB), la trousse pédagogique « *La terre dans votre assiette* » contient plusieurs activités très inspirantes en lien avec l'alimentation de proximité. Cette trousse est disponible gratuitement sur Internet ou en communiquant avec le Secrétariat EAV-EVB.

Trousse pédagogique « *La terre dans votre assiette* » :  
<http://eav.csq.qc.net/terre/Frameterre.htm>

Secrétariat EAV-EVB : [admevb@csq.qc.net](mailto:admevb@csq.qc.net)



## 3. Trousse pédagogique « Je prends ma place dans le bioalimentaire »

Une production du *ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec*, cette trousse contient des documents visuels et audiovisuels s'adressant aux jeunes du premier cycle du secondaire. Elle peut être commandée en ligne à l'adresse :

[http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Ministere/md/Publications/Trousse\\_pedagogique.htm](http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Ministere/md/Publications/Trousse_pedagogique.htm).



## 4. Trousse pédagogique « À la soupe! »

Une initiative d'*Équiterre*, la trousse pédagogique « *À la soupe!* » fait partie du projet pilote « *À la soupe!* Pour une alimentation institutionnelle responsable » inauguré en 2007. Visant à réintroduire des notions d'environnement, de santé et de solidarité au menu des établissements scolaires et de santé, ce projet aide ces derniers à s'approvisionner auprès de fermes locales tout en offrant un volet éducatif.

La trousse est offerte gratuitement aux enseignants du primaire et du secondaire en français ainsi qu'en anglais et peut être téléchargée à l'adresse :  
<http://www.equiterre.org/agriculture/alimentation/index.php?s=activites>.



## 5. Références utilisées pour les visites guidées en épicerie et les ateliers alimentaires :

- BÉLIVEAU, Richard et Denis GINGRAS, *La santé par le plaisir de bien manger*, Éditions du Trécarré, 2009.
- Agriculture Canada
- Ministère de l'Agriculture, des Pêches et de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)
- Union des producteurs agricoles (UPA) régional
- MONETTE, Solange, *Dictionnaire encyclopédique des aliments*, Éditions du club Québec Loisir Inc., 1991.
- WARIDEL, Laure, *L'envers de l'assiette*, Éditions Écosociété, 2003.
- <http://www.passeportsante.net>
- LAMBERT-LAGACÉ, Louise et Michelle LAFLAMME, *Bons gras, mauvais gras*, Éditions de l'homme, 1993.

### Autres références utiles

FALLS BROOK CENTRE, *Le défi-distance Alimentaire! : cultiver des liens alimentaires locaux*.  
[http://www.fallsbrookcentre.ca/foodmiles/docs/foodmiles\\_fr.pdf](http://www.fallsbrookcentre.ca/foodmiles/docs/foodmiles_fr.pdf). Page consultée le 8 juillet 2009.

*Je cultive ma citoyenneté*. <http://www.jecultive.ca/index.php>. Page consultée le 28 mai 2009.

Site Internet de coloriages de fruits et légumes (très utile pour les jours de pluie!):  
<http://www.hugolescargot.com/coloriages-animaux-nature/coloriage-fruits-legumes.htm>. Page consultée le 8 juillet 2009.

Site Internet présentant une technique amusante pour la capture de vers de terre :  
[http://environnement.ecoles.free.fr/oiseaux\\_fiche12.htm](http://environnement.ecoles.free.fr/oiseaux_fiche12.htm). Page consultée le 8 juillet 2009.

Pour des informations sur la pomme de terre :

COMITÉ NATIONAL INTERPROFESSIONNEL DE LA POMME DE TERRE.  
<http://www.cnipt.com/index.php>. Page consultée le 8 juillet 2009.

## Annexe 1 – La mesure des laboratoires ruraux

Les laboratoires ruraux sont une mesure du *ministère des Affaires municipales, des Régions et de l'Occupation du territoire* (MAMROT) du Québec, dont la *Politique nationale de la ruralité 2007-2014* entend soutenir avec plus d'intensité les communautés rurales dans l'amélioration de leur prise de conscience collective des savoirs qu'ils détiennent, de leur capacité de prise en charge de leur croissance et du développement de leur expertise. Les laboratoires ruraux s'inscrivent résolument dans cette volonté de développer de la connaissance et de transférer celle-ci à l'ensemble des communautés rurales.

Un laboratoire rural est une **expérience** approfondie de développement dans des champs d'activités peu étudiés qui représentent **des voies d'avenir pour les collectivités rurales**. Il améliore la prise de conscience collective des savoirs détenus, des capacités de prise en charge de la croissance et du développement de son expertise.

Ces projets pilotes, d'une durée possible de six ans, s'adressent à des communautés rurales, à des municipalités régionales de comté (MRC) et à des organisations locales. Les expériences couvrent les champs d'expérimentation retenus dans la *Politique nationale de la ruralité 2007-2014* ou encore d'autres domaines soumis par les promoteurs de laboratoires. L'aide financière prend la forme d'une enveloppe annuelle pouvant atteindre 100 000 \$ pour la durée de chaque laboratoire.

Source : [http://www.mamrot.gouv.qc.ca/regions/regi\\_rura\\_lab0.asp](http://www.mamrot.gouv.qc.ca/regions/regi_rura_lab0.asp). Page consultée le 28 juillet 2009.



Annexe 2 – Les partenaires du laboratoire rural *Produire la santé ensemble*



### Annexe 3 – « Le mal du siècle : les maladies chroniques »

- On peut prévenir les maladies chroniques en agissant sur les habitudes de vie, la qualité de l'environnement physique et les conditions socioéconomiques;
- Des cancers, ainsi que de problèmes rénaux et artériels, sont associés à certains polluants chimiques et organiques. Les enfants sont d'autant plus vulnérables à la contamination des sols;
- L'alimentation est une de trois habitudes de vie en cause dans :
  - 80 % des décès liés aux maladies cardio-vasculaires;
  - 90 % de cas de diabète;
  - 30 % des décès liés aux cancers.

Source: Rapport national sur l'état de santé de la population du Québec Produire la santé. Direction du programme de santé publique. MSSS. 2005.

- Plus les aliments sains sont disponibles dans un milieu, meilleure est la qualité de la diète de la population concernée. La disponibilité des aliments sains, variés, à prix abordables et à proximité des milieux de vie est donc un enjeu agroalimentaire important dans la lutte contre l'obésité.

Source : « Agriculture et agroalimentaire : choisir un avenir en santé ». INSPQ, juin 2007.

- Une alimentation de proximité et des circuits courts entre producteurs et consommateurs devrait contribuer à l'approvisionnement en produits frais tout en sensibilisant le consommateur à la saine alimentation.

Source : « Plan d'action gouvernemental de promotion de saines habitudes de vie et de lutte contre l'obésité 2006-2012 ». MSSS, 2006.

- Le trajet moyen parcouru par un aliment, du champ à la table, est de 2 600 km, ce qui équivaut à la distance qui sépare Montréal d'Orlando, en Floride.
- Cette tendance génère des aberrations. Par exemple, en 2000, le Québec a exporté plus de 7000 tonnes de pommes fraîches, alors qu'il importait presque le double d'autres variétés de pommes.
- Les produits frais perdent rapidement leurs nutriments. Certaines études montrent que la spécialisation et la standardisation, en plus du transport sur de longues distances, affectent le potentiel nutritif de nos aliments. Des pertes de nutriments, tels que les vitamines C, A, E et la riboflavine se produiront même sous d'excellentes conditions d'entreposage.
- Les principales motivations qui sous-tendent l'engouement à la consommation responsable : encourager les producteurs locaux (84 %), envie de manger des produits locaux (57 %) ou poser un geste écologique (42 %).

Source : « Passons à l'action et consommons de façon responsable ». Équiterre, 2007.

## Annexe 4 – Jeux à thème proposés pour l’animation d’un potager éducatif

- Coccinelle-puceron (adaptation thématique du jeu Détective-assassin<sup>10</sup> dans laquelle le détective est une coccinelle, l’assassin est un puceron et tous les autres joueurs sont des plantes du potager).
- « Je suis un insecte utile! » (mime de la communication et de la collaboration chez les abeilles, voir l’activité pédagogique du même nom).
- Course des patates de couleur (adaptation thématique du jeu des Feux de circulation dans laquelle le feu rouge est remplacé par une patate rouge et le feu jaune par une patate jaune, une patate bleue est spéciale alors on fait quelque chose de spécial et une patate verte est toxique alors les joueurs tombent par terre en poussant un cri de mort, etc.).
- Course de poches de patates (un grand classique déjà thématique!).
- Rutabaga (adaptation du jeu *Paul appelle Pierre* au cours duquel les joueurs se choisissent un nom de fruit ou de légume et, si un joueur montre ses dents : il est éliminé).
- Salade de fruits (ou de légumes).
- La vache qui tache (un classique sur le thème de la ferme).
- Dégustation à l’aveugle (simple et toujours divertissante).
- « Je m’en vais au potager, je mets dans mon petit panier... ».
- Les moqueurs et le rossignol (adaptation thématique du jeu du *Chef d’orchestre* dans laquelle tous les petits moqueurs imitent le chant du rossignol).
- Course à relais légumes (un classique, remplacer le témoin par un légume et finir dans un bol à salade).
- L’araignée (ou l’étoile) – jeu de course très apprécié par les enfants de Val-d’Espoir.
- Plantes amies-ennemies (adaptation thématique du jeu *Accroche-décroche* (ou Chat et souris) dans laquelle on s’accroche à une plante amie pour se protéger des insectes nuisibles).

---

<sup>10</sup> Note : On peut trouver une liste et une description détaillée des jeux les plus populaires à l’adresse : [http://www.webalain.ch/jeux/consultation/recherche\\_jeux.php?cle\\_recherche=Nom\\_jeu%2C+Age%2C+Catégorie%2C+Type%2C+Num\\_ref%2C+Duree+FROM+jeux+WHERE+Age+%3E%3D+1+++ORDER+BY+Nom\\_jeu+ASC&referenceTable=original&TousLesJeux=oui](http://www.webalain.ch/jeux/consultation/recherche_jeux.php?cle_recherche=Nom_jeu%2C+Age%2C+Catégorie%2C+Type%2C+Num_ref%2C+Duree+FROM+jeux+WHERE+Age+%3E%3D+1+++ORDER+BY+Nom_jeu+ASC&referenceTable=original&TousLesJeux=oui)

# Ateliers éducatifs pour une alimentation saine et de proximité

## Rapport d'activité



Remis à *Produire la santé ensemble*

Résumé du mandat :

O Marine Communications a reçu pour mandat de réaliser des ateliers éducatifs visant l'amélioration de l'alimentation saine et équitable. Ce mandat se divisait en deux intentions, celle de présenter ces ateliers aux équipes-écoles de la MRC Rocher-Percé et celle d'animer un atelier choisi dans une classe de chaque école.

Objectifs du mandat :

Faire connaître *Produire la santé ensemble* et ses valeurs en transmettant une belle trousse éducative disponible gratuitement au Québec.

Les ateliers éducatifs :

À la suite de la rencontre de planification avec *Produire la santé ensemble*, il a été décidé que la trousse pédagogique « À la soupe » de l'organisme *Équiterre* serait l'outil à privilégier.

Les équipes-écoles : (NDLR : voir l'activité pédagogique « Le jeu des boîtes à lunch »)

Une rencontre avec les équipes-écoles donne l'occasion de présenter la trousse pédagogique « À la soupe ». En participant à un atelier inspiré de cette trousse, les enseignants se familiarisent avec l'alimentation responsable tout en découvrant l'outil que nous sommes venu leur transmettre. Après cet atelier, qui est inclus dans une présentation d'environ une demi-heure, ils seront en mesure d'utiliser la trousse dans leur classe.

Les classes du primaire :

Après l'étude de tous les ateliers de la trousse, 3 ateliers éducatifs furent choisis pour leurs intentions pédagogiques recoupant les valeurs prônées par *Produire la santé ensemble* ainsi que par affinité des thématiques pour l'animatrice afin d'assurer une animation dynamique et intéressante.

« **L'agriculteur à la loupe** » (NDLR : voir l'activité pédagogique « *L'agricultrice à la loupe* »)

Cet atelier de la trousse nous a donné envie d'inviter l'apicultrice Manon Houle, de la *Fermette d'Antan* à venir répondre aux questions des jeunes sur son métier. Cette activité a lieu dans les trois écoles de Percé afin de toucher les jeunes qui vivent dans la communauté dans laquelle est située la ferme.

« **Manger au fil des saisons** » (NDLR : voir l'activité pédagogique « *Manger au fil des saisons* »)

L'atelier permet aux jeunes de découvrir quels sont les légumes et les fruits locaux qui sont disponibles selon les saisons. Cette thématique permet aussi d'aborder les questions d'environnement, de kilométrage alimentaire, de saine nutrition et de développement local.

Les classes du secondaire :

« **Si j'étais agriculteur, histoire dont vous êtes les héros** »

L'atelier invite les élèves à se mettre dans la peau d'un agriculteur, le temps d'une lecture. À travers cette aventure, ils devront faire des choix économiques, sociaux et environnementaux qui les mèneront à mieux comprendre la réalité de l'agriculture aujourd'hui. (NDLR : voir annexe 19)

**Activité supplémentaire dans chaque classe visitée**

Afin de mettre les jeunes en contact avec la vie des plantes et l'alimentation saine, un pot de graines leur est remis avec les instructions pour les faire germer et ensuite les déguster. (NDLR : voir annexe 17)

## Bilan des activités

Les ateliers réalisés par Karine LeBlanc lors du mandat de *O Marine Communications*



*Commentaires généraux :*

Les directions : il fut difficile d'entrer en contact avec les directions d'écoles. Comme certaines directrices avaient déjà montré leur intérêt à *Produire la santé ensemble*, nous avons contacté directement les enseignants ciblés dans les écoles que nous avons visitées. En ce qui concerne les équipes-écoles, il a semblé aux directions consultées qu'il serait plus approprié de faire la rencontre en début d'année scolaire prochaine.

Les enseignants : dans toutes les classes visitées, les enseignants furent très ouverts à nous recevoir et semblaient généralement satisfaits de l'activité ayant eu lieu.

Les classes du primaire :

### 1. « L'agricultrice à la loupe »

- Percé, classe de Mme Hélène Cain, 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> année, 8 mai 2009
- Cap-d'Espoir, classe de Mme Nancy Dupuis, 3<sup>e</sup>-4<sup>e</sup> année, 6 mai 2009
- Val-d'Espoir, classe de Mme Ginette Berthelot, 3<sup>e</sup>-4<sup>e</sup> année, 14 mai 2009

Durée de l'activité : environ 75 minutes

Déroulement de l'activité : inspiré de l'atelier de la trousse « *À la soupe* » avec certaines modifications. *Équiterre* propose de faire dessiner aux élèves leur perception du métier d'agriculteur et, ensuite, d'écrire leur propre question à poser à l'agriculteur. Cependant, pour que l'atelier soit réalisable en 75 minutes, nous avons mis de côté le dessin, nous avons construits les questions et leur en avons remis une à chacun. Ces questions ont été remises et soumises à l'approbation de Mme Manon Houle – la *Fermette d'Antan* –

à l'avance. L'agricultrice invitée devaient limiter son temps de réponse à 2 minutes par question car nous avons déterminé un temps pour l'entrevue. (NDLR : pour le déroulement, voir annexe 34, pour la liste de questions voir annexe 35)

Commentaire : même si la partie de l'entrevue semblait à l'occasion perdre l'intérêt des jeunes, ils ont semblé avoir apprécié l'activité. Cependant, pour la classe de Percé l'activité ne pouvait pas avoir lieu à l'extérieur vu le mauvais temps. Mme Houle avait donc apporté une ruche vitrée et ce fut le moment fort de la rencontre.

Suggestion : l'agriculteur doit être très bien préparé et du matériel visuel doit être prévu afin de soutenir l'attention des élèves.

## **2. « Manger au fil des saisons »**

- Ste-Thérèse, classe de Mme Agathe Arsenault, 4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> année, 15 mai 2009
- Grande-Rivière, classe de Mme Claudia Nicolas, 3<sup>e</sup>-4<sup>e</sup> année, 4 mai 2009
- Newport, classe de Mme Chantale Albert, 4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup> année, 20 mai 2009

Durée de l'activité : environ 75 minutes  
(NDLR : pour le déroulement, voir annexe 12)

Commentaires : cette activité est un peu longue, dans la classe de Ste-Thérèse, nous avons pris 15 minutes supplémentaires après la récréation pour bien terminer. Les réponses des jeunes à la fin de l'atelier (retour) ont montré qu'ils avaient bien assimilé les informations que nous voulions leur transmettre.

Suggestion : les élèves doivent dessiner les légumes disponibles selon la saison. Il n'est pas évident pour eux de comprendre ce que veut dire disponible, car ils font soit l'association avec disponibilité à l'épicerie ou encore la saison à laquelle ils poussent. Nous avons abordé la conservation des aliments, mais il serait intéressant d'aller un peu plus loin. De plus, la liste d'*Équiterre* peut être confuse et certaines informations sont questionnables. (ex : pourquoi les topinambours sont disponibles en décembre, janvier, février et en mai ?) De plus, cette liste est construite pour le climat de Montréal et il serait intéressant de la réviser en l'adaptant à notre climat local.

### Les classes du secondaire :

#### **1. « Si j'étais agriculteur, histoire dont vous êtes les héros »**

- Polyvalente Mgr Sévigny de Chandler, classe de M. Patrick Réhel, 3<sup>e</sup> secondaire, 22 et 26 mai 2009.

Durée : une période de 75 minutes et une autre de 45 minutes. M. Réhel nous a proposé d'échelonner cette activité sur 2 périodes, ce qui nous a permis d'aller plus loin dans la thématique.

(NDLR : pour le déroulement, voir annexe 19)

Commentaires sur le déroulement de la 1<sup>re</sup> période : pour l'atelier « *Si j'étais agriculteur, histoire dont vous êtes les héros* » les jeunes ont su simplifier le travail en allant droit au but, soit à l'agriculture certifiée biologique. Ils n'ont pas pris le temps d'analyser toutes les options et de choisir selon leurs valeurs. Ils ont opté pour ce qu'ils croyaient que l'on attendait d'eux; ce qui rend l'activité nettement moins intéressante.

Commentaires sur le déroulement de la 2<sup>e</sup> période : même si les élèves n'étaient pas très bavards, l'exercice fut concluant et les a certainement fait réfléchir par rapport à leur consommation alimentaire et à leurs choix de vie.

Suggestion : pour le secondaire, s'assurer de la bonne coopération de l'enseignant. Les élèves ne sont pas très bavards et il est difficile d'engager des discussions. Cependant, lorsque l'enseignant s'implique, comme ce fut le cas ici, par sa participation aux discussions ou par une évaluation, l'activité se trouve vraiment enrichie.

#### Les équipes écoles :

Toutes les directions contactées ont demandé à ce que cette activité ait lieu en début d'année scolaire 2009. (NDLR : pour le déroulement de l'activité : voir l'activité pédagogique « *Le jeu des boîtes à lunch* »)

Durée prévue : 30 minutes

#### Références :

Livre : GAGNON, Yves, *La culture écologique*, Éditions Colloïdales, Saint-Didace, Québec, 2003.

Site web : [http://www1.radio-canada.ca/actualite/semaine\\_verte/reportage.aspx?idDocument=77571&idItemMenu=25](http://www1.radio-canada.ca/actualite/semaine_verte/reportage.aspx?idDocument=77571&idItemMenu=25)

Trousses éducatives :

<http://www.equiterre.org/agriculture/alimentation/index.php?s=activites>

MINISTÈRE AGRICULTURE, PÊCHERIES ET ALIMENTATION DU QUÉBEC, *Je prends ma place dans le bioalimentaire*, Ste-Foy, 2007.

## Annexe 6 – Résumé de la démarche du partenariat pharmacie-épicerie

Le comité pharmacie-épicerie au cœur de la communauté...

*où chacun des partenaires s'engage dans une démarche de prévention par l'alimentation et participe au renforcement du pouvoir d'agir des gens de la communauté.*

### Le comité

À la fin de l'été 2008, une nouvelle alliance prend forme avec les gens de la pharmacie et de l'épicerie. Se sont greffées au pharmacien et aux représentants de la coopérative de consommation, la technicienne en nutrition de la pharmacie, la diététiste de la Santé publique et la conseillère en alimentation du laboratoire rural *Produire la santé ensemble*.

Le partenariat offre un nouveau service à la clientèle en instaurant une approche d'éducation à la saine alimentation, une avenue propice à la création d'environnements favorables pour le maintien et l'adoption de saines habitudes de vie.

L'investigateur du projet, le pharmacien, contribue financièrement à même un fonds dédié à la prévention en santé et oriente son action sur **un des déterminants de la santé : l'alimentation!** Son engagement permet de développer les outils promotionnels et de mobiliser les ressources professionnelles.

Quant à la participation de l'épicier, il fournit le « terrain de jeux » pour la réalisation des visites guidées soit : l'accueil, l'espace d'animation, l'éventail des produits en magasin et les aliments nécessaires pour les démonstrations culinaires et éducatives.

Les partenaires du laboratoire rural et le personnel de la pharmacie et de l'épicerie sont mis à contribution pour la promotion, la mobilisation auprès de la clientèle et la réalisation des activités. Les ateliers alimentaires, complémentaires aux visites guidées, se déroulent avec la complicité d'un restaurateur dans une atmosphère conviviale, avec une discussion sur une question de société en guise de conclusion.

Visite guidée	Ateliers alimentaires	Question de société
La lecture des étiquettes / sondage		
Bons gras, mauvais gras ?	Les huiles toutes pareilles ?	Les OGM
Les sucres, simples ou complexes	Du grain entier S.V.P. !	L'empreinte écologique des sucres – Jeux des 3N-J
Bio ou local	Saveurs d'ici	L'ASC <sup>11</sup> dans votre quartier

---

<sup>11</sup> ASC : agriculture soutenue par la communauté

## Les visites guidées

Les visites guidées en épicerie sont d'excellents moyens de sensibilisation de la population en général. Cette approche novatrice, à même les épiceries, permet à une communauté d'avoir accès à une information juste et fiable pour le maintien et l'amélioration de la santé de ses concitoyens.

Chaque visite guidée présente une information vulgarisée et s'accompagne de trucs et de conseils pour une application concrète dans la vie de tous les jours et pour toutes les bourses.

Quatre visites guidées consistent en une tournée d'animations en épicerie, offerte aux consommateurs, les aidant à faire des choix pour une alimentation santé et responsable.

- La lecture des étiquettes
- Bons gras, mauvais gras?
- Les sucres, simples ou complexes?
- Bio ou local?

### L'organisation :

Une campagne de publicité précède chaque activité et des outils promotionnels sont développés (voir les exemples ci-dessous). Les affiches annoncent le thème de la visite guidée et invitent à l'atelier alimentaire suivant. Les employés de l'épicerie et de la pharmacie sollicitent leur clientèle à l'aide d'un prospectus sur lequel sont inscrites les coordonnées de l'évènement.

Les inscriptions se font auprès du personnel de la pharmacie et les groupes sont composés de 5 à 8 personnes. Il est prévisible que des gens s'ajoutent au groupe sur place.

Les tournées en épicerie se déroulent aux heures et les animations sont d'une durée d'une demi-heure, suivies d'une période de questions et d'échanges. La première visite guidée est l'occasion de faire un petit sondage-maison pour mieux cibler les interventions. En fin de parcours des trois autres visites guidées, une invitation est faite pour participer à l'atelier alimentaire complémentaire.

L'animation est confiée à une ou deux personnes ressource(s) du milieu ayant une bonne connaissance des recommandations en nutrition, de la transformation des aliments et des pratiques agricoles et aquicoles.

### L'information :

Au recto du prospectus, on trouve une information succincte, des trucs simples pour des choix judicieux. Suite aux visites guidées, des repères visuels sont installés dans les sections appropriées, indicateurs des notions apprises lors des tournées en épicerie.

### L'approche globale à la santé :

Notre approche à la santé est individuelle et préventive. Les animations s'inspirent des recommandations du Guide alimentaire canadien *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* et proposent :

- **moins** de sel, de sucre, de gras saturé, de gras trans;
- **plus** de fibres, de céréales entières, de bons gras;
- de la **variété** et des **quantités** suffisantes.

Notre approche à la santé est aussi collective et responsable. Une concordance avec l'actualité bioalimentaire invite à la réflexion des choix à faire pour la santé des autres et celle des écosystèmes selon :

- les pratiques agricoles et commerciales;
- les politiques en vigueur;
- les préceptes du développement viable et équitable en alimentation (les 3N-J);
- le *comment agir au niveau local*.

### Sources d'informations pertinentes et inspirantes pour mieux connaître son environnement alimentaire :

- Apports quotidiens recommandés en nutriments, habitudes de consommation.
- Information sur les contenants
  - tableau des informations nutritionnelles;
  - la liste des ingrédients;
  - l'identification du fournisseur ou adresse de la compagnie;
  - les sigles, les logos;
  - les allégations.
- Information auprès du personnel pour les produits non emballés ou transformés sur place:
  - le département des viandes;
  - la section de fruits et légumes;
  - les produits en vrac;
  - les transformations en magasin.
- Politiques en vigueur et de pratiques du secteur bioalimentaires (système de quotas, moratoire sur la pêche, commerce international, réglementation sur l'étiquetage, etc.)



## Les ateliers alimentaires

Les ateliers alimentaires amènent à une compréhension plus globale de l'alimentation. C'est l'occasion de refaire le chemin parcouru par les aliments, d'aborder la façon de produire et de transformer les aliments qui composent notre alimentation, d'apporter des réflexions et des pistes d'actions pour des choix responsables.

### L'information :

Trois ateliers alimentaires permettent d'en connaître davantage sur les qualités nutritionnelles et culinaires, les modes de production et de transformation des aliments. C'est aussi l'occasion de goûter, d'échanger des trucs et des recettes sur :

- les différentes huiles,
- les légumineuses, les céréales entières,
- les produits locaux.

### La publicité :

La promotion des ateliers alimentaires se fait à même la campagne de publicité des visites guidées.

### Les animations :

Les ateliers se déroulent le samedi, de 10h à 13h. Selon les thèmes, des échantillons et des dégustations servent de soutien à la formation. Le repas est inclus le midi et le menu, composé de produits locaux, vient corroborer les notions apprises. Des frais minimes sont fixés.

L'animation est partagée avec une personne ressource du milieu; agronome, éco-conseiller, etc. Les ateliers sont réalisés grâce à la participation du chef propriétaire du bistro restaurant du coin et d'une équipe bénévole à l'accueil et au service.





Thérèse Beaudin, technicienne en nutrition  
CSSS du Rocher-Percé

Vendredi le 27 février 2009  
entre 10h00 et 15h00

Au marché Ami : 184, route 132, Percé



Marché Ami  
de Percé

Une visite guidée en épicerie pour apporter un éclairage nouveau  
sur les sucres et le rôle des glucides dans notre alimentation.

## Les sucres, simples ou complexes ?



Les rencontres sont de 30 minutes en groupe de 5 personnes  
Prenez rendez-vous pour cette activité santé auprès du personnel de la  
pharmacie Daniel Leboeuf ou en vous inscrivant au :

(Les places sont limitées) **T : 418-782-2550**

**Activité gratuite !**

DESIGN : 40DEGRES.NET

À venir :



Atelier alimentaire

**Thème :** Du grain entier S.V.P. !

**Date :** 14 mars 2009 de 10h00 à 13h00

**Lieu :** au **bistro-restaurant Les sacs à vin**

**unipharm**

Daniel Leboeuf  
Pharmacien - propriétaire



PRODUIRE LA SANTÉ

ENSEMBLE!



Vendredi le 17 avril 2009  
entre 10h00 et 15h00

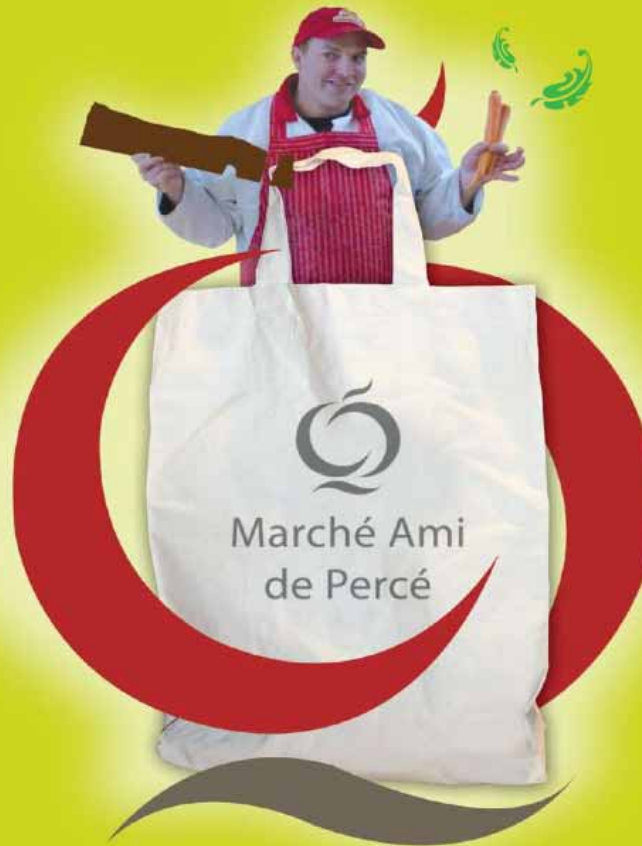
Au marché Ami : 184, route 132, Percé



Marché Ami  
de Percé

Une visite guidée en épicerie pour comprendre que manger est un geste qui a des conséquences sur notre santé, la communauté et sur l'ensemble de la planète.

## Bio ou local ?



Les rencontres sont de 30 minutes en groupe de 5 personnes  
Prenez rendez-vous pour cette activité santé auprès du personnel de la  
pharmacie Daniel Leboeuf ou en vous inscrivant au :

(Les places sont limitées) **T : 418-782-2550**

**Activité gratuite !**

DESIGN : 40DEGRES.NET

**À venir :**



Ateliers alimentaires

**Thème :** Saveurs d'ici

**Date :** 25 avril 2009 de XXXXh00 à XXXXh00

**Lieu :** au **bistro-restaurant Les sacs à vin**

**unipharm**

Daniel Leboeuf  
Pharmacien - propriétaire

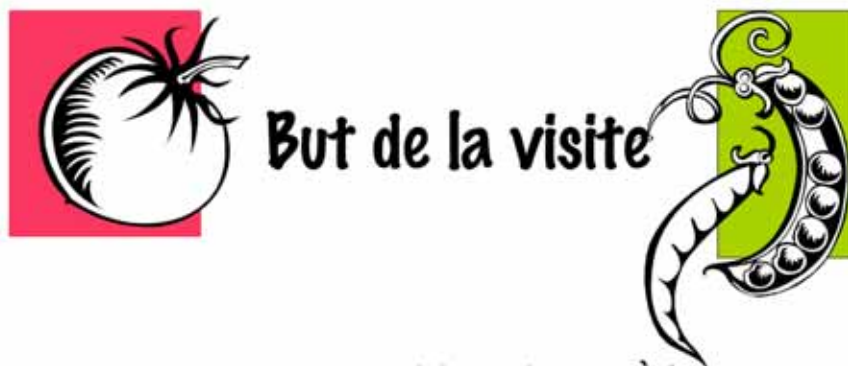


## Annexe 7 – Grille d’analyse 3N-J pour le jeu des boîtes à lunch

<p><b>Nu</b> Le produit est-il :</p> <p style="padding-left: 40px;">Tout nu (pas d’emballage) ?</p> <p style="padding-left: 40px;">Un peu emballé ?</p> <p style="padding-left: 40px;">Suremballé (2 contenants ou plus) ?</p>	<p>5 pts</p> <p>2 pts</p> <p>0 pt</p>		<p>Jus</p> <p>Carotte</p> <p>Salade</p> <p>Poisson</p> <p>Tomate</p> <p>Fruit</p> <p>Miel</p>
<p><b>Non-loin</b> Combien de kilomètres alimentaires a-t-il parcouru ?</p> <p style="padding-left: 40px;">Plus de 1000 km</p> <p style="padding-left: 40px;">Entre 500 et 999 km</p> <p style="padding-left: 40px;">Moins de 500 km</p>	<p>0pt</p> <p>3 pts</p> <p>5 pts</p>		<p>Jus</p> <p>Carotte</p> <p>Salade</p> <p>Poisson</p> <p>Tomate</p> <p>Fruit</p> <p>Miel</p>
<p><b>Naturel</b> La production respecte-t-elle l’environnement ?</p> <p style="padding-left: 40px;">Oui, il s’agit d’un produit certifié biologique</p> <p style="padding-left: 40px;">On ne le sait pas, aucune donnée n’est disponible</p>	<p>5 pts</p> <p>0 pt</p>		<p>Jus</p> <p>Carotte</p> <p>Salade</p> <p>Poisson</p> <p>Tomate</p> <p>Fruit</p> <p>Miel</p>
<p><b>Juste</b> Le producteur a-t-il été rémunéré à la juste valeur de son travail ?</p> <p style="padding-left: 40px;">Oui, il s’agit d’un produit vendu directement par le producteur</p> <p style="padding-left: 40px;">Oui, il s’agit d’un produit certifié équitable</p> <p style="padding-left: 40px;">Peut-être pas, même si c’est un produit québécois, il est passé par de nombreux intermédiaires (produit transformé)</p> <p style="padding-left: 40px;">Probablement pas, il s’agit d’un produit importé qui est passé par de nombreux intermédiaires</p>	<p>5 pts</p> <p>3pts</p> <p>1 pt</p> <p>0 pt</p>		<p>Jus</p> <p>Carotte</p> <p>Salade</p> <p>Poisson</p> <p>Tomate</p> <p>Fruit</p> <p>Miel</p>
<p><b>3N-J</b> Calculez l’empreinte totale de votre boîte à lunch</p>	<p>Total des points :</p>		

## Annexe 8 – Grille de réponses 3N-J pour le jeu des boîtes à lunch

		Boîte 1	Boîte 2	
<b>Nu</b> Le produit est-il : Tout nu (pas d'emballage) ? Un peu emballé ? Suremballé (2 contenants ou plus) ?	5 pts	Jus Carotte Salade	2 5 5	
	2 pts	Poisson	2	
	0 pt	Tomate Fruit Miel	5 5 2	
	<b>Non-loin</b> Combien de kilomètres alimentaires a-t-il parcouru ? Plus de 1000 km Entre 500 et 999 km Moins de 500 km	0pt	Jus Carotte Salade	5 5 5
		3 pts	Poisson	5
		5 pts	Tomate Fruit Miel	5 0 5
		<b>Naturel</b> La production respecte-t-elle l'environnement ? Oui, il s'agit d'un produit certifié biologique On ne le sait pas, aucune donnée n'est disponible	5 pts	Jus Carotte Salade
0 pt			Poisson Tomate Fruit Miel	0 5 5 5
<b>Juste</b> Le producteur a-t-il été rémunéré à la juste valeur de son travail ? Oui il s'agit d'un produit vendu directement par le producteur Oui, il s'agit d'un produit certifié équitable Peut-être pas, même si c'est un produit québécois, il est passé par de nombreux intermédiaires (produit transformé) Probablement pas, il s'agit d'un produit importé qui est passé par de nombreux intermédiaires			5 pts	Jus
	3pts		Carotte Salade Poisson	5 5 1
	1 pt		Tomate Fruit Miel	5 3 5
	0 pt			
	<b>3N-J</b> Calculez l'empreinte totale de votre boîte à lunch	Total des points :		16 pts
				98 pts



Présenter une trousse pédagogique « **À la soupe** » qui vous permettra de réaliser dans vos classes des ateliers sur une alimentation saine et de proximité.



**PRODUIRE LA SANTÉ**

→ **ENSEMBLE!**

- 2 vidéos

## Le jeu de la boîte à lunch



**3N-J**

Nu



Nature



Non-loin

Juste



Boite à lunch santé



60 000 kilomètres

13.40\$

Boite à lunch santé

(Produire la santé ensemble)



4000 kilomètres

14.30\$

- Donner aux élèves des outils et les inciter à développer des habitudes de vie qui favorisent leur santé, la protection de l'environnement et l'économie locale.
- Enrichir le lien qu'entretiennent les élèves avec les aliments et l'agriculture locale;
- Sensibiliser les élèves aux impacts de leurs choix alimentaires;



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Domaines d'apprentissage</b>										
Français	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Sciences et technologie							•			
Sciences	•	•	•	•			•		•	•
Mathématiques				•						
Univers social	•	•			•		•		•	
Arts plastiques, art dramatique			•					•		•
Enseignement moral								•		
Éducation physique et à la santé			•							
<b>Domaines généraux de formation</b>										
Santé et bien-être	•	•	•	•		•				•
Orientation et entrepreneuriat					•			•		
Environnement et consommation	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•
Vivre ensemble et citoyenneté				•	•			•	•	•
<b>Compétences transversales</b>										
<i>D'ordre intellectuel</i>										
• Explorer et exploiter l'information		•		•	•	•	•	•	•	•
• Résoudre les problèmes	•		•	•	•	•	•	•	•	•
• Exercer son jugement critique	•			•	•	•	•	•	•	•
• Mettre en œuvre sa pensée créatrice				•		•				•
<i>D'ordre personnel et social</i>										
• Coopérer		•	•				•		•	
<i>D'ordre de la communication</i>										
• Communiquer de façon appropriée	•			•			•	•	•	



**Moi, j'ai...**

Si tu n'arrives pas à trouver les légumes à conserver plus de 30 jours et légumes secs et à moins d'un processus de conservation, les voici :

- L'igname est facile à conserver (voir le site de l'Institut de l'igname : <http://www.igname.ca/igname/igname.htm>).
- Plusieurs légumes conservent bien (agrumes, courges, courgettes, brocoli, chou, etc.).
- L'ail est facile à conserver (voir le site de l'Institut de l'ail : <http://www.institutail.com>).

**Références**

• L'igname : [www.igname.ca/igname/igname.htm](http://www.igname.ca/igname/igname.htm)

• Institut de l'ail (2010), *Le site de l'ail*. Québec : Institut de l'ail.

**Annexe 1 • Fiche d'entrevue**

Nom : \_\_\_\_\_ Sexe : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

De quel âge es-tu ? \_\_\_\_\_

En quelle année as-tu eu ton premier bébé ? \_\_\_\_\_

Quel est le lieu de naissance de ton bébé ? \_\_\_\_\_

grand-père     ami(e) de la famille     voisin(e)     autre

Dans quelle région ou quel pays habitait ton bébé ? \_\_\_\_\_

Autres informations sur l'enfant : \_\_\_\_\_

Quel était le travail de tes parents ? \_\_\_\_\_

Où vivait ton bébé ?

à la ville     dans un village     sur une ferme     autre

**Autour de la table...**

À quel moment de la journée, que mangiez-vous ?

	Mus	Estimé
Déjeuner		
Dîner		
Soirée		



<b>Citation</b>		
-----------------	--	--

3. Le dimanche et les jours de fête, le menu était différent ?

4. Mangez-vous la même chose au printemps, en été, en hiver et en automne ?

5. Ça coûtait ?

6. Où achetais-tu votre nourriture ? Y avait-il des supermarchés ? Comment étaient-ils petits, grands, ouverts tous les jours, etc. ?

7. Votre famille avait-elle un jardin ? Si oui, que cultivait-elle ? Si non, où achetiez-vous vos aliments (des voisins, des fermiers, des gens d'autres pays) ?

8. Que faites-vous des restes de repas ?

9. La nourriture était-elle saine ? Comment le savez-vous ?




10. Apprenez-vous un français ? Si oui, comment était-il accueilli ?

11. Est-ce que tout le monde mangeait à sa faim ? Y avait-il des personnes de l'étranger plus riches que d'autres ?

12. Quand vous étiez jeune, mangiez-vous des « légumes » ? Des céréales ? Quels-uns des légumes préférés ? Pourquoi ? Pourquoi ?

13. Existait-il le diabète chez les personnes âgées lorsque vous étiez jeune ? Y avait-il plus ou moins d'enfants souffrant de ces maladies que maintenant ? Pourquoi ?

14. Que pensez-vous de l'alimentation des jeunes aujourd'hui (par rapport à la santé, à l'environnement, à l'éthique, à la nourriture, etc.) ?

15. Auriez-vous préféré être un enfant à l'étranger ? Pourquoi, pourquoi de oui, non ? Pourquoi ?





**équiterre**

## À la soupe ! Trousse pédagogique Primaire et secondaire

Développée dans l'esprit de la réforme scolaire, la trousse pédagogique *À la soupe!* explore le thème de l'alimentation responsable.

**L'alimentation responsable, c'est manger de façon plus saine, écologique et solidaire**

**Le contenu**  
Cette trousse multidisciplinaire propose **17 activités** clés en main portant sur l'alimentation et axées sur la santé, l'environnement et la viabilité des fermes locales.

Elle comprend :

- trois fiches pédagogiques par cycle;
- des annexes stimulantes à photocopier pour les élèves;
- un répertoire de ressources complémentaires;
- des pistes pour agir en tant que consommateur responsable;
- de nombreuses références multimédias.

**Une façon dynamique d'explorer l'alimentation écologique et solidaire!**

**Objectifs pédagogiques**

- Contribuer à enrichir le support des élèves avec les aliments et l'agriculture locale;
- Les sensibiliser aux impacts de leurs choix alimentaires;
- Les outiller et les inciter à développer des habitudes de vie qui favorisent leur santé, la protection de l'environnement et l'économie locale.

**Se procurer la trousse**  
Pour télécharger gratuitement la trousse pédagogique, consultez la rubrique Alimentation institutionnelle responsable sous l'onglet Agriculture écologique du site Internet d'Équiterre : [www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)

Pour commander la trousse sur un support CD au coût de 5 \$, consultez la boutique virtuelle d'Équiterre : [www.equiterre.org/caboul/boutique/edu/educatib](http://www.equiterre.org/caboul/boutique/edu/educatib)

Intitulé « Soup's On! », la trousse est aussi disponible en anglais.

**À la soupe !**  
La trousse fait partie du projet pilote *À la soupe!* Pour une alimentation institutionnelle responsable inauguré en 2007. Visant à réintroduire des notions d'environnement, de santé et de solidarité au menu des établissements scolaires et de santé, ce projet aide ces derniers à s'approvisionner auprès de fermes locales tout en offrant un volet éducatif.








[www.produirelasanteensemble.com](http://www.produirelasanteensemble.com)





**PRODUIRE LA SANTÉ**

→ **ENSEMBLE!**

- 2 vidéos

## Le jeu de la boîte à lunch



3N-J

Nu



Nature



Non-loin

Juste



Boite à lunch santé



60 000 kilomètres

13.40\$

Boite à lunch santé

(Produire la santé ensemble)








4000 kilomètres

14.30\$


- Donner aux élèves des outils et les inciter à développer des habitudes de vie qui favorisent leur santé, la protection de l'environnement et l'économie locale.
- Enrichir le lien qu'entretiennent les élèves avec les aliments et l'agriculture locale;
- Sensibiliser les élèves aux impacts de leurs choix alimentaires;



**Annexe 3 Activités du secondaire**  
Objectifs et disciplines visés

Cours	Activité et description	Objectifs	Discipline					
			Environnement social	Géographie	Biologie	Français	Sciences	Mathématiques
Cours 1	<b>11. Cycle de vie aliment... terre</b> Analyse le cycle de vie de deux produits alimentaires sélectionnés. 75 min.	Réviser sur le pouvoir d'achat et les choix alimentaires, santé, écologiques et sociaux. 	•	•	•	•		
	<b>12. A s'ilavan son point de vue</b> Débat sur l'agriculture écologique et l'agriculture conventionnelle. 80 min.	Se familiariser avec les notions d'agriculture biologique et conventionnelle et débattre son point de vue. 	•	•	•			
	<b>13. Que santé - la soupe est verte</b> Quiz et questionnaire. 60 min.	Comprendre les effets des choix alimentaires sur l'environnement et identifier des moyens pour diminuer les risques de maladies liées à la malbouffe et aux habitudes de vie sédentaires. 	•	•	•	•		
Cours 2	<b>14. Souveraineté Aliment... terre</b> Diaporama et vidéo. 75 min.	Prendre conscience des enjeux liés à l'équité de la distribution alimentaire et à la fame dette mondiale. 	•		•			•
	<b>15. Au de rôle: la CAAQ à l'avenir!</b> Simulation des audiences de la CAAQ. 75 min.	Se familiariser avec les processus actuels du milieu agricole et avec le processus alternatif de la Commission de l'avenir de l'agriculture du Québec. 	•		•			•
	<b>16. Le jéras agriculteur: histoire dont vous êtes le héros</b> Jeu de rôle: histoire dont vous êtes le héros. 60 min.	Discuter et comparer les différents enjeux sociaux et économiques liés à l'agriculture masculine, conventionnelle et à l'agriculture biologique. 	•		•			•
	<b>17. Une pizza pour la planète</b> Diaporama et analyse des ingrédients d'une recette de pizza. 80 min.	Se sensibiliser aux impacts des choix alimentaires sur l'environnement et la santé et identifier les aliments frais du Québec. 	•		•			•

**Légende : Thème principal**

-  Santé et environnement
-  Agriculture locale
-  Santé, alimentation

## 16. Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes le héros

Orléans vous présente les étapes, déroulement et comparaison des différents modèles agricoles et économiques reliés à l'agriculture insalubre conventionnelle et à l'agriculture biologique.

### Intentions pédagogiques

#### Apprendre l'élève à :

- comprendre et comparer les processus, méthodes et méthodes de culture d'une production alimentaire conventionnelle à grande échelle et celle d'une production alimentaire biologique à petite échelle comme l'OCG;
- prendre connaissance des conditions sociales de l'agriculture au Québec, avec le surendettement, les faillites de fermes, l'absence d'été, les travailleurs immigrés, etc.;
- expliquer les avantages de l'OCG pour le consommateur, l'écologie et l'aménagement.

### Disciplines

Francçais, univers social, sciences et technologie et mathématiques.

### Matériel

- Une copie du document La révolution verte terminée ?
- Une copie de l'activité « Si j'étais agriculteur - histoire dont vous êtes le héros » pour chaque élève (annexe 2)
- Quelques copies du langage des fermes agricoles (annexe 2) facultatif

### Préparation

- Se familiariser avec les termes agricoles non-connaissables;
- Évaluer l'activité avec de la présente aux élèves.

### Mise en situation

- Mentionner que l'agriculture québécoise a connu d'importants changements au cours du dernier siècle lors de la mise en industrialisation de l'OCG et de la révolution verte (annexe 1);
- Mentionner ce que la révolution verte a apporté à l'agriculture etc. ; hausse des rendements grâce aux engrais et pesticides chimiques et expliquer que ces bénéfices sont en plus et plus incertains.

### Le savez-vous ?

Le Québec, le 2002-2003, de 1,3 à 1,4 milliards de tonnes.

- En 2002, le Québec a produit et consommé 1,3 milliard de tonnes de viande, soit 100 kg par habitant. C'est la même quantité que celle consommée par un habitant de la France.
- Le Québec a produit et consommé 1,3 milliard de tonnes de viande, soit 100 kg par habitant. C'est la même quantité que celle consommée par un habitant de la France.
- Le Québec a produit et consommé 1,3 milliard de tonnes de viande, soit 100 kg par habitant. C'est la même quantité que celle consommée par un habitant de la France.

### Réalisation

- Après avoir préparé la révolution verte, laissez votre classe en groupes de trois élèves et leur distribuer un exemplaire de l'activité « Si j'étais agriculteur - histoire dont vous êtes le héros ».
- Expliquez aux élèves qu'ils sont responsables et qu'ils doivent respecter leur histoire (surtout ce qui concerne les FÉLICITATIONS).
- Demandez aux élèves de leur le rôle, leur rôle et leur rôle. Termes avec leur rôle et leur rôle.
- Après l'activité, après avoir expliqué de langage des fermes à certains.

### Intégration

- En groupe et à l'aide de l'annexe 3, discutez un instant sur l'activité et discutez des résultats obtenus, ainsi qu'enfants les agriculteurs.
- Comment ont-ils trouvé l'activité ?
  - Est-ce facile de faire des choix et de lire l'activité ? Quelles décisions furent les plus faciles et les plus difficiles ? Pourquoi ?
  - Quelle étaient les autres complications avec le marché international, coût de transport, certifications biologiques, difficulté de vendre en marché, etc. ?
  - Comment d'habitude ont-ils les fermes et les rendements ? Pourquoi ?
  - À quel moment de la ferme de culture en deux parts fermes ont-ils les rendements, ainsi qu'ils étaient en deux parts des fermes ? À quel moment de la ferme de culture ont-ils les rendements ?

terminé en dernier ? En quoi ces fermes sont-elles différentes pour les fermiers ? Quel mode de production semble le plus humain et facile à gérer pour les fermiers ? Laquelle de ces deux fermes préférez-vous gérer ?

- Que pensez-vous de l'agriculture d'implantation immigrée, quelle est votre opinion ? Est-ce facile de gérer des gens en dessous de la culture de leur travail au Québec ? Quelles conséquences ont-elles pu avoir sur leur vie ?
- Si certains d'entre eux ont quitté leur pays pour travailler dans une région où ils ne connaissent ni le langage, ni les conditions de travail, ni les personnes qui viennent travailler dans le cadre de ces programmes, comment bien peut-être vivre et être heureux en tant qu'immigrés ? Les conditions de logement sont-elles décentes ? Est-ce que leurs fermes ne sont pas vertes, que des systèmes de travail ne soient pas différents et que certains immigrants ne soient pas toujours confrontés avec des documents personnels, tels les passeports, billets d'avion, cartes d'assurance-maladie, etc. ?
- Plusieurs points de la vidéo expliquent comment la ferme proposée par l'OCG. Pourquoi s'implantent-ils plus humains et environnementaux, mais d'un autre côté, est-ce que les rendements sont élevés ? À quel point, quel est le résultat ?
- Pourquoi est-ce important, en tant que consommateurs, d'être conscients des fermes et d'encourager leurs produits locaux, biologiques, saisonniers, etc. ?



**Réinvestissement**

- Rechercher des initiatives sur les thèmes suivants :
  - l'accès rural, les capitaux et les compétences, sur le développement et la géographie agricoles ;
  - les travailleurs agricoles immigrés en Amérique du Nord (notamment le film « Bonheur de clocher » - [http://fr.wikipedia.org/wiki/Bonheur\\_de\\_clocher](http://fr.wikipedia.org/wiki/Bonheur_de_clocher)) et « Car d'été - témoignage agricole par un immigré » (FNUF) ;
  - l'accès en réseau et former une discussion sur le film « Plus de pays sans frontières » (2005), Eric Lorient, 69 minutes et 28 secondes - disponible à l'Office National du Film (ONF), Parler des aspects théoriques de l'agriculture industrielle sur les travailleurs et l'investissement et examiner les nouvelles visions de l'agriculture proposée ;
  - Proposer aux élèves de réaliser leur propre projet ou travail qui fera venir le sujet d'agriculture sur les problèmes. À titre d'exemple d'une activité comme celle-ci, présenter la course annuelle « Share Wars » - <http://www.dalyproject.com/sharewars/>

**Moi, j'ai!**

Afin d'encourager l'agriculture québécoise et le travail des producteurs, aider les élèves et leur famille à :

- offrir le plus souvent possible des produits de Québec plutôt qu'importés et encourager de nouvelles façons de les intégrer au menu les - en accord avec du miel ou du jus d'orange plutôt qu'eau de source, etc. ;
- visiter les marchés publics et identifier leur alimentation en accord avec chaque semaine, une variété d'aliments locaux comme : tomates jaunes, laitue, brocoli, avoine, etc. ;
- visiter les marchés publics ou marcher dans fermes de famille par le réseau d'agriculture scolaire par le directeur de : <http://www.reseauagriculture.org/>

**Références**

- <http://www.lesherbes.com/> - Site internet de la Fédération des producteurs agricoles du Québec (FPAQ) - <http://www.fpaq.org/> - <http://www.fpaq.org/fr/produits-agricoles/> - <http://www.fpaq.org/fr/produits-agricoles/produits-agricoles/> - <http://www.fpaq.org/fr/produits-agricoles/produits-agricoles/produits-agricoles/>
- <http://www.fpaq.org/fr/produits-agricoles/produits-agricoles/produits-agricoles/> - <http://www.fpaq.org/fr/produits-agricoles/produits-agricoles/produits-agricoles/> - <http://www.fpaq.org/fr/produits-agricoles/produits-agricoles/produits-agricoles/>
- <http://www.fpaq.org/fr/produits-agricoles/produits-agricoles/produits-agricoles/> - <http://www.fpaq.org/fr/produits-agricoles/produits-agricoles/produits-agricoles/> - <http://www.fpaq.org/fr/produits-agricoles/produits-agricoles/produits-agricoles/>

**Annexe 1. • La révolution verte : vers un monde meilleur\***

**Définition**

La révolution verte est le processus de la transformation menée à la suite de la Seconde Guerre mondiale au cours de laquelle l'agriculture traditionnelle a été remplacée par une agriculture moderne et industrielle. Elle a permis de produire plus de nourriture et de réduire la famine dans les pays en développement. Elle a été initiée par le professeur de l'Université de Californie, Norman Borlaug, qui a développé une variété de blé à haut rendement et à faible teneur en eau. Cette variété a été introduite dans les pays en développement et a permis de produire plus de nourriture et de réduire la famine dans les pays en développement.

**Une révolution qui n'était pas un processus**

En quelques années, la production agricole par un hectare a augmenté de manière spectaculaire dans les pays en développement. Les agriculteurs ont commencé à utiliser des engrais chimiques, des pesticides et des machines agricoles. Ils ont également commencé à utiliser des variétés de blé à haut rendement et à faible teneur en eau. Cette variété a été introduite dans les pays en développement et a permis de produire plus de nourriture et de réduire la famine dans les pays en développement.

**• Pourquoi s'appelle-t-elle « révolution verte » ?**

• Parce que les plantes ont commencé à pousser plus vite et à donner plus de nourriture. Les agriculteurs ont commencé à utiliser des engrais chimiques, des pesticides et des machines agricoles. Ils ont également commencé à utiliser des variétés de blé à haut rendement et à faible teneur en eau. Cette variété a été introduite dans les pays en développement et a permis de produire plus de nourriture et de réduire la famine dans les pays en développement.

**• Pourquoi est-ce important ?**

• La révolution verte a permis de produire plus de nourriture et de réduire la famine dans les pays en développement. Elle a été initiée par le professeur de l'Université de Californie, Norman Borlaug, qui a développé une variété de blé à haut rendement et à faible teneur en eau. Cette variété a été introduite dans les pays en développement et a permis de produire plus de nourriture et de réduire la famine dans les pays en développement.

**Annexe 2. • Lexique des termes agricoles\***

**Agriculture**

• **Agriculture traditionnelle** : L'agriculture traditionnelle est une agriculture qui utilise des méthodes de culture ancestrales. Elle est basée sur l'expérience et la connaissance des agriculteurs. Elle est souvent plus durable et plus respectueuse de l'environnement que l'agriculture moderne.

• **Agriculture moderne** : L'agriculture moderne est une agriculture qui utilise des technologies avancées, telles que les engrais chimiques, les pesticides et les machines agricoles. Elle est souvent plus productive que l'agriculture traditionnelle, mais elle peut être plus polluante et moins durable.

• **Agriculture durable** : L'agriculture durable est une agriculture qui vise à produire de la nourriture de manière durable, c'est-à-dire de manière qui ne nuit pas à l'environnement et qui est économiquement viable à long terme.

• **Agriculture biologique** : L'agriculture biologique est une agriculture qui ne utilise pas d'engrais chimiques ou de pesticides synthétiques. Elle est souvent considérée comme plus saine et plus respectueuse de l'environnement.

• **Agriculture locale** : L'agriculture locale est une agriculture qui se concentre sur la production de nourriture pour les consommateurs locaux. Elle est souvent considérée comme plus fraîche et plus respectueuse de l'environnement.

• **Agriculture familiale** : L'agriculture familiale est une agriculture qui est gérée par une famille. Elle est souvent considérée comme plus respectueuse de l'environnement et plus durable.

• **Agriculture de précision** : L'agriculture de précision est une agriculture qui utilise des technologies avancées, telles que les drones et les capteurs, pour optimiser la production agricole.

• **Agriculture intelligente** : L'agriculture intelligente est une agriculture qui utilise des technologies avancées, telles que l'intelligence artificielle et les données, pour optimiser la production agricole.

• **Agriculture résiliente** : L'agriculture résiliente est une agriculture qui est capable de résister aux chocs et de se remettre rapidement de ceux-ci.

• **Agriculture responsable** : L'agriculture responsable est une agriculture qui prend en compte les aspects sociaux, environnementaux et économiques de la production agricole.

• **Agriculture éthique** : L'agriculture éthique est une agriculture qui est basée sur des valeurs éthiques, telles que le respect de l'environnement et des animaux.

• **Agriculture équitable** : L'agriculture équitable est une agriculture qui vise à garantir une rémunération équitable aux agriculteurs.

• **Agriculture transparente** : L'agriculture transparente est une agriculture qui est ouverte et honnête sur ses pratiques de production.

• **Agriculture durable** : L'agriculture durable est une agriculture qui vise à produire de la nourriture de manière durable, c'est-à-dire de manière qui ne nuit pas à l'environnement et qui est économiquement viable à long terme.

**Annexe 3.**

**Chapitre 1 : L devient réalité d'une femme.**

Vous êtes de la universitaires en 1 vous faites en ag eng, vous travaillez ferme familiale de l'avez commencé agriculteur, avec avec rapidement ! Les choses vont l'âge de sept à dix ans que vous se à la ferme, que le fait de voir votre terrain peut à dire Vous avez déjà et pouvez leur parler en leur se dirige La ferme agricole ! par à vous rendre production pour le légumes.

La ferme est totalement auto production locale généralement en get grande machines moulin, pas d'engr à la que vous avez travaillé avec !

**Annexe 3.**

encouragement de fait anciens, mais de en vous demander à l'initiative ? C là où la question

**Chapitre 2 : L conventionnelle**

Vous avez obtenu conventionnelle ? Vous êtes toujours en possession est d'équipement, de matériel agricole que vous ne avez quelques années plus Vous avez et mode de production ferme productif, l'avez travaillé ? en plus d'années, à difficulté à dire ne à rembourser vos par de ne pas de être en mode, elle elle. Vous ne peut d'augmenter vos production en plus ?

**Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros**

**Chapitre 3 : Certifié ou non certifié ? Là est la question**

Si on est le type de production biologique ne vous avez pas tout à fait facile, et malgré ce que vous avez peut être votre, votre première année de production biologique est un succès et vos récoltes sont abondantes. Par contre, lorsque les pesticides ont été utilisés sur vos terres, vous avez dû attendre un an avant de pouvoir demander la certification biologique. Or, vous avez pu continuer à produire. Êtes vous certifié ou non ?

**Chapitre 4 : Travaillez un jour, travaillez toujours**

Pour pouvoir passer traditionnellement, vous avez travaillé un jour pendant le samedi. Vous avez fait votre récolte, mais qui vous permet de travailler de l'agriculture. L'argent que vous gagnez sera utilisé dans un peu de temps. Par contre, lorsque vous travaillez traditionnellement, vous pouvez vous dire de plus en plus fatigué. Vous pouvez continuer à le faire, mais vous avez moins de temps que vous aviez. À long terme, vous êtes en train de perdre tout ce que vous avez gagné. Vous ne pouvez pas continuer à travailler traditionnellement, vous devez trouver un autre moyen plus durable de travailler traditionnellement. (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10) (11) (12) (13) (14) (15) (16) (17) (18) (19) (20) (21) (22) (23) (24) (25) (26) (27) (28) (29) (30) (31) (32) (33) (34) (35) (36) (37) (38) (39) (40) (41) (42) (43) (44) (45) (46) (47) (48) (49) (50) (51) (52) (53) (54) (55) (56) (57) (58) (59) (60) (61) (62) (63) (64) (65) (66) (67) (68) (69) (70) (71) (72) (73) (74) (75) (76) (77) (78) (79) (80) (81) (82) (83) (84) (85) (86) (87) (88) (89) (90) (91) (92) (93) (94) (95) (96) (97) (98) (99) (100)

**Clés 1** Vous produisez actuellement une agriculture biologique, mais elle n'est pas certifiée. Être « certifié biologique » nécessite certaines conditions, en particulier d'être en possession de certaines machines agricoles. Vous savez que vos produits sont naturels même si ce ne sont pas certifiés, et c'est ce qui compte pour vous en tant que clients qui les achètent. Économiquement, votre ferme ne gagne rien. Tout comme les autres, vous ne pouvez plus l'obtenir de certification biologique (voir chapitre 3) en continuant à travailler traditionnellement.

**Clés 2** Pour vous, la certification biologique est importante même si elle n'est pas plus élevée que celle de la terre.

## Annexe 11 – Sondage maison en épicerie

Commentaires et suggestions :

---

---

Désirez-vous être informé des activités à venir ?

OUI  NON

Nom.....

No téléphone.....

Courriel.....

Ville .....

**Merci de retourner avant le 2 novembre 2008**

à l'épicerie Marché AMI de Percé  
ou  
à la pharmacie Daniel Leboeuf



**Marché AMI**



PRODUIRE LA SANTÉ  
ENSEMBLE!



Sondage maison  
sur les choix d'activités en lien avec l'alimentation

Date .....

\_Femme \_Homme

Groupe d'âge:

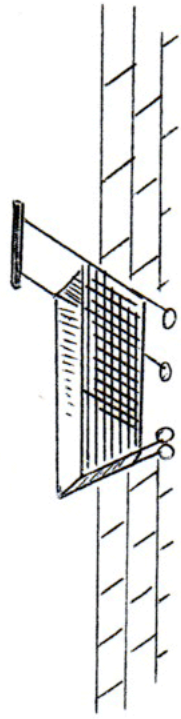
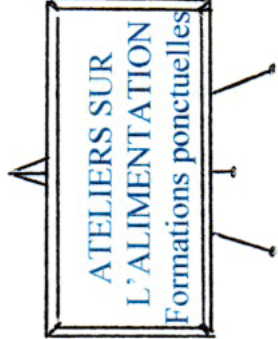

- 15 à 18 ans
- 19 à 25 ans
- 26 à 45 ans
- 46 à 60 ans
- 61 ans et plus

À l'épicerie, souhaitez-vous :

- Une meilleure identification de la provenance des aliments
- Un plus grand choix d'aliments locaux ou régionaux

Faites votre choix d'une ou plusieurs activités auxquelles vous souhaitez participer

Quelles sont les activités auxquelles vous souhaiteriez participer ?  
 Parmi les choix, encerclez le(s) thème(s) choisi(s)

SEL		SUCRE	Les <i>superaliments</i> *	Comment lire les étiquettes	Mets végétariens	Cuisine du monde	Bon gras, mauvais gras	Idées boîte à lunch	Alimentation santé
Le kilomètre aliment*		Fruits et légumes rares	Trucs et astuces	Dégustation produits locaux	De la terre à l'assiette *	Consommation responsable *	Consommation responsable *	Pourquoi manger bio ?	Club de consommation
<p><b>VISITE GUIDÉE EN ÉPICERIE</b></p>  <p><b>ATELIERS SUR L'ALIMENTATION</b> Formations ponctuelles</p> 									
<p><b>PRODIGES LOCALEMENT</b></p> 									
Personne seule	Famille	Végétarienne	Économique	Mise en conserves	Visite à la ferme, entreprises	Jardin communautaire	Atelier de jardinage		
Groupe d'entraide (bénévoles)		Mini entreprise alimentaire*		Technique de base	Achats regroupés	Carte alimentaire*	5 à 7 avec les producteurs		

\* Voir descriptions

## DESCRIPTION DES THÈMES PROPOSÉS

### Le kilomètre aliment

Calculez la distance parcourue par les aliments qui composent votre panier d'épicerie.

### Les superaliments

Quels sont les bénéfices pour la santé des oméga-3, des probiotiques, des antioxydants, etc. ? Quels sont les bienfaits de la lactofermentation sur la santé ?

### De la terre à l'assiette

Revue de toutes les étapes de production et de transformation jusqu'à votre assiette.

### Consommation responsable

Comment faire des choix alimentaires en réduisant les impacts sur les communautés et l'environnement.

### Petite entreprise de transformation

Faire de la production ou de la transformation alimentaire à petite échelle afin d'en tirer un revenu d'appoint.

### Carte alimentaire

Carte géographique situant les emplacements de production, de transformation et de distribution alimentaires dans la MRC du Rocher-Percé.



Primaire, cycle 3 - Durée : 60 min.

## 10. Mangeons au fil des saisons

Davantage importés à l'aide de transports énergivores, nos aliments parcourent de plus en plus de kilomètres avant d'arriver à notre assiette. Cela a d'importantes répercussions sur l'environnement, la société et notre santé. Grâce à cette activité, les élèves seront amenés à cuisiner au fil des saisons à partir de fruits et de légumes cultivés localement et découvriront qu'il est possible, même si la diversité varie, de savourer de délicieux mets locaux tout au long de l'année.

### Intentions pédagogiques

**Amener l'élève à :**

- découvrir, identifier et représenter la diversité des fruits et légumes poussant au Québec;
- comprendre l'importance, sur les plans culturel et alimentaire, de manger des aliments locaux en saison;
- découvrir des recettes et des outils culinaires utilisant des ingrédients frais et locaux.

### Matériel

- Huit photocopies du document *Calendrier des légumes de saison* (annexe 1);
- Quatre grands cartons;
- Du matériel de peinture; des crayons à colorier ou des feutres;
- Des livres de recettes ou autres ressources d'idées culinaires (sites Internet, etc.);
- Une copie du document *Légumes et fruits d'ici par saison* (annexe 2); Suite à la page 2...

### Disciplines

Français, sciences et arts plastiques.

### Le saviez-vous?

- Les fraises de Californie parcourent environ 5 000 km pour arriver dans les supermarchés du Québec comparativement à 50 km pour celles du Québec. Ce transport entraîne une production de 25 kg de gaz à effet de serre supplémentaires par casseau de 500 g !
- Les produits locaux vendus dans les marchés publics sont souvent récoltés à maturité la journée même de la livraison ou la veille, assurant ainsi un maximum de goût.

1 | Mangeons au fil des saisons

- Une copie par élève du document *Huit bonnes raisons de manger bio et local et en saison* (annexe 3);
- Une copie de l'*Encyclopédie visuelle des aliments* (facultatif - voir références);
- Une cuisine et du matériel culinaire (facultatif).

### Mise en situation

Interroger les élèves sur la nature et la provenance des aliments qu'ils consomment habituellement. *Nos grands-parents pouvaient-ils manger de la sorte? Est-ce que tous les peuples dans le monde peuvent se le permettre? Quelles sont les conséquences d'un tel mode de consommation alimentaire (impacts sur l'environnement, fraîcheur, qualité des aliments, etc.)?*

### Réalisation

- Former quatre équipes, attribuer à chacune une saison et leur distribuer un carton ainsi que deux copies du *Calendrier des légumes de saison* (annexe 1).
- Demander aux élèves d'illustrer, sur leur carton, les différents fruits et légumes disponibles lors de la saison qu'ils représentent. Au besoin, leur suggérer de se référer à l'*Encyclopédie visuelle des aliments* (facultatif).
- Après vingt minutes, demander à chaque équipe d'afficher son carton au tableau et de dire comment elle a trouvé l'activité : *Était-ce difficile de représenter chaque aliment, les connaissaient-ils tous et les ont-ils tous déjà goûté?*

- À l'aide de l'annexe 2, reprendre chaque saison et vérifier que tous les fruits et légumes sont bel et bien représentés.
- Maintenant, tout le groupe observe les cartons. Que pensent-ils de la diversité représentée? Certaines saisons nous en offrent-elles davantage? Lesquelles en offrent moins?
- Dire aux élèves qu'ils découvriront maintenant comment cuisiner en saison en utilisant les fruits et légumes qu'ils ont représentés. Chaque équipe devra choisir un légume et un fruit de sa saison et trouver pour ceux-ci, à l'aide de livres de recettes ou d'Internet, des recettes dans lesquelles ils figurent comme principaux ingrédients.
- Après vingt minutes, demander à chaque équipe de présenter au groupe ses recettes en expliquant en quoi elles sont locales. Quelles recettes utilisent le plus d'ingrédients locaux?

### Intégration

Faire un retour en classe sur l'activité : *Qu'ont-ils appris? Qu'est-ce qui leur a plu? Est-il vraiment possible de manger en saison au Québec? Comment? Sont-ils prêts à cuisiner selon les saisons à la maison (ex. : une fois par semaine)?*

- Discuter des bienfaits d'une consommation locale et de saison : *Quels sont les avantages de manger local pour l'environnement, notre santé et la société (distribuer l'annexe 3 aux élèves pour qu'ils l'apportent à la maison)?*



- En devoir, demander aux élèves d'amener en classe et d'illustrer une recette alléchante utilisant un fruit ou un légume qu'ils connaissent moins ou pas du tout afin de créer un recueil de recettes d'aliments d'ici (les recettes trouvées en classe peuvent y être ajoutées).

### Réinvestissement

- Lors d'une prochaine rencontre, rechercher les « aliments méconnus » du calendrier, leurs sources et caractéristiques afin que les équipes représentant chaque saison puissent les dessiner sur leur tableau – si ce n'est pas déjà fait. Pourquoi ne pas organiser une petite dégustation surprise ?
- Proposer au groupe de réaliser les recettes de la saison en cours. Si les installations ne le permettent pas, des parents bénévoles pourraient tenter divers chefs-d'œuvre culinaires !
- Répertorier les menus traditionnels de diverses fêtes célébrées par les élèves et leurs familles (ex. : la dinde aux canneberges, la citrouille, etc.) et voir comment elles respectent le calendrier local et de saison du lieu d'origine de la fête. Identifier des façons d'adapter localement certains menus d'ailleurs (ex. : remplacer la purée de patates douces par une purée de pommes de terre blanches).

### Moi, j'agis !






















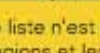

Afin d'encourager la consommation de fruits et légumes locaux et de saison, inviter les élèves et leur famille à :

- choisir pour les lunchs et les collations, des menus qui contiennent au moins un aliment local et de saison ;
- adapter leur recette préférée afin de cuisiner à base d'aliments locaux (ex. : remplacer le sucre par du miel ou du sirop d'érable, le citron par du vinaigre de pomme, etc.) ;
- apprendre à apprécier la fraîcheur en mangeant en saison en consultant le calendrier des disponibilités des fruit et légumes du Québec (annexe 1).

### Références

- Jacques Fortin (2005), *Encyclopédie visuelle des aliments*, Chariot d'or, 688 p.
- Recettes du Québec : <http://www.recettes.qc.ca/index.php>.
- Le site d'Équiterre (répertoire de recettes « bio et locales » mettant en valeur des légumes moins connus) : <http://www.equiterre.org/agriculture/cc/cuisinezBio/recettes.php>
- Le site des producteurs maraîchers du Québec (informations sur les légumes d'ici et leur saison ainsi qu'une section jeunesse) : <http://www.legumesduquebec.com/>
- Sites de recettes pour les enfants :
  - <http://www.marmiton.org/recettes/selections.cfm>
  - <http://www.testeamodeler.com/cuisine/recettes-cuisine.asp>
  - <http://www.saveursdenfants.com/>
  - <http://www.parents.fr/parent/vie-pratique/recettes>

## Annexe 1 • Calendrier des saisons

	Janv.	Févr.	Mars	Avr.	Mai	Jun	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Abricot 							×	×				
Asperge 					×	×	×					
Aubergine 							×	×	×	×	×	
Bette-à-carde 						×	×	×	×	×		
Bettrave 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Bleuet 								×	×	×		
Brocoli 							×	×	×	×	×	
Canneberge 									×	×	×	×
Cantaloup 								×	×			
Carotte 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Céleri 							×	×	×	×	×	
Céleri-rave 	×	×	×	×	×					×	×	×
Cerise 						×	×	×				
Cerise de terre 								×	×			
Champignon 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Chou 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Choux de Bruxelles 								×	×	×	×	×
Chou-fleur 								×	×	×	×	
Citrouille 									×	×	×	
Concombre 			×	×	×	×	×	×	×	×	×	
Courge 	×	×				×	×	×	×	×	×	×
Endive 	×	×	×								×	
Épinard 					×	×	×	×	×	×	×	×

\* Cette liste n'est pas exhaustive. Les disponibilités varient selon les régions et les facteurs climatiques.

	Janv.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juill.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Fenouil 						×	×	×	×			
Fraise 						×	×					
Framboise 							×	×	×	×		
Haricot 							×	×	×	×		
Laitue 								×	×	×		
Mais 							×	×	×	×		
Melon 								×	×	×		
Oignon 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Panais 	×										×	×
Pêche 							×	×	×			
Poireau 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Poire 	×	×	×	×			×	×	×	×	×	×
Poivron 							×	×	×			
Pomme 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Pomme de terre 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Prunes/ Pruneaux 							×	×	×	×		
Radis 				×	×	×	×	×	×	×	×	
Raisin 								×	×	×		
Rhubarbe 	×	×	×	×	×	×	×	×				
Rutabega 	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
Tomate 			×	×	×	×	×	×	×	×	×	
Topinambour 	×	×			×						×	×

## Annexe 2 • Légumes et fruits d'ici par saison

### HIVER

Betterave, carotte, céleri-rave, champignon, chou vert et rouge, courge d'hiver, échalote française, endive, laitue hydroponique et de serre, oignon jaune, panais, poireau, pomme, pomme de terre, rabiole (navet), radis noir, rutabaga, tomate de serre et topinambour.

### AUTOMNE

Ail, aubergine, betterave, brocoli, canneberge, carotte, céleri, céleri-rave, cerise de terre, champignon, chou chinois, chou de Bruxelles, choux vert et rouge, citrouille, courge, échalote française, endive, laitue hydroponique et de serre, oignon espagnol et jaune, panais, piment fort, poireau, poivron, pomme, poire, pomme de terre, rabiole, radis noir et rouge, raisin, rutabaga, tomate de champ et de serre et topinambour.

### PRINTEMPS

Asperge, betterave, carotte, céleri-rave, champignon, chou rouge, concombre de serre, endive, épinard, fines herbes, fraise, laitue hydroponique et de serre, laitue en feuilles, oignon jaune, panais, pomme, pomme de terre, radis, rhubarbe, rutabaga, tomate de serre et topinambour.

### ÉTÉ

Ail, artichaut, aubergine, bette à cardes, betterave, bleuet, brocoli, carotte, céleri, céleri-rave, cerise de terre, champignon, chou chinois, chou de Bruxelles, chou-fleur, choux vert et rouge, concombre, cornichon frais, courge, courgette (zucchini), échalote française, endive, épinard, fenouil, fines herbes, fraise, framboise, haricots jaune et vert, laitues de toutes sortes, maïs sucré, melon d'eau, mûre, cantaloup, oignon, panais, persil, petits pois, piment fort, poireau, pois mange-tout, poivron, poire, prune, pomme, pomme de terre, rabiole, radis, rhubarbe, rutabaga et tomates.

## Annexe 3 • Huit bonnes raisons de manger bio et local en saison

### Pour la santé de l'environnement !

**1. Moins de transport :** Les aliments que tu manges parcourent en moyenne 2400 km avant d'atterrir dans ton assiette. Seulement pour le transport des aliments, d'importantes quantités de gaz à effet de serre sont relâchées dans l'environnement, contribuant ainsi aux changements climatiques. Au contraire, les aliments locaux que tu achètes parcourent de courtes distances et sont donc beaucoup moins dommageables pour la planète.

**2. Moins d'énergie et d'emballage :** En plus du transport, les aliments qui viennent de loin nécessitent davantage d'énergie pour assurer leur conservation. Ces aliments ont besoin de camions réfrigérés libérant des gaz nocifs, d'emballages (et de suremballages), de transformation, d'additifs, de cires, etc. Les aliments frais et locaux que tu achètes directement des cultivateurs n'ont souvent pas besoin d'agent de conservation et d'emballage.

**3. Mieux pour l'écosystème :** L'agriculture biologique utilise des méthodes de production qui respectent l'environnement et qui protègent le sol et les cours d'eau. Pas étonnant alors que l'on retrouve plus d'oiseaux, de mammifères, d'insectes et de micro-organismes sur les fermes biologiques que sur les fermes conventionnelles.

### Pour ta santé !

**4. Moins de pesticides :** Il n'y a aucun résidu de pesticides sur les aliments cultivés de manière biologique. Tu peux donc les croquer à pleines dents sans soucis, une

fois lavés. Tu peux aussi avoir la conscience tranquille en sachant que l'environnement et les agriculteurs n'ont pas été exposés aux pesticides.

**5. Plus nutritifs :** Les fruits et légumes biologiques et locaux renferment souvent plus d'éléments nutritifs et de vitamines. En effet, ils ont voyagé moins longtemps, ont été récoltés à maturité, sont plus frais et ont poussé dans des sols plus riches.

**6. Sans résidus d'antibiotiques ou organismes génétiquement modifiés (OGM) :** Les OGM sont interdits dans les champs biologiques, et les animaux des fermes biologiques ne reçoivent pas de suppléments d'antibiotiques. Les aliments biologiques sont donc meilleurs pour ta santé.

### Pour la santé des fermes locales !

**7. Plus de fermes locales et un meilleur salaire pour nos fermiers :** Les petites fermes locales contribuent au bien-être de l'environnement et à la vitalité des communautés rurales. Pourtant, il est présentement difficile, économiquement parlant, pour les petits cultivateurs québécois de vivre de leur métier. Quand tu achètes tes fruits et légumes directement d'un petit cultivateur local, tu l'aides à recevoir un prix plus juste pour ses aliments et donc à mieux vivre de son métier!

### Pour le plaisir du palais !

**8. Pour un meilleur goût :** Les produits biologiques et locaux sont souvent récoltés à maturité et livrés la journée même, ce qui leur donne un meilleur goût. Miam!



## Annexe 13- Informations sur les différents types de gras

Les recommandations selon la constitution corporelle (poids/taille)

Femme 19 à 74 ans : 4 c. à soupe (65 g)/ jour (entre 45 et 75 g)  
 Homme 19 à 74 ans : 6 c. à soupe (90 g)/ jour (entre 60 et 115 g)

### INFORMATION sur les différents types de gras

GRAS SATURÉS Réduire la consommation quotidienne		HUILES INSATURÉES Augmente la qualité des gras, attention aux excès	
Acides gras saturés Origine animale	Acides gras saturés Origine végétale	Acides gras monoinsaturés	Acides gras polyinsaturés
Viande 36 à 50 % Fromage 4 à 30 % Beurre 50 %	Gras tropicaux 87 % Palme Noix de coco (copra)	Noisette 78 % Olive 74 % Amandes 70 % Avocat 63 % Canola 56 % Arachides 47 %	Carthame 75 % Pépins de raisins 70 % Tournesol 66 % Germe de blé 59 % Maïs 59 % Soya 58 % Sésame 42 %
Gras trans naturellement présents entre 2 et 5 %	Remplacent les huiles hydrogénées dans la margarine, biscuits, etc.	Diminuent le mauvais cholestérol sans affecter le bon cholestérol	Diminuent le bon et le mauvais cholestérol
<p>Éviter la consommation de GRAS TRANS                      Les gras trans sont le résultat                      de procédés industriels qui modifient les huiles pour en faire des gras solides à la température ambiante                      Margarine hydrogénée, shortening, (pâtisseries, pâtés, etc. fabriqués à partir de ces gras)</p>			
Diminuent le bon cholestérol et augmentent le mauvais cholestérol			

Quelques mots dans la liste des ingrédients qui correspondent à des gras saturés

- Suif, graisse animale, graisse de poulet, graisse de canard, gras de bacon
- Beurre
- Noix de coco, huile de noix de coco
- Beurre de cacao
- Graisse et huiles hydrogénées
- Huile de palme ou huile de palmiste
- Poudre de solides de lait entier

Les acides gras essentiels – ceux dont le corps a besoin et qu'il ne peut fabriquer lui-même

Oméga-3		Oméga-6
Origine végétale	Origine marine	
Graines de lin 54 % Graines de chanvre 18 % Graines de citrouille 15 % Huile de canola 11 % Soya et germe de blé 7 %	Saumon Maquereau Hareng Etc. Les plus riches en oméga-3 sont ceux provenant des eaux froides et en pleine mer	Carthame 75 % Pépins de raisins 70 % Tournesol 66 % Etc. Les acides gras polyinsaturés sont autant de sources d'oméga-6 (voir tableau ci-dessus)
Le rapport oméga-6/oméga-3 devrait idéalement se situer dans un rapport de 4/1 alors que dans l'alimentation occidentale elle se situe de 10/1 à 30/1.		

## Annexe 14 – Texte des repères visuels en épicerie pour l'activité « Bon gras, mauvais gras ? »

Parce que les huiles monoinsaturées sont meilleures pour la santé, choisissez de l'huile de canola ou d'olive qui en sont de bonnes sources.

Parce que les huiles monoinsaturées sont meilleures pour la santé, choisissez une margarine non hydrogénée faite d'huile de canola ou d'olive.

Vérifiez le pourcentage de matières grasses sur les emballages de fromages, souvent sous la forme abrégée M.G. Privilégiez les fromages contenant 20 % de matières grasses ou moins.

Consommez du poisson au moins deux fois par semaine en privilégiant les espèces riches en gras oméga-3 comme le saumon, la truite, le hareng, le maquereau.

Consommez du poisson au moins deux fois par semaine en privilégiant les espèces riches en gras oméga-3 comme le saumon, le thon albacore et les sardines. Les poissons conservés dans l'eau sont moins caloriques.

À l'occasion, remplacez la viande par une petite poignée de noix ou 2 cuillères à table de beurre d'arachides (de préférence non hydrogéné).

Presque tous les fruits et les légumes sont exempts de gras! Achetez-en une variété colorée toutes les semaines.

Les olives et les avocats contiennent du gras et un nombre plus élevé de calories que les autres fruits et légumes. Cependant, ils contiennent principalement des gras monoinsaturés (gras sains).

Éviter les grignotines, les aliments prêts à manger, les produits de la boulangerie et pâtisseries qui contiennent parfois des gras trans, du shortening ou de la margarine hydrogénée.

## Annexe 15 – Guide d'informations « Les huiles, toutes pareilles ? »

### Les huiles

Matière grasse onctueuse, insoluble à l'eau et, la plupart du temps, liquide à la température de la pièce.

#### **Extraction**

L'extraction de l'huile végétale fut longtemps effectuée de façon artisanale. Elle est maintenant réalisée par une industrie puissante, complexe et diversifiée. Malgré les différences qui peuvent exister entre une huile *raffinée* et une huile *pressée à froid*, aucune réglementation ne protège le consommateur.

- *Bons gras mauvais gras*, Louise Lambert-Lagacé, Michèle Laflamme, 1993

#### Les huiles pressées à froid :

Le procédé implique l'utilisation de presses hydrauliques en l'absence de chaleur. Aujourd'hui presque aucune huile n'est extraite sans qu'une quantité minimale de chaleur ne soit appliquée (entre 50 °C et 130 °C, parfois plus) pour diminuer les pertes dans les résidus de pressage variant entre 5 à 30 %.

*Dictionnaire encyclopédique des aliments*, Solange Monette, 1989

#### Les huiles raffinées :

Les procédés de raffinage permettent une extraction jusqu'à 99 % de l'huile contenue dans le grain. Les méthodes d'extraction sont un ensemble de traitement physiques et chimiques : dégommeage, raffinage, décoloration, désodorisation et parfois hydrogénation. Les procédés industriels ont recours à des solvants, des substances caustiques et à de hautes températures (entre 180 ° et 250 °C). L'huile ainsi vendue sur le marché est neutralisée, privée de ses constituants volatils et instables, traitée contre l'oxydation (BHA, BHT, Vit. E), additionnée de saveurs et de colorants artificiels. Toutes ces opérations réduisent les pertes pour l'industrie et permettent de conserver les huiles plus facilement dans l'armoire. Une huile raffinée se compare à une farine blanche qui a subi diverses transformations.

**Chaque huile renferme une combinaison de plusieurs acides gras dans des proportions qui lui sont propres. Plus un aliment est riche en un type d'acide gras, plus il adopte le comportement de cet acide gras.**

- Acides gras saturés (AGS)
- Acides gras monoinsaturés (AGM)
- Acides gras polyinsaturés (AGP)
- Acides gras essentiels (oméga-3 et 6)
- Gras trans, huiles hydrogénées et estérifiées
- Cholestérol

#### Un bon gras est capable :

1. **d'abaisser le mauvais cholestérol**
2. de se transformer en substances protectrices de la membrane cellulaire

#### Cholestérol

Le corps humain en produit naturellement en quantité adéquate. Le foie libère le cholestérol pour les besoins physiologiques dans le sang vers les cellules. Le bon et le mauvais cholestérol sont surtout associés à la présence des protéines transporteuses, les HDL et LDL.

Les HDL sont responsables du transport de retour vers le foie, chargé de les éliminer à l'aide de la bile. À cause de leur action nettoyante, les HDL sont surnommées « bon cholestérol ». Les LDL vont transporter le cholestérol emmagasiné dans le foie vers les cellules. Si elles sont en quantité excessive, les surplus de cholestérol s'accumulent dans le sang et adhèrent aux parois des artères. C'est ce qu'on appelle le « mauvais cholestérol ».

Certaines huiles sont reconnues pour leurs effets bénéfiques sur le taux de cholestérol sanguin. Dans l'alimentation, seuls les aliments d'origine animale contiennent du cholestérol : œufs, crevettes, crabe, foie de poulet, etc.

L'effet des gras sur le cholestérol :

Les AGS augmentent le taux de cholestérol total

Les AGP abaissent le taux de cholestérol total (LDL et HDL)

Les AGM abaissent le LDL sans affecter le HDL

Les AG-trans augmentent le LDL et diminuent les HDL

- Note de présentation, Renée Frappier, avril 2006, New Richmond

Acides gras saturés :

Les acides gras saturés ont tendance à faire monter le taux de cholestérol sanguin. Les sources importantes de gras saturés sont d'origine animale : la viande, les œufs, le lait et les produits laitiers. On les retrouve aussi exceptionnellement d'origine végétale dans l'huile de palme (49 %), l'huile de noix de coco (coprah) (87 %) et la margarine.

Acides gras monoinsaturés :

Les acides gras monoinsaturés protègent le bon cholestérol et réduisent le mauvais cholestérol. Ils sont chimiquement plus stables, plus résistants à l'oxydation que les polyinsaturés.

Sorte d'huile	AGM g / 100g	point de fumée	Oxydation	Usages	Remarques non-raffinée
<u>Olive</u>	74	Élevé	Lente	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tout</li> <li>○ Vinaigrette</li> <li>○ Cuisson</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Supporte chaleur directe</li> <li>○ Très employée</li> </ul>
<b>Canola</b> (colza)	56	Moyen	Lente	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tout</li> <li>○ Boulangerie</li> </ul>	À haute chaleur Dégage odeur désagréable
Amande	65	Moyen	Moyenne	Salade dessert	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Dispendieuse</b></li> <li>○ Couleur pâle</li> <li>○ Saveur douce</li> </ul>
Arachide	46 (17 % AGS)	Très élevé	Lente	<b>Tout</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <b>Supporte de fortes chaleurs</b></li> <li>○ Saveur prononcée</li> <li>○ (allergène)</li> </ul>

Autres sources : Toutes les noix (sauf la noix de Grenoble), l'avocat.

Acides gras polyinsaturés :

Les acides gras polyinsaturés réduisent le bon et le mauvais cholestérol. Riches en acides gras essentiels, ils sont par contre plus instables et s'oxydent rapidement. Utiliser en faible quantité.

Sorte d'huile	AGP g / 100g	Point de fumée	Oxydation	Usages	Remarques non-raffinée
<u>Tournesol</u>	45	Élevé	Très rapide	Vinaigrettes Boulangerie	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Couleur ambre</li> <li>○ Saveur agréable</li> </ul>
Maïs	59	Bas	Moyenne	Déconseillée	Impossible pressée à froid (120 °C)
<b>Carthame</b>	78	Élevé	Très rapide	Boulangerie Crêpes	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Couleur ambre foncé</li> <li>○ Saveur de noisette</li> </ul>

<b><u>Pépins de raisins</u></b>	79	Élevé	Très rapide	Crue Cuisson	○ Couleur pâle ○ Saveur particulière
<b><u>Soya</u></b>	58	Élevé	Moyenne	Émulsion Vinaigrette Boulangerie	Saveur et couleur prononcées

Autres sources : graines de sésame, graines de lin et germe de blé. Les graines se conserveront mieux entières. On les consomme crues, fraîchement broyées.

#### Acides gras essentiels (oméga-3 et 6) :

L'acide linoléique (oméga-6) et l'acide linoléique (oméga-3) sont dits essentiels parce que le corps ne peut les synthétiser. C'est pourquoi les huiles polyinsaturées devraient faire partie du régime alimentaire. On retrouve dans le lin, le chanvre, le canola, le soya et les noix de Grenoble des oméga-3. Les poissons sont aussi une source d'oméga-3.

Ces acides gras étant facilement oxydables à l'air libre, ils se conservent mieux dans leur forme entière. Pour une meilleure assimilation lors de la digestion, on les broie avant de les consommer, de préférence crues.

#### Gras trans, huiles hydrogénées ou estérifiées :

Les huiles hydrogénées ou estérifiées subissent des transformations majeures. Les gras trans sont présents suite à l'hydrogénation. Ces procédés industriels permettent de durcir les huiles pour en faire des shortenings et des margarines. Elles se comportent comme des gras saturés.

#### Achats

On peut se procurer des huiles pressées à froid dans les magasins d'aliments naturels, au comptoir des produits réfrigérés.

À l'épicerie, une grande variété d'huiles vous est offerte sur les tablettes. La margarine est au frigo !

#### Les appellations :

*Pure* ne se rapporte qu'à la pureté du produit utilisé.

*Vierge* et *extra vierge* sont des appellations contrôlées en Europe et correspondent à une huile pressée mécaniquement mais qui peut être chauffée.

Pourquoi Bio ? Pour éviter les résidus de fertilisants, pesticides et les additifs alimentaires.

Les OGM : Les plus grandes productions de culture OGM au Canada sont le soya, le maïs et le canola (colza).

#### Conservation des huiles pressées à froid :

Elles se conservent environ 1 an après ouverture et seulement 4 semaines pour l'huile de lin

1. Acheter l'huile en petite quantité
2. Protéger de la lumière et conserver dans une bouteille de verre sombre
3. Protéger de l'air et refermer la bouteille après utilisation
4. Conserver dans un endroit frais
5. Vérifier la date d'expiration ou de fabrication

## Annexe 16 – Informations sur les OGM pour l'atelier « Les huiles, toutes pareilles? »

Atelier OGM – 5 à 10 minutes (pendant le dessert)

### Qu'est-ce qu'un OGM?

Tous les organismes vivants possèdent une multitude de gènes qui déterminent notamment la couleur des cheveux, la forme des fruits ou des feuilles.

Un organisme génétiquement modifié (OGM) est un organisme vivant auquel on a ajouté un ou des gènes d'un autre organisme (virus, bactérie, animal, végétal) pour lui conférer une caractéristique spéciale.

À la différence des techniques traditionnelles d'amélioration des variétés agricoles, **la transgénèse permet de franchir la barrière entre les espèces** et de construire de nouveaux organismes vivants jusqu'à présent inconnus dans la nature.

- Un gène influence plusieurs caractères;
- Plusieurs gènes définissent un même caractère;
- L'effet d'un gène est lié à sa position dans le génome.

Quels sont alors les effets des manipulations génétiques sur la valeur nutritive des aliments, ou encore sur l'environnement, la faune et la flore?

### Pourquoi cultive-t-on des OGM?

Les OGM approuvés à des fins de commercialisation au Canada sont cultivés pour diverses raisons de productivité agricole :

Caractères		OGM	
Résistance aux insectes	melle	- Maïs-grain Bt résistant à la pyrale	
Tolérance aux herbicides		- Maïs-grain - Soja - Canola	
Changement de la composition nutritionnelle		- Maïs	
Contrôle du pollen		- Maïs - Canola	

Trois principales raisons justifient le choix des cultures privilégiées en génie génétique dans le monde (canola, maïs, soya, pomme de terre, coton) :

- 1) Les volumes de production de ces cultures sont suffisants pour financer les recherches
- 2) Les structures moléculaires de ces espèces sont faciles à manipuler
- 3) Les aliments issus de ces cultures sont des matières de base qui entrent dans la fabrication de nombreux produits alimentaires (frites, croustilles, huiles alimentaires, moulées pour animaux, lécithine, sirop de fructose, féculé, etc.).

### La présence des OGM est-elle importante?

Dans le monde, en 2005, 95 % des superficies cultivées en OGM étaient concentrées dans 3 pays : 66 % aux É.-U., 23 % en Argentine, 6 % au Canada. Actuellement, seules les grandes cultures de canola, de maïs-grain et de soja sont commercialisées au Canada et au Québec.

Au Québec, en 2007 :

- 52 % du maïs-grain cultivé était GM, soit 234 000 ha;
- 48 % du soya cultivé était GM, soit 84 500 ha;
- 85 % du canola cultivé était GM, soit 8 500 ha.

### Les consommateurs québécois mangent-ils des aliments contenant des produits dérivés d'OGM?

Oui, depuis plus de 15 ans, mais **ces aliments ne sont pas étiquetés comme tels.**

Des grains ou des fèves provenant de cultures de canola, de maïs ou de soja GM sont transformés en de nombreux produits ou ingrédients. Ces produits dérivés, tels la farine, l'amidon, les huiles, la lécithine, peuvent se retrouver dans certains aliments destinés aux humains ou aux animaux.

Les aliments transgéniques mis sur le marché sont rarement identifiables. Néanmoins, une proportion élevée des aliments transformés qu'on retrouve à l'épicerie contiennent des produits transgéniques ou en sont issus.

Il semble exister d'innombrables excuses pour justifier le fait que les produits génétiquement modifiés ne soient pas étiquetés (produits transformés non transgéniques fabriqués à partir d'aliments transgéniques, impossibilité de séparer les produits transgéniques du reste, ...).

### Est-ce que c'est possible de faire un choix?

Guide des produits avec ou sans OGM (Greenpeace)

Fruits et légumes : Suivez les codes chiffrés!

4 chiffres – XXXX = conventionnel

5 chiffres – 9XXXX = biologique

8XXXX = OGM

Sources :

<http://www.ogm.gouv.qc.ca/faq.html#>

<http://guideogm.greenpeace.ca/about.php>

Kneen, Brewster. 2000. Les Aliments Trafiqués, les dessous de la biotechnologie, Éditions Écosociété.



# GERMINATIONS

## Mode d'emploi

- Faire tremper les graines durant la nuit;
- Égoutter au matin;
- Déposer le pot à l'envers dans un endroit sombre;
- Rincer les graines matin et soir chaque jour;
- Quand des petites feuilles vertes apparaissent, placer le pot près d'une fenêtre au soleil;

Lorsque les feuilles sont bien belles, **mangez!**

# La révolution verte

## Justus Von Liebig

Chimiste allemand  
1803-1873



3 éléments essentiels à la croissance  
des végétaux:

**Azote**

**Phosphore**

**Potassium**

Minéraux solubles directement assimilables par les  
végétaux vs matière organique qui nécessite une  
transformation par les micro-organismes du sol.

## L'après-guerre

- Infrastructures militaires : usines de production d'azote;
- L'agriculture se lie à la recherche scientifique (pesticides, herbicides, fongicides, génétique);
- Mécanisation;
- Rendements accrus : l'espoir de nourrir une population grandissante;
- Développement des fermes « conventionnelles » très productives.

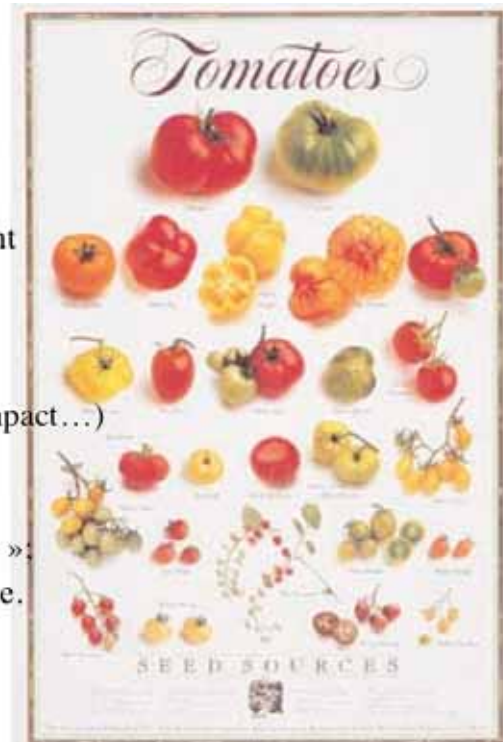
Belgian refugees working in the National Projectile Factory at Elisabethville

## Une révolution qui n'atteint pas ses promesses



## Environnement

- Minéraux lessivés se retrouvent dans l'environnement;
- Sols de plus en plus minéral, de moins en moins organique; (épuisement des sols, sols compact...)
- Productions énergivores, dépendance au pétrole;
- Résistance accrue des « pestes »;
- Perte de la biodiversité agricole.



## Sécurité alimentaire

- La faim dans le monde;
- Notre santé:
  - absorbtion de produits toxiques;
  - diminution de la valeur nutritive des aliments (L'exemple du fer dans le céleri)



## Économie et société

- L'agriculture industrielle demande de lourds investissements et endettement;
- Mono-culture et la juste répartition des terres et des richesses;
- Exode rural.



Si j'étais agriculteur:  
histoire dont vous êtes le héros



## Annexe 19 – Atelier « Si j'étais agriculteur, histoire dont vous êtes le héros » de la trousse « À la soupe ! »



**Secondaire, cycle 2**  
**Durée : 60 min.**

### 16. Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes le héros

Grâce cette activité les élèves découvrent et comparent les différentes réalités sociales et économiques reliées à l'agriculture maraîchère conventionnelle et à l'agriculture biologique.

**Intentions pédagogiques**

**Amener l'élève à :**

- comprendre et comparer les contraintes, réalités et méthodes de culture d'une production maraîchère conventionnelle à grande échelle et celles d'une production maraîchère biologique à petite échelle comme l'ASC;
- prendre connaissance des contraintes sociétales de l'agriculture au Québec, soit le surendettement, les heures de travail, l'exode rural, les travailleurs immigrants, etc.;
- examiner les avantages de l'ASC pour la société, l'économie et l'environnement.

**Disciplines**  
Français, univers social, sciences et technologie et mathématiques.

**Matériel**

- Une copie du document *La révolution verte* (annexe 1)
- Une copie de l'activité « Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes le héros » pour chaque élève (annexe 3)
- Quelques copies du lexique des termes agronomiques (annexe 2) (facultatif)

**Préparation**

- Se familiariser avec les termes agronomiques non connus.
- Essayer l'activité avant de la présenter aux élèves.

**Mise en situation**

- Mentionner que l'agriculture québécoise a connu d'importants changements au cours du dernier siècle lors de la révolution industrielle de 1930 et de la révolution verte (annexe 1).
- Mentionner ce que la révolution verte a apporté à l'agriculture (ex. : hausse des rendements grâce aux engrais et pesticides chimiques) et expliquer que ses bénéfices sont de plus en plus critiqués.

**Le saviez-vous ?**

Au Québec, de 2001 à 2006, de 5 à 6 fermes ont disparu en moyenne chaque semaine (Statistique Canada).

- De 1995 à 2008, le réseau ASC coordonné par Équiterre, le plus grand du genre au monde, est passé de 5 à 114 fermes familiales livrant des paniers bio à plus de 350 points de chute et desservant plus de 40 000 citoyens.
- Les ventes du secteur biologique sont celles du secteur agricole qui connaissent la hausse la plus importante (20 % par année).
- Dans les entreprises agricoles québécoises, il y aurait eu, en 2006, quelque 4 000 travailleurs ou travailleuses mexicains, guatémaltèques et antillais.

1. Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes le héros.

## Réalisation

- Après avoir présenté la révolution verte, séparer votre classe en groupes de trois élèves et leur distribuer un exemplaire de l'activité « Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes le héros ».
- Expliquer aux élèves qu'ils sont chronométrés et qu'ils doivent recommencer leur histoire jusqu'à ce leur aventure se termine par des FÉLICITATIONS.
- Demander aux élèves de lever la main lorsqu'ils ont fini. Noter leur nom et le temps qu'il leur a fallu.
- Arrêter l'activité après vingt minutes ou lorsque la majorité a terminé.

## Intégration

En groupe et à l'aide de l'annexe 3, effectuer un retour sur l'activité et discuter des réalités auxquelles sont confrontés les agriculteurs.

- Comment ont-ils trouvé l'activité ?
- Était-ce facile de faire des choix et de finir l'activité ? Quelles décisions furent les plus faciles et les plus difficiles ? Pourquoi ?
- Quels étaient les enjeux (compétition avec le marché international, coûts de la main-d'œuvre, certification biologique, difficulté de mise en marché, etc.) ?
- Combien d'étudiants ont pu terminer et se rendre à FÉLICITATIONS (chapitres 8, 10 et 12) ? Combien n'ont pas réussi à s'y rendre ? Pourquoi ?
- À quoi ressemble la ferme de celles et ceux ayant terminé en premier (voir quels chapitres et choix ont été faits) ? À quoi ressemble celle des étudiants ayant

terminé en dernier ? En quoi ces fermes sont-elles différentes pour les fermiers ? Quel mode de production semble le plus humain et facile à gérer par les fermiers ? Laquelle de ces deux fermes préféreraient-ils gérer ?

- Que pensent-ils de l'embauche d'employés immigrants payés au salaire minimum ? Est-ce juste de payer des gens en dessous de la valeur de leur travail au Québec ? Quelles conséquences cela peut-il avoir sur leur vie ?
- Seraient-ils capables de quitter leur pays pour travailler dans une région où ils ne connaissent ni la langue, ni les conditions de travail (ex. : les personnes qui viennent travailler dans le cadre de ces programmes connaissent bien peu leurs droits et sont souvent victimes d'abus. Leurs conditions de logement sont parfois déplorables. Il arrive que leurs salaires ne soit pas versé, que des accidents de travail ne soient pas déclarés et que certains employeurs peu scrupuleux confisquent leurs documents personnels, tels les passeports, billets d'avion, cartes d'assurance-maladie, etc.) ?
- Plusieurs jeunes de la relève agricole choisissent la formule proposée par l'ASC. Pourquoi (dimensions plus humaines et environnementales, moins d'endettement et de compétition, etc.) ? À leur place, feriez-vous de même ?
- Pourquoi est-ce important, en tant que consommateur, d'être solidaire avec nos fermiers et d'encourager leurs produits (qualité des produits, création d'emplois, meilleur avenir pour l'agriculture québécoise) ?



## Réinvestissement

- Effectuer des recherches sur les thèmes suivants :
  - l'exode rural, ses causes et ses conséquences sur la démographie et la géographie québécoise ;
  - les travailleurs agricoles immigrants en Amérique du Nord (visionner le film « Ronaldo the clown » : <http://fr.youtube.com/watch?v=htqlmAsE00&feature=related> ou « El Contrato » (documentaire anglophone primé disponible à l'ONF).
- Visionner en classe et animer une discussion sur le film « Pas de pays sans paysans » (2005, Ève Lamont, 89 minutes et 55 secondes) : disponible à l'Office National du Film (ONF). Parler des impacts découlant de l'agriculture industrielle sur les travailleurs et l'environnement et examiner les nouvelles visions de l'agriculture proposées.
- Proposer aux élèves de réaliser leur propre publicité ou sketch qui fera valoir le type d'agriculture qu'ils préfèrent. À titre d'exemple d'une version humoristique, présenter la courte animation « Store Wars » : [http://www.dailymotion.com/related/1289633/video/x3ebfp\\_store-wars-vostf](http://www.dailymotion.com/related/1289633/video/x3ebfp_store-wars-vostf).

## Moi, j'agis!

Afin d'encourager l'agriculture québécoise et le travail des producteurs, inciter les élèves et leur famille à :

- choisir le plus souvent possible des produits du Québec plutôt qu'importés et découvrir de nouvelles façons de les intégrer au menu (ex. : en sucrant avec du miel ou de sirop d'érable plutôt qu'avec du sucre, etc.);
- visiter les marchés publics et diversifier leur alimentation en essayant chaque semaine, une variété d'aliment moins connue : tomate jaune, betterave blanche, endive, etc.;
- visiter les marchés publics ou rechercher son fermier de famille par le réseau d'agriculture soutenue par la communauté : <http://www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/index.php>.

## Références

- Informations sur l'ASC (les fermiers de famille) : [http://archives.radio-canada.ca/economie\\_affaires/agriculture/dossier/1784-12128/](http://archives.radio-canada.ca/economie_affaires/agriculture/dossier/1784-12128/)
- Réseau ASC : <http://www.equiterre.org/agriculture/panierBios/index.php>
- Informations sur l'agriculture intensive et biologique : <http://www.equiterre.org/agriculture/informer2a.php>
- Film *Pas de pays sans paysans* (2005, Ève Lamont, 89 minutes et 55 secondes) : disponible à l'Office national du film (ONF).
- **Droits et conditions des travailleurs agricoles immigrants :**
  - Film *El Contrato* (2003, 51 minutes et 11 secondes, prix Taureau de Platine pour le meilleur documentaire) : disponible en anglais à l'ONF.
    - <http://www.ufcw.ca/Default.aspx?LanguageId=2>
    - <http://www.tuac.ca/Theme/UFCW/files/PDF2007/StatusReportFR2007.pdf>

## Annexe 1. • La révolution verte : vers un monde meilleur ?

### Définition

Le terme « révolution verte » fait référence à la transformation radicale du visage agricole mondial à la suite de la Seconde Guerre mondiale au cours de la période 1944-1970. Dans l'espoir d'augmenter rapidement la productivité agricole et de nourrir une population grandissante découlant de l'industrialisation et la modernisation de plusieurs pays, l'agriculture se lie alors à la recherche scientifique et technologique. Loin d'être écologique, cette « révolution verte » mise sur le développement de l'exploitation industrielle afin de remplacer les fermes familiales : la monoculture ; l'utilisation de variétés à haut rendement et de produits agrochimiques (pesticides, engrais) ; la mécanisation des pratiques et de l'irrigation ; etc.

### Une révolution qui n'atteint pas ses promesses

En quelques années, la productivité agricole fait un bond spectaculaire dans de nombreux pays, sa croissance dépassant même celle d'une population mondiale en explosion. La demande et l'offre augmentent et les prix restent stables. Les résultats de prime abord convaincants sont bientôt critiqués quand les promesses de cette révolution ne sont pas réalisées notamment en matière de :

#### • sécurité alimentaire

- Plusieurs études ont démontré que bien que la révolution verte ait permis d'augmenter les rendements agricoles au-delà de la demande, celle-ci n'a pas réussi à éliminer la famine et la sous-nutrition. De nombreux experts, dont les réputés économistes Amartya Sen et Jean Ziegler, rappellent que la malnutrition ne sera éliminée que lorsque l'on s'attaquera à la « répartition inégale des richesses » au lieu de l'offre.

#### • économie et société

- La transition des fermes familiales vers l'agriculture industrielle qui demande de lourds investissements (achat de machinerie et d'intrants coûteux) entraîna l'endettement de plusieurs petits producteurs, les forçant à grossir davantage ou à vendre leur terre, et orchestrant une reconcentration des terres agricoles.
- La révolution verte a freiné plusieurs réformes agraires et la juste répartition des terres et richesses en demandant aux gouvernements de concentrer leurs efforts sur le plan de la production.



## Annexe 1. • La révolution verte : vers un monde meilleur ?

### • environnement

- La révolution a effectivement permis le développement de l'irrigation des fermes. Par contre, celle-ci fut faite de manière si intensive qu'elle est à l'origine de nombreux problèmes (salinisation des terres, diminution du contenu des nappes phréatiques, etc.) qui nuisent aux rendements des terres.
- La révolution verte a engendré une importante hausse, et non une baisse, de l'utilisation d'énergie nécessaire à la production d'aliments (transport des aliments, machinerie, engrais chimiques, etc.).
- Bien que l'utilisation des pesticides prônée par la révolution ait permis de lutter contre certains organismes « nuisibles », à long terme, celle-ci entraîne une résistance accrue des « pestes » visées aux produits et par conséquent, une augmentation des concentrations utilisées.
- La révolution a induit une perte, et non une augmentation, de la biodiversité agricole. Plusieurs variétés mieux adaptées à leur milieu ont été délaissées pour faire place à une monoculture énergivore et moins résistante aux épidémies.

### L'agriculture au Québec en survol (1955-)

Les principes prometteurs de la révolution verte furent également implantés sur tout le territoire québécois. Adoptée en 1955, la Commission Héon, première politique agricole chargée de moderniser l'agriculture québécoise, avait pour objectif de faire passer le nombre de fermes de 150 000 à 40 000, en ne gardant que les plus productives. Conséquemment, en 2001, on recensait 32 159 fermes au Québec, et ce chiffre baissa toujours. Alors que leur nombre diminue, la taille moyenne des fermes québécoises augmente (croissance de 35,6 % entre 1981 et 2001).

Cette centralisation de la production combinée à des conditions de travail souvent difficiles encourage l'exode rural. Les agriculteurs représentent aujourd'hui moins de 2 % de la population québécoise.

Sur le plan de l'environnement, mentionnons que l'agriculture industrielle demeure la plus importante source de pollution diffuse au Québec (sol, eau, etc.). La dégradation des sols affecte 20 % des terres agricoles (dont 90 % des sols en cultures intensives de plantes annuelles). Contrairement aux croyances populaires, les pesticides sont largement utilisés et nos fruits et légumes présentent un taux de résidus semblable à ceux provenant de Taïwan ou du Vietnam.

Heureusement, de plus en plus d'initiatives misent sur une agriculture respectueuse et durable voient le jour au Québec et semblent indiquer que nous entamons peut-être une réelle « révolution verte » : l'agriculture biologique (croissance de 20 % par année), le réseau d'agriculture soutenue par la communauté, les marchés publics, les campagnes pour l'achat local, la commission d'enquête sur l'agroalimentaire québécois, etc.



## Annexe 2. • Lexique des termes agronomiques\*

**Agriculture biologique** : Système de production agricole qui tente de protéger la biodiversité et de limiter les risques pour la santé en interdisant entre autres, au Québec, l'usage de pesticides, d'herbicides, d'engrais de synthèse, d'hormones de croissance et d'antibiotiques. Le recours à la manipulation génétique est aussi interdit.

**Agriculture conventionnelle (ou intensive)** : Système de production agricole apparu au XX<sup>e</sup> siècle suite à la révolution industrielle et caractérisé par l'usage important d'intrants (engrais chimiques, pesticides, régulateurs de croissance, etc.) et de machinerie (tracteurs, etc.). Ce type d'agriculture cherche à maximiser la production avant tout.

**Compagnonnage** : Méthode de culture naturelle qui fait voisiner des plantes d'espèces différentes mais mutuellement bénéfiques de façon à éloigner ou attirer les insectes, selon le cas.

**Engrais de synthèse (ou chimique)** : Composé chimique dont les éléments sont incorporés au sol pour en maintenir ou en améliorer la fertilité.

**Engrais organique** : Substances naturelles obtenues par la transformation de déchets végétaux et animaux et qui sont incorporées au sol pour en maintenir ou en améliorer la fertilité.

**Herbicide** : Produit chimique qui tente d'éliminer les mauvaises herbes.

**Hormone de croissance** : Hormone interdite en agriculture biologique, mais souvent administrée aux animaux (bétail, volaille) issus de l'agriculture intensive, dite conventionnelle, afin d'accélérer leur croissance et de fournir une viande plus maigre.

**Organisme génétiquement modifié (OGM)** : Organisme (animal, végétal, bactérie) dont on a modifié le code génétique (ensemble de gènes) par une technique nouvelle, dite de manipulation génétique, pour lui conférer une caractéristique nouvelle.

**Pesticide** : Tout produit chimique utilisé pour éliminer les insectes, les champignons et les autres ravageurs s'attaquant aux plantes. Les insecticides, fongicides, et rodenticides sont tous des catégories de pesticides.

\* La plupart des définitions sont tirées du grand dictionnaire terminologique de l'Office de la langue française du Québec.



## Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros

### Chapitre 1 : Lorsque le rêve devient réalité : le démarrage d'une ferme.

Vous venez de terminer vos études universitaires en biologie et décidez de vous lancer en agriculture. Depuis quatre ans, vous travaillez l'été sur une petite ferme familiale du coin. Même si vous n'aviez initialement aucune connaissance en agriculture, ayant toujours vécu en ville, vous avez rapidement pris goût à ce mode de vie. Les plantes vous fascinent et vous aimez l'idée de nourrir les gens de votre entourage. Parce que vous vous impliquez beaucoup à la ferme, que vous lisez beaucoup sur le sujet et que vous apprenez vite, vous vous sentez prêt à démarrer votre propre ferme. Vous avez déjà trouvé une terre que vous pouvez louer pendant cinq ans. Vous êtes en train de rédiger votre plan d'affaires. Le travail avance bien, mais vous n'arrivez pas à vous décider sur le meilleur type de production pour votre ferme maraîchère (légumes).

La ferme sur laquelle vous travaillez actuellement utilise des méthodes de production traditionnelles, transmises de génération en génération (ex. : peu de grosse machinerie, beaucoup de travail manuel, pas d'engrais chimique, etc.), ce que vous aimez bien. Cela est aussi compatible avec l'intérêt que vous avez

développé pour les fermes biologiques en faisant quelques visites et lectures à ce sujet l'an dernier. Par contre, ces fermes sont beaucoup plus petites que la terre que vous louez. Plusieurs de vos voisins pratiquent l'agriculture conventionnelle (aussi appelée intensive). Cette méthode utilise des engrais et des pesticides et semble être très productive sur de grandes surfaces. Vos conseillers agricoles vous encouragent fortement à vous lancer dans ce type de production bien qu'ils sachent que vous n'avez pas d'expérience dans ce domaine. Quel type de production choisirez-vous finalement ?

**Choix 1 :** Vous voulez nourrir plus de familles qu'avant et vous craignez ne pas arriver à faire tout le boulot en pratiquant les méthodes que vous connaissez. Vous décidez de vous lancer en agriculture conventionnelle (intensive). Vous lirez beaucoup pour compenser votre manque d'expérience (lire chapitre 2 : L'agriculture conventionnelle).

**Choix 2 :** L'idée d'utiliser des produits chimiques ne vous enchante pas, ni celle de devoir apprendre à manipuler de la machinerie lourde, car vous tenez à ce que vos méthodes aient le moins d'impact possible sur l'environnement. Inspiré par vos lectures récentes et vos visites de fermes biologiques l'an passé, vous décidez non



## Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros

seulement de solidifier vos connaissances acquises, mais aussi d'aller un pas plus loin en vous lançant en agriculture biologique (lire chapitre 3 : Certifié ou non certifié ? Là est la question).

### Chapitre 2 : L'agriculture conventionnelle

Vous avez démarré votre ferme conventionnelle l'an passé. Vous avez investi beaucoup d'argent pour mécaniser et moderniser votre entreprise par l'achat d'équipement, de machinerie moderne (tracteur puissant, pulvérisateurs à pesticides et engrais, etc.), et de produits chimiques (engrais de synthèse, pesticides, etc). Vous vous êtes rapidement habitué au mode de production conventionnel et vos terres produisent bien plus que vous ne l'aviez souhaité. Pourtant, vous êtes de plus en plus stressé, car vous avez beaucoup de difficulté à être rentable financièrement et à rembourser vos lourdes dettes. Vous avez peur de ne pas pouvoir payer votre loyer d'ici six mois, alors qu'il est pourtant peu cher. Vous ne pensez pas avoir d'autre choix qu'augmenter votre revenu. Comment y parviendrez-vous ?

**Choix 1 :** Vous n'avez pas le choix, vous travaillez déjà beaucoup, mais vous devrez vous trouver un autre emploi à temps partiel pour augmenter votre revenu (lire chapitre 4 : Travaille un jour, travaille toujours).

**Choix 2 :** Vous avez investi beaucoup de temps et d'argent pour être fermier et vous ne voulez pas d'un autre métier. Vous décidez donc de faire un autre emprunt bancaire pour louer une deuxième terre à quelques minutes de votre ferme. Cela sera plus compliqué d'un point de vue logistique et financier, mais cela vous permettra d'augmenter votre production et, par conséquent, vos ventes et votre revenu. De plus, vous n'aurez pas à vous trouver un deuxième emploi (lire chapitre 5 : La ferme s'agrandit).

**Choix 3 :** Vous ne voulez pas augmenter votre revenu, car cela impliquerait encore plus de travail ou d'investissements de votre part. Vous trouvez plus prudent de diminuer vos dépenses. Vous décidez de retourner vers une production familiale (plus petite), mais de faire le saut vers l'agriculture biologique. Vous ne produirez pas autant, mais vous obtiendrez un meilleur prix pour vos fruits et légumes. Vous mettez en vente vos équipements et votre machinerie lourde alors que ceux-ci sont encore relativement neufs dans l'espoir de récupérer une partie de vos investissements (lire chapitre 3 : Certifié ou non certifié ? Là est la question).



## Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros

### Chapitre 3 : Certifié ou non certifié ? Là est la question

Bien que le type de production biologique ne vous était pas tout à fait familier, et malgré ce que vous avaient prédit vos voisins, votre première année de production biologique est un succès et vos récoltes sont abondantes. Par contre, puisque des pesticides avaient été utilisés sur vos terres, vous avez dû attendre un an avant de pouvoir demander la certification biologique, chose que vous pouvez maintenant faire. Être certifié vous permettrait d'obtenir un prix encore meilleur pour vos récoltes, mais impliquerait des frais de certification, chose qui vous embête. Que faites-vous ?

**Choix 1 :** Vous pratiquez actuellement une agriculture biologique, mais elle n'est pas certifiée. Être « certifié biologique » nécessite certaines restrictions, un cahier des charges à respecter et des cotisations annuelles. Vous savez que vos produits sont naturels même s'ils ne sont pas certifiés, et c'est ce qui compte pour vous et pour les clients qui les achètent. Économiquement, votre ferme se porte bien. Tout compte fait, vous ne voyez plus l'intérêt de certifier votre production (lire chapitre 6 : Un nouveau choix à prendre).

**Choix 2 :** Pour vous, la certification biologique est importante même si elle coûte un peu plus cher, car c'est la seule

façon de prouver aux clients, de plus en plus critiques, que vos produits sont réellement issus d'une agriculture plus respectueuse de l'environnement. Vous faites accréditer votre ferme par un certificateur biologique (lire chapitre 7 : Marché ou ASC?).

### Chapitre 4 : Travaille un jour, travaille toujours

Pour pouvoir survivre financièrement, vous avez déniché un deuxième emploi le samedi. Vous aimez bien votre nouveau métier qui vous permet de décrocher de l'agriculture. L'argent que vous gagnez ainsi vous donne un peu de répit. Par contre, puisque vous travaillez maintenant six jours sur sept, vous êtes de plus en plus fatigué. Vous pouvez continuer à ce rythme, mais vous vous rendez compte que vous aimeriez, à long terme, avoir plus de temps pour vous et pour votre partenaire avec qui vous aimeriez bien vous établir dans quelques années. Vous décidez donc de trouver un autre moyen plus durable de survivre financièrement. **RETOURNER AU CHAPITRE 2 : AGRICULTURE CONVENTIONNELLE**



## Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros

### Chapitre 5 : La ferme s'agrandit

Vous êtes chanceux d'avoir loué une deuxième terre à proximité de la vôtre, surtout qu'elle semble particulièrement fertile. Il faut dire que cette terre a coûté cher et que vous avez dû acheter de l'équipement additionnel (système d'irrigation, etc.). Ainsi, même si les rendements sont satisfaisants, vous êtes encore stressé financièrement. Aussi, vous êtes de plus en plus fatigué, car travailler deux terres à la fois vous demande plus de temps et d'organisation. Vous savez que pour continuer de la sorte et tirer profit de votre deuxième terre, vous devrez acheter un deuxième tracteur, mais vous n'avez pas l'argent pour le faire et la banque ne veut plus vous prêter de l'argent pour le moment. Que faites-vous ?

**Choix 1 :** Vous n'avez pas le choix, vous décidez d'abandonner votre deuxième terre. Heureusement pour vous, le propriétaire connaît quelqu'un qui veut reprendre votre bail et racheter une partie de votre nouvel équipement; vous n'aurez pas de pénalités à payer et vous pourrez regagner de l'argent. Proche de la faillite, vous devez absolument augmenter votre revenu global. Vous décidez donc de trouver un deuxième emploi à temps partiel (lire chapitre 4 : Travaile un jour, travaille toujours).

**Choix 2 :** À défaut d'acheter un tracteur, vous décidez d'embaucher un employé qui s'occupera de votre deuxième terre afin d'accroître vos rendements. Vous aurez ainsi un peu moins de travail à faire. N'ayant pas d'argent, vous tenterez de trouver une subvention gouvernementale pour aider à payer une partie des coûts de main-d'œuvre de cet employé (lire chapitre 9 : L'expérience en vaut-elle le prix ?).

### Chapitre 6 : De nouveau, un choix à prendre

Vous vous débrouillez bien sans certification. La majorité de vos produits sont vendus à l'épicerie de votre quartier et vos surplus sont vendus au kiosque sur votre ferme. Toutefois, l'épicier vient de vous annoncer qu'à partir du mois prochain, il n'achètera plus vos produits. « Je préfère acheter soit des légumes conventionnels, soit des légumes certifiés biologiques, mais pas des légumes "naturels" non certifiés », vous a-t-il déclaré. « Les légumes conventionnels ne me coûtent pas cher et je les vends à bas prix. Les légumes biologiques, je les achète de la Californie. Ils me coûtent plus cher, mais je peux les vendre à gros prix, car ils sont réellement certifiés biologiques », a-t-il ajouté. Vous devez absolument vendre tous vos produits pour être rentable financièrement, surtout puisque vous espérez épargner assez d'argent pour



## Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros

acheter une serre pour la saison prochaine. Vous avez peu de temps pour réagir. Que faites-vous ?

**Choix 1 :** Tout compte fait, cette nouvelle tombe à point, car vous avez entendu dire que le marché public où les fermiers locaux vendent directement leurs produits aux consommateurs chaque samedi est présentement à la recherche d'autres fermiers pour offrir une plus grande variété de produits. Vous déposez votre candidature dans l'espoir d'obtenir le droit d'y tenir un kiosque. Contrairement à vous, la majorité des producteurs sont conventionnels. Vous pourrez donc vendre vos produits un peu plus cher que les leurs. Entre temps, vous essaierez aussi de vendre vos surplus à des restaurateurs préoccupés par la santé et le bien-être de l'environnement (lire chapitre 10 : Plus d'un chemin mène à Rome : Diversifier sa mise en marché).

**Choix 2 :** Puisque le Canada impose, depuis décembre 2008, un logo « Biologique Canada » à tous les produits biologiques cultivés selon les critères stricts qu'il a établis, et puisque vous répondez déjà à ces critères, vous pensez obtenir la certification biologique. Cela vous permettrait d'augmenter vos revenus et la reconnaissance de vos clients pour vos efforts environnementaux. Les propos tenus par votre épicière vous confirment que c'est

le choix à faire. Vous faites accréditer votre ferme par un certificateur biologique et vous convainquez votre épicière de continuer à soutenir l'agriculture locale et de faire affaire avec vous pendant votre transition vers la certification (lire chapitre 7 : Marché ou ASC?).

**Choix 3 :** La certification biologique ne vous intéresse vraiment pas, car elle impose plusieurs restrictions que vous ne comptez pas respecter. Comme vos voisins continuent d'affirmer que vous auriez de meilleurs rendements et que vous feriez plus d'argent si vous passiez à l'agriculture conventionnelle, vous décidez de tenter le coup. Vous obtiendrez moins d'argent pour vos produits et vous devrez utiliser des produits chimiques que vous n'aimez pas, mais vous vous consolez en vous disant que vous produirez peut-être davantage et vous convainquez votre épicière de continuer à faire affaire avec vous (lire chapitre 2 : L'agriculture conventionnelle).

### Chapitre 7 : Marché ou ASC ?

Vous avez dû remettre et remplir plusieurs documents, mais vous avez enfin reçu votre certification biologique. Votre production va bon train et vous vendez la majorité de vos produits à l'épicière du coin et à quelques petits restaurants. Par contre, depuis que les produits biologiques importés sont disponibles à l'année, vos revenus sont de



### Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros

moins en moins élevés car vos acheteurs sont de plus en plus exigeants et vous paient de moins en moins bien pour vos produits, alors que ceux-ci sont toujours d'aussi bonne qualité. En tant que producteur québécois, votre saison de récolte est relativement courte, et il est difficile, voire impossible pour vous d'offrir tous vos produits à l'année et de les vendre aux mêmes prix que ceux de l'étranger. Pour survivre financièrement, et pour pouvoir épargner de l'argent, vous devez trouver d'autres façons de vendre vos produits qui vous rapporteraient davantage. Que faites-vous ?

**Choix 1 :** Vous continuerez à faire affaire avec vos acheteurs actuels pour la moitié de vos produits. Vous avez entendu dire que le marché public, où seuls les fermiers locaux peuvent vendre directement leurs produits aux consommateurs chaque samedi, est présentement à la recherche d'autres fermiers pour offrir une plus grande variété de produits. Vous déposez votre candidature dans l'espoir d'obtenir le droit d'y tenir un kiosque pour y écouler l'autre moitié de vos récoltes. Contrairement à vous, la majorité des producteurs sont conventionnels. Vous pourrez donc vendre vos produits un peu plus cher que les leurs (lire chapitre 10 : Diversifier sa mise en marché).

**Choix 2 :** Vous avez assisté à une conférence sur l'agriculture soutenue par la communauté (ASC) et vous êtes convaincu que c'est le meilleur moyen d'obtenir un juste prix pour vos produits et de promouvoir l'agriculture locale. Vous faites donc le saut vers ce mode de mise en marché. Vos clients vous paieront d'avance pour un panier de légumes certifié biologique qu'ils viendront chercher chaque semaine à votre point de chute. Le seul hic est que vous devez diversifier davantage votre production pour offrir une plus grande variété de légumes, mais étant bon cultivateur, vous pensez y arriver (lire chapitre 8 : L'ASC : La vente directe au consommateur).

#### Chapitre 8 : L'ASC : La vente directe aux consommateurs

Bien que ce soit un peu plus complexe à gérer, vous avez bel et bien réussi, grâce à l'appui des autres agriculteurs du réseau ASC, à diversifier votre production et à faire pousser une cinquantaine de nouvelles variétés de légumes, des variétés que vous trouvez d'ailleurs délicieuses. Recruter près de 150 familles à qui vendre vos paniers d'ici le printemps a été assez ardu, mais vous avez eu un précieux coup de main de l'organisme Équiterre et d'un journaliste engagé dans votre coin. Vous travaillez beaucoup, mais ne regrettez pas votre choix. L'ASC vous permet d'avoir le meilleur prix



### Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros

possible pour vos produits sans avoir recours à des intermédiaires. Cela permet aussi un lien direct avec vos consommateurs. D'ailleurs, vous aimez bien avoir l'opinion de ceux-ci sur vos produits et les inviter à visiter votre ferme (et même les faire participer à certaines tâches). Le fait que vos consommateurs vous paient d'avance vous permet d'être moins stressé financièrement, surtout en début de saison, alors qu'il y a beaucoup de dépenses à faire (achat de nouvel équipement, de semences, etc.).

Parce que l'ASC peut se pratiquer sur des petites surfaces, vous arrivez à être productif sans avoir recours à autant d'équipement dispendieux que vos voisins en agriculture conventionnelle. Vous vendez également vos surplus au marché public local le samedi et à une garderie (les enfants de la garderie adorent visiter votre ferme et y découvrir comment poussent vos légumes qui « goûtent le jardin »). Petit à petit, vous réussissez à mettre de l'argent de côté et vous serez bientôt en mesure d'embaucher un nouvel employé et d'acheter une serre pour prolonger votre saison de récolte. Tout semble bien aller pour vous et vous incitez même quelques voisins à faire comme vous. Félicitations!!!

#### Chapitre 9 : L'expérience en vaut-elle le prix ?

Vous avez obtenu une subvention salariale pour embaucher un employé. Par contre, cette subvention ne couvre que le salaire minimum (8,50 \$ l'heure) et n'est disponible que pour les employés citoyens ou résidents canadiens. Vous avez diffusé votre offre d'emploi et vous avez reçu peu de candidatures intéressantes. En fait, la majorité des gens ayant offert leurs services n'ont pas les connaissances requises (la majorité des postulants sont des jeunes de la région et n'ont jamais travaillé à la ferme). Les candidats les plus intéressants et ayant plusieurs années d'expérience demandent un salaire de 13 \$ de l'heure ou sont des travailleurs immigrants et ne sont pas tous admissibles à la subvention. Que faites-vous ?

**Choix 1 :** Vous n'avez pas le choix, vous abandonnez l'idée d'embaucher et de cultiver votre deuxième terre. Heureusement pour vous, le propriétaire connaît quelqu'un qui veut reprendre votre bail et racheter une partie de votre nouvel équipement; vous n'aurez pas de pénalités à payer et vous pourrez regagner de l'argent. Proche de la faillite, vous devez absolument augmenter votre revenu global et vous décidez donc de trouver un deuxième emploi à temps partiel (lire chapitre 4 : Travaille un jour, travaille toujours).



## Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros

**Choix 2 :** Vous décidez d'embaucher soit un jeune de la région, soit un travailleur immigrant, selon leurs disponibilités. Ceux-ci accepteront de travailler en échange du salaire minimum. Si vous embauchez un jeune, il aura moins d'expérience, mais vous en profiterez pour le former et lui enseigner les rudiments de base. Vous aimez l'idée de transmettre la passion de la terre, un métier qui se perd. Même si vous n'avez pas beaucoup de temps à lui consacrer, vous avez bon espoir qu'il apprendra comme vous l'avez fait vous aussi. Si vous embauchez un travailleur immigrant et résident canadien, il se peut que celui-ci ne parle pas votre langue, mais cela sera largement compensé par le fait que celui-ci aura davantage d'expérience en agriculture (lire chapitre 11 : Écouter ou perdre son employé?).

**Choix 3 :** Après mûres réflexions, ce n'est pas seulement un employé que vous recherchez mais un assistant, quelqu'un qui peut vous servir de bras droit pour faire avancer votre entreprise. Vous préférez grandement embaucher quelqu'un d'expérimenté, parlant votre langue, et connaissant intimement les facteurs climatiques de votre région. Vous décidez donc d'embaucher un travailleur agricole du coin à 13 \$ l'heure. Vous vous trouvez temporairement un emploi à temps partiel pour payer la partie manquante du salaire de cet employé. D'ici quelques mois, vous

espérez que ce poste soit financé par les ventes additionnelles de produits que cette personne engendrera (lire chapitre 4 : Travaille un jour, travaille toujours).

### Chapitre 10 : Plus d'une route mène à Rome : Diversifier sa mise en marché

L'idée de devoir vendre la majeure partie de vos produits au marché et de n'avoir qu'une journée pour le faire vous effrayait légèrement. Heureusement, vous vous êtes bien débrouillé, en grande partie grâce à la qualité de vos légumes et à la promotion que fait le marché public pour encourager l'agriculture locale. En peu de temps, vous avez su établir votre réputation au marché et bâtir une clientèle fidèle, que vous aimez côtoyer et qui s'arrache pratiquement vos légumes. Vous incitez d'ailleurs ceux-ci à venir acheter vos produits directement à la ferme pendant la semaine et cela semble porter fruit. En vendant directement aux consommateurs, vous obtenez un meilleur prix pour vos produits que ce que vous offre l'épicerie. Vous faites aussi affaire avec l'épicerie, quelques restaurateurs et une garderie pour une partie de vos récoltes et bien que ceux-ci soient plus exigeants que vos clients du marché, ce que vous gagnez en leur vendant vos surplus vous permet enfin de mettre de l'argent de côté pour votre entreprise et pour bonifier votre



## Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros

salaires. L'agriculture n'est pas un métier facile, mais vous vous en sortez bien et vous êtes content de vos résultats. Félicitations !!!

### Chapitre 11 : Écouter ou perdre son employé ?

Finalement, vous êtes pleinement satisfait de votre choix. Grâce à votre nouvel employé, pour qui vous ne déboursez aucuns frais (la subvention couvre son salaire) et qui se démarque par sa passion, son sens de l'initiative, ses capacités d'apprentissage et sa facilité à entrer en relation avec vos clients, vous avez pu augmenter vos ventes de manière importante et générer plus de profits que vous ne le pensiez initialement. Vous pensez d'ailleurs bonifier le salaire de votre employé et en embaucher un deuxième l'été prochain, avec l'argent que vous réussissez à économiser, pour maximiser davantage vos rendements (à deux, vous n'arrivez pas à tout récolter à temps).

Malheureusement, vous découvrez que votre employé a des problèmes de santé : il souffre de problèmes respiratoires et, à l'occasion, d'éruptions. Selon le médecin, ces problèmes seraient reliés à l'utilisation de plusieurs pesticides sur votre ferme et ne feraient que s'aggraver avec le temps. Votre employé vous a informé qu'il devra

donc quitter votre ferme à moins que vous ne décidiez de prendre un virage vers l'agriculture biologique (qui n'a pas recours aux pesticides). Il a fait plusieurs recherches à ce sujet et, non seulement croit-il que vous pourriez y arriver, il serait même prêt à vous aider en travaillant bénévolement quelques heures supplémentaires par semaine pendant la transition. Que faites-vous ?

**Choix 1 :** Contrairement au médecin, vous n'êtes pas convaincu que les problèmes de santé de votre employé sont reliés à votre production, car vous ne souffrez d'aucun symptôme vous-même. Cela vous attriste, mais vous préférez perdre un bon employé plutôt que devenir producteur biologique. Votre entreprise va bien pour le moment et vous ne voulez pas faire des changements importants (ex. : transition vers le biologique) qui pourraient vous mettre à risque financièrement. Vous trouverez sans doute un autre employé sans problèmes de santé (lire chapitre 12 : 2020 : Des changements s'imposent).

**Choix 2 :** Selon vous, votre employé vaut une mine d'or et toutes ses recherches et propositions le démontrent encore. Vous n'avez jamais particulièrement aimé l'idée d'utiliser des pesticides et votre partenaire est de plus en plus critique vis-à-vis du fait que vous en utilisiez. Ce qui l'inquiète, ce sont leurs impacts sur l'environnement en



## Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros

général et votre santé : 90 % des pesticides n'atteignent pas la source visée. Vous décidez donc d'accepter le défi que vous lance votre employé et, avec son aide, vous prenez un virage vers l'agriculture biologique (lire chapitre 3 : Certifié ou non certifié? Là est la question).

### Chapitre 12 : 2020 : Des changements s'imposent

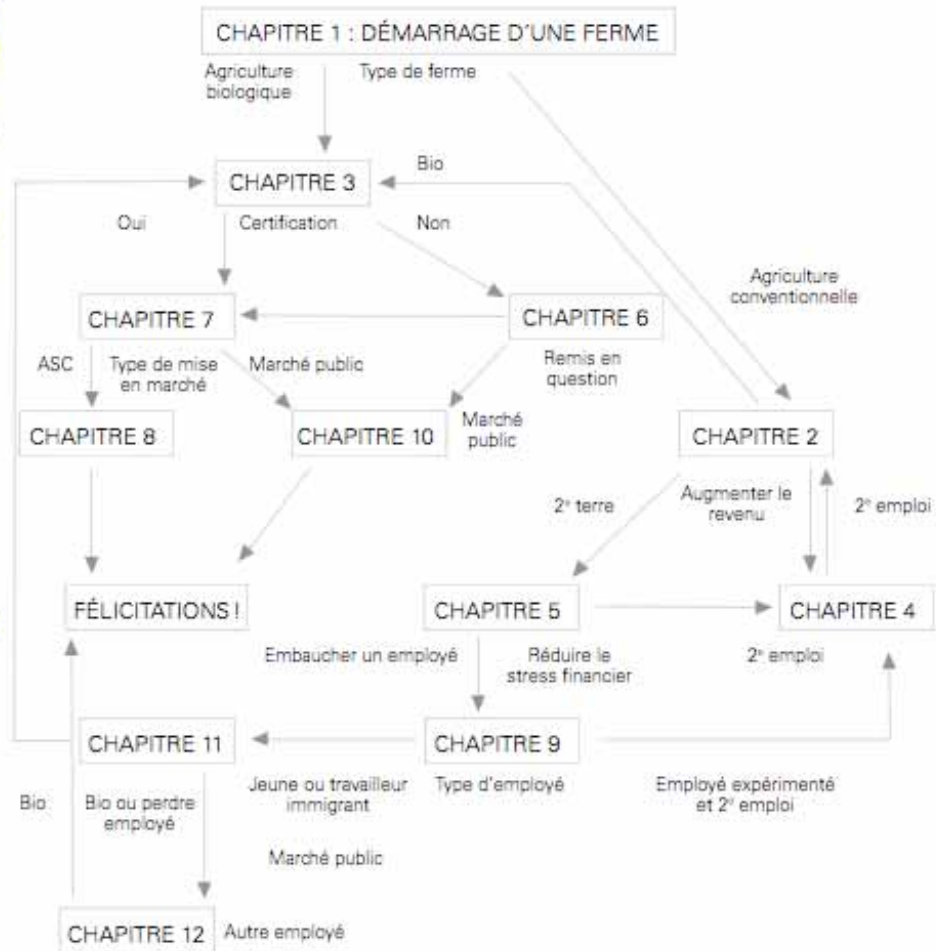
Bien que vous ayez perdu un très bon employé, vous en avez trouvé un autre tout aussi productif et votre entreprise se porte très bien. L'année suivante, il vous quitte pour démarrer sa propre ferme. Au fil du temps, vous réalisez que vous devez souvent embaucher de nouveaux employés pour différentes raisons. Trouver de la main-d'œuvre qualifiée et à un salaire que vous pouvez payer est toujours difficile, mais vous finissez toujours par y parvenir.

Contrairement à quelques-uns de vos voisins, vous arrivez à survivre en tant que petit producteur conventionnel. Vous attribuez votre succès au fait que vous avez été prudent, que vous avez investi sagement et que vous avez eu de bons employés. Tout semble aller pour le mieux jusqu'à ce qu'en 2020, le gouvernement du Québec interdise finalement tout usage de pesticides en sol québécois. Parallèlement, le gouvernement du Canada oblige les producteurs biologiques à être certifiés.

L'agriculture est votre mode de vie et votre gagne-pain : vous n'êtes pas prêt à l'abandonner. Vous n'avez donc pas d'autre choix que de vous tourner vers l'agriculture biologique et d'obtenir une certification. En 2025, grâce à un soutien technique et financier (du gouvernement et d'organismes à but non lucratif), votre ferme va aussi bien, sinon mieux qu'avant que vous ne soyez producteur biologique. Vous avez dû adopter de nouvelles techniques agricoles, mais ce fut pour le mieux : votre sol semble plus riche et plus productif que jamais et votre ferme attire une plus grande diversité d'oiseaux et de mammifères que vous aimez observer dans vos moments de pause. Comme toujours, vous êtes un excellent fermier : vous travaillez fort, vos efforts portent fruit et vous vous ajustez rapidement à de nouvelles conditions. Félicitations!!!



### Annexe 3. • Si j'étais agriculteur : histoire dont vous êtes les héros



17 • Si j'étais agriculteur - histoire dont vous êtes les héros





## Annexe 21 – Texte des repères visuels pour l'activité « Les sucres, simples ou complexes ? »

Pour un apport en fibre, choisissez des produits qui fournissent **2 g** et plus de fibres par portion.

Privilégier une alimentation riche en sucres complexes : les légumineuses.

Identifiez le mot « blé entier » ou « avoine entière » comme premier aliment de la liste des ingrédients.

Les légumes et fruits contiennent naturellement des sucres simples et des fibres.

Choisissez des produits céréaliers plus faibles en lipides, sucre et sel.

Consommez une variété de grains entiers comme l'avoine et le riz brun.

Consommez plus souvent les substituts de la viande comme les légumineuses.

Dégustez des pains à grains entiers, du gruau ou des pâtes alimentaires de blé entier.

Évitez les boissons qui contiennent du sucre ajouté.

## Céréales

### Les produits plus connus :

Flocons d'avoine, avoine roulée  
Farine de blé enrichie, de blé entier, tout usage, germe et son de blé  
Riz blanc, brun, étuvé (converté), minute  
Orge mondé, perlé  
Amidon, sirop et huile de maïs (OGM)  
Blé noir ou blé des pauvres (sarrasin)

Avoine, fortifiant musculaire, alimentation type des pays froids  
Blé, la plus utilisée pour ses propriétés panifiables (gluten)  
Maïs, utilisé pour ses propriétés gélifiantes dans la transformation (amidon)  
Orge, fortifiant de la cellule nerveuse  
Riz, hypotensive (abaisse la pression artérielle)  
Sarrasin, renforcement des vaisseaux sanguins  
Seigle, assouplit les artères et fluidifie le sang

Une + grande variété, une meilleure qualité de grains sont bénéfiques, entre autre :

+ haut taux de satiété (problème de poids)  
+ grande tolérance au glucose (diabète de type II)  
-- cholestérol sanguin (artériosclérose)  
meilleur transit intestinal, meilleure énergie

### Structure du grain

Cellulose (fibres) ..... Son 14 %  
Minéraux (fer, phosphore, magnésium, etc.)  
Protéines

Amidon ..... Amande 84 %  
Protéines

Lipides (Huiles polyinsaturées) . Germe 2 à 3 %  
Vitamine E  
Vitamine B

### Transformation :

décorticage, broyage, polissage, pré-cuisson, raffinage et enrichissement (vit B, fer)

Produits : Céréales à déjeuner, semoules, flocons, farines, pâtes alimentaires, biscottes, tacos, croustilles (chips), pâtisseries, boulangerie et desserts

Alimentation de base : Pain, céréales à déjeuner

## Granola :

(Vous pouvez remplacer les ingrédients selon vos besoins et vos goûts personnels.)

4 tasses	flocons avoine
1 _ tasse	noix de coco râpée
1 tasse	germe de blé
1 tasse	graines de tournesol décortiquées
_ tasse	graines de sésame
_ tasse	graines de lin
_ tasse	son de blé
1 tasse	fèves soya grillées
_ tasse	noix hachées
1 tasse	raisins secs
_ tasse	huile de canola
_ tasse	miel
1 c. à table	vanille

- Mélangez tous les ingrédients secs
- Chauffez huile et le miel, ajoutez la vanille
- Mélangez le tout
- Grillez environ 30 minutes à 325 °F
- Retournez fréquemment jusqu'à coloration dorée
- Laissez refroidir
- Rangez dans un contenant hermétique

## **Autres utilisations**

Kamut, épeautre, triticale, quinoa, riz sauvage, riz court, riz long, riz basmati, millet, sarrasin blanc, kasha (sarrasin rôti).

## Les céréales entières :

**Entières** dans les soupes, bouillies, en salades, en accompagnement, germées ; dans un terreau : font d'excellentes verdure l'hiver (Vit C).

## Les céréales transformées :

**Concassées** ou en **semoules** comme céréales à déjeuner, dans des plats mijotés, en salades ou en accompagnement au repas.

En **flocons** dans la préparation de granola (barres de...), croustade et dans les mets principaux : en croquettes, ajoutés à la préparation à base de viande hachée.

**Farines** moulues sur pierre, blanches non-blanchies, intégrales.

*Nous sommes chanceux d'avoir, près de chez-nous, une boulangerie artisanale !*

## Cuisson des grains :

Règles générales :

- Laver et rincer
- Cuire à feux doux
- Un pré trempage réduit le temps de cuisson

Grains 1 tasse	Volume de liquide / tasse de grains	Rendement	Durée
Boulghour	2	3	10 à 15 minutes
Couscous	2	3	5 minutes
Millet	2	4	20 à 25 minutes
Orge mondé	4	4 _	90 minutes
Riz brun	2	2	30 à 40 minutes
Sarrasin rôti (kasha)	2	4	15 minutes
Seigle	2 _	2 _	45 minutes

## Boulghour et couscous :

On peut aussi cuire les grains à la vapeur ou les laisser dans l'eau bouillante qu'on aura versée sur les grains

Millet et riz

Avant la cuisson à l'eau, on peut rôtir les grains à feu modéré dans un peu d'huile de 3 à 5 minutes. Ils prennent ainsi une agréable saveur de noisette

Sarrasin rôti

Avant la cuisson à l'eau, mélanger avec de l'œuf battu ou le blanc de l'œuf. Faire sauter ensuite à feu modéré pendant 2 à 3 minutes. L'albumine de l'œuf empêche les gains de coller en formant, autour d'eux, une couche.

Seigle

Tremper, au préalable, toute une nuit dans deux fois son volume d'eau, puis jeter l'eau de trempage.

## Conservation :

Contenant hermétiquement fermé, au frais et au sec.  
À l'abri de la lumière.

**Farine : de préférence au froid**

## Légumineuses

**Tableau comparatif des coûts par portion (Janvier 2007)**

Légumineuses	Description	Format	Prix	Coût Portion	Ingrédients	Distributeur
Fèves rouges	sèches	907 g	2,49	<b>0,21</b>	Fèves rouges	Clic – Canada
	sèches bio	1 kg	5,73	<b>0,43</b>	Sans traitement	Québec
	cuites	540 ml	0,99	<b>0,46</b>	Sel, EDTA	Primo/choix
	cuites bio	398 ml	1,89	<b>1,18</b>	Eau, algues	USA
Lentilles	sèches (vrac)	1 kg	1,99	<b>0,13</b>	lentilles	Canada
	sèches	907 g	2,05	<b>0,15</b>		Clic – Canada
	sèches bio	1 kg	3,93	<b>0,26</b>	Sans traitement	Québec
	cuites	398 ml	1,15	<b>0,72</b>	Sel, EDTA	Canada
Pois chiches	secs	907 g	2,49	<b>0,19</b>	Pois chiches	Clic – Canada
	secs bio	1 kg	5,45	<b>0,41</b>	Sans traitement	Québec
	cuits	540 ml	0,99	<b>0,46</b>	Sel, EDTA	Ontario
	cuits bio	398 ml	1,89	<b>1,18</b>	Eau, algues	USA
Tofu ferme	nature	225 g	1,49	<b>0,66</b>	OGM ?	Unisoya - Qc
	nature	454 g	2,29	<b>0,50</b>	OGM ?	Unisoya - Qc
	nature	350 g	1,89	<b>0,54</b>	Bio	Nutrabio – Ont.
<b>Produits prêt-à-manger</b>						
Humus	original	260 g	2,99	<b>3x+cher</b>	Périssable	Fontaine Santé Qc
Trempepois pois chiches	Ingr. base	425 g	1,45	<b>ajouts</b>	En conserve	Liban

### Viande

Viande hachée	mi-maigre	1 kg	6,15	<b>0,62</b>	Bœuf	Canada
	Ex-maigre	1 kg	9,68	<b>0,97</b>	Bœuf	Canada

### Valeurs nutritives :

Les légumineuses sont un excellent substitut à la viande. Elles contiennent une quantité importante de protéines, peu de matières grasses, (sauf pour le soya et les arachides), pas de cholestérol, et des glucides. Riches en phosphore et magnésium, elles sont une source intéressante de calcium, de fer, de manganèse, de cuivre, des vitamines du complexe B et contiennent beaucoup de fibres alimentaires.

### Achat :

**Légumineuses sèches** : rechercher des légumineuses intactes, lisses (sauf les variétés bosselées comme les pois chiches), de couleur brillante et de grosseur uniforme.

**Légumineuses cuites** : lire attentivement les étiquettes : le taux de sel ajouté varie entre 15 et 25 % des recommandations en sodium.

### Conservation :

Les légumineuses sèches se rangent dans un endroit frais et sec. Elles se conservent presque indéfiniment sans perte de valeur nutritive : la quantité d'eau nécessaire pour les réhydrater et le temps de cuisson changent cependant avec le temps. Ne pas mettre dans un même contenant des légumineuses achetées à des moments ou des endroits différents. Les légumineuses cuites se conservent quelques jours au réfrigérateur et plusieurs mois au congélateur.

### Cuisson :

L'addition d'un peu d'algue attendrit les légumineuses lors de la cuisson.

**Pour empêcher de durcir, ajuster l'assaisonnement en ajoutant le sel seulement en fin de cuisson.**

### Digestion :

Pour éviter les gaz ou ballonnements intestinaux :

- ne pas utiliser l'eau de trempage;
- changer l'eau après 30 minutes de cuisson;
- cuire lentement et complètement;
- ne pas terminer le repas par un dessert sucré et
- choisir des variétés faciles à digérer (pois cassés, lima, lentilles, aduki).

### Planification :

**Pour une meilleure absorption du fer, il est préférable de servir au même repas un aliment riche en vitamine C, tel un agrume, du poivron, de la tomate, un légume feuille ou de la famille du chou, ou encore agrémenté d'une généreuse portion de persil frais.**

**Attendre 20 minutes avant de prendre le thé, car les tanins contenus dans le thé empêchent l'absorption du fer en général.**

### Transformation :

**Certains prétraitements commerciaux ou l'ajout de bicarbonate de sodium peuvent abrégé le temps de cuisson des légumineuses. Ces pratiques sont à déconseiller car l'utilisation d'un alcalin a un effet destructeur sur la vitamine B1, la thiamine.**

La plupart des légumineuses en conserve contiennent de l'EDTA, un agent de conservation qui empêche aussi l'absorption des minéraux.

**Tableau de cuisson des légumineuses  
250 ml / 1 tasse**

Produit	Trempage	Cuisson / eau	Rendement (tasse)
<b>Aduki</b>	<b>nil</b>	<b>1 _ h / 3 t</b>	<b>500 ml / 2 t</b>
<b>Blanches</b>	<b>6-8 h</b>	<b>2 Hh/ 3 t</b>	<b>500 ml / 2 t</b>
<b>Gourganés</b>	<b>8 h</b>	<b>2 h / 3 t</b>	<b>500 ml / 2 t</b>
<b>Lima</b>	<b>facultatif</b>	<b>1 _ h / 2 t</b>	<b>300 ml / 1 _ t</b>
<b>Bébé Lima</b>	<b>facultatif</b>	<b>1 _ H./ 2 T »</b>	<b>450 ml / 1 _ T.</b>
<b>Lentilles (B ou V)</b>	<b>nil</b>	<b>45 min. / 3 t</b>	<b>550 ml / 2 _ t</b>
<b>Lentilles rouges</b>	<b>nil</b>	<b>30 min. / 3 t</b>	<b>550 ml / 2 _ t</b>
<b>Mung</b>	<b>nil</b>	<b>1 _ h / 3 t</b>	<b>500 ml / 2 t</b>
<b>Noires</b>	<b>6-8 h</b>	<b>1 _ h / 4 t</b>	<b>500 ml / 2 t</b>
<b>Pois cassés</b>	<b>nil</b>	<b>1 h / 3 t</b>	<b>550ml / 2 _ t</b>
<b>Pois chiches</b>	<b>8 h</b>	<b>2-3 h / 4 t</b>	<b>500 ml / 2 t</b>
<b>Pois jaunes</b>	<b>8 h</b>	<b>3 h / 3-4 t</b>	<b>500 ml / 2 t</b>
<b>Pinto</b>	<b>6-8 h</b>	<b>2 _ h / 3 t</b>	<b>500 ml / 2 t</b>
<b>Rouges</b>	<b>12 h</b>	<b>1 _ h / 3 t</b>	<b>500 ml / 2 t</b>
<b>Soya</b>	<b>nil</b>	<b>2-3 H. / 3T.</b>	<b>500 ml / 2 T.</b>
<b>Soya concassé</b>	<b>nil</b>	<b>15 min. / 4 T.</b>	<b>500 ml / 2 T.</b>

H. =heure      T. =tasse      min. =minutes

**Trempage rapide**

- Trier et laver les légumineuses
- Mettre dans une casserole avec suffisamment d'eau froide (elles doubleront)
- Couvrir et amener à ébullition
- Bouillir 2 minutes
- Éteindre le feu et laisser tremper 1 à 2 heures avant de les faire cuire
- Jeter l'eau de trempage

## Annexe 23 – Texte des informations sur les différents logos pour l’activité « Bio ou local ? »

Saviez-vous que...

Le **commerce équitable** permet l’achat direct entre des acheteurs du Nord et des producteurs du Sud. En choisissant des produits certifiés équitables, on s’assure que le producteur recevra son juste prix et qu’il y aura des retombées favorables au développement des communautés. La certification équitable est aussi garante d’un produit sans OGM.

L’appellation **biologique** est encadrée par une loi du Québec qui exige que tous les produits portant l’appellation « biologique » soient certifiés par un organisme de certification officiellement reconnu, tel que Québec Vrai, Garantie bio, OCIA ou QAI, par exemple. La certification biologique est aussi garante d’un produit sans OGM.

Peut-être considéré comme **Aliment du Québec** tout produit entièrement québécois ou dont les principaux ingrédients sont d’origine québécoise et pour lequel toutes les activités de transformation et d’emballage sont réalisées au Québec. Sept consommateurs sur dix estiment qu’il est important d’identifier les produits du Québec lorsqu’ils font l’épicerie.

Visitez le site de **Gaspésie Gourmande** [www.gaspesiegourmande.com](http://www.gaspesiegourmande.com). Prenez la Route gourmande pour acheter vos produits directement à la ferme ou au kiosque, faire la cueillette de petits fruits ou tout simplement pour en connaître davantage sur l’agriculture, la fumaison de produits marins ou la fabrication de produits régionaux.

**Saveur d’ici**, une présentation à même votre épicerie, vise à mettre en valeur les produits fabriqués ou transformés à proximité de votre coopérative Marché Ami de Percé. Il s’agit d’une identification maison des produits fabriqués ici et ceux en provenance de la Gaspésie.

## Annexe 24 – Affiche des distances parcourues par les aliments en provenance des principaux pays importateurs



GASPÉSIE	de 1 à 403 Km
QUÉBEC	745 Km
MONTREAL	971 Km
TORONTO	1 510 Km
VANCOUVER	5 869 Km
COSTA RICA	5 019 Km
FLORIDE	3 281 Km
FRANCE	7 269 Km
AFRIQUE DU SUD	14 312 Km
INDE	13 768 Km
AUSTRALIE	16 816 Km
COLOMBIE	5 610 Km
JAMAÏQUE	4 111 Km

A l'heure actuelle, dans l'économie globalisée, de nombreux produits parcourent de longues distances avant d'arriver sur le lieu où ils sont consommés.

Le transport de ces produits implique généralement la consommation de combustibles fossiles, et donc des rejets de CO<sub>2</sub>.

Les kilomètres alimentaires peuvent dès lors nous donner des informations intéressantes sur l'impact climatique des marchandises transportées.

Pourquoi manger local - **Goûter la différence**

*Durant la belle saison, la plupart des produits locaux offerts en kiosque sont récoltés tôt la même journée.*

Pourquoi manger local - **Connaître ce que vous mangez**

*Il est possible d'avoir plus d'information sur les produits locaux et de développer une relation de confiance avec le producteur, le transformateur.*

Pourquoi manger local - **Rencontrer votre voisinage**

*Manger local est un geste social. L'achat à la ferme, au marché public ou auprès du fabriquant est un lieu de rencontre et d'échange à privilégier.*

Pourquoi manger local - **Être en harmonie avec les saisons**

*Quand vous mangez local, vous mangez avec les saisons. Les récoltes marquent votre mémoire de souvenirs associés aux saveurs pour chacune des saisons.*

Pourquoi manger local - **Découvrir et redécouvrir des saveurs**

*L'offre conventionnelle comprend quelque 40 variétés de produits. Cependant plus de 3 000 variétés de fruits et légumes sont connues ou ont disparues de nos cultures traditionnelles. Manger local amène la diversité.*

Pourquoi manger local - **Explorer votre village**

*Une visite à une ferme locale est une façon simple de faire du tourisme économique sur un court trajet et l'occasion de croquer sur place.*

Pourquoi manger local - **Sauver le monde**

*Une étude en Iowa démontre qu'une alimentation locale consomme 17 fois moins de produits pétroliers, utilisant moins d'emballage et en diminuant de 66 % le kilométrage/aliment, réduisant ainsi la combustion de gaz à effet de serre, les effets sur les dérèglements du climat et l'exploitation de la ressource.*

Pourquoi manger local - **Supporter l'agriculture**

*Plusieurs personnes souhaitent vivre de la terre. En créant des marchés locaux forts nous permettons à des familles de vivre décemment.*

Pourquoi manger local - **Redonner à l'économie locale**

*La contribution d'un dollar dépensé localement a deux fois plus de chance d'être réinvesti dans la région.*

Pourquoi manger local - **Être en santé**

*Avec un menu fait de produits locaux, nous mangeons plus de légumes et moins de produits transformés, plus de variétés, de fraîcheur avec plus de valeurs nutritionnelles.*

Pourquoi manger local - **Passer du bon temps entre amis**

*Il est plus agréable de faire des confitures en famille ou entre amiEs, vous en conviendrez, que de regarder la télé.*








Pourquoi manger local - **Ajouter au plaisir de voyager**

*Quand vous vous nourrissez de produit locaux, vous développez une curiosité pour connaître tout ce qui se produit chez-nous et lors de vos voyages, ce qui peut vous être offert dans le monde.*

Référence : <http://100milediet.org/> (traduction libre)

## Annexe 26 – Équation imagée sur le compostage

Découper le long des lignes pointillées et plastifier chaque image

+	+
+	=
 <p>Déchets organiques</p>	 <p>Micro-organismes</p>
 <p>Air</p>	 <p>Humidité</p>
 <p>Compost</p>	 <p>Déchets de métal de plastique</p>  et

## Annexe 27 – Informations amusantes sur les vers de terre

Sources :

Le lombric, le seigneur des anneaux.

[http://www.cal-lorraine.com/culture/prof\\_calbert/lombric.html](http://www.cal-lorraine.com/culture/prof_calbert/lombric.html). Page consultée en été 2008.

*Qu'est-ce que le vermicompostage?* Nathalie Drapeau, 2008.

### Anatomie et physiologie :

Ils aiment la température entre 16 et 26 degrés.

Ils ont besoin d'oxygène pour vivre et un milieu un peu humide. Sinon, ils se dessèchent.

Ils sont sensibles à la lumière et aux vibrations.

Chaque individu est à la fois mâle et femelle (ils sont hermaphrodites), mais ils doivent tout de même habituellement s'accoupler avec un autre ver pour qu'il y ait fécondation. Les œufs sont pondus dans le sol jusqu'à éclosion des vers miniatures. Ils peuvent vivre de 4 à 5 ans en moyenne, et jusqu'à 10 ans selon les espèces.

Le lombric commun ne mesure en moyenne que 10 petits centimètres mais provoque déjà des grimaces de rejet chez beaucoup de nos semblables. Certaines régions d'Australie abritent une espèce de ver pouvant mesurer jusqu'à 3 mètres de long avec un diamètre de 3 cm. Bien qu'absolument inoffensif, ce ver a de quoi faire peur.

Le lombric n'a pas de poumon. Vous ne le verrez donc jamais respirer (au sens où on l'entend pour l'homme). Le ver respire par la peau. Les échanges gazeux entre l'air et le sang se font sur toute la surface du corps. Cette fonction est assurée grâce à un épiderme maintenu toujours humide, ce qui facilite notamment le déplacement du ver. Le ver peut cependant mourir asphyxié s'il reste trop longtemps dans l'eau.

Pour se déplacer, le lombric contracte les muscles circulaires qui couvrent toute la longueur de son corps puis les étire, ce qui donne cet effet de vague lorsqu'on l'observe. Pour être moins vulnérable aux aspérités du sol, la peau du lombric est couverte de petites soies, des filaments qui agissent comme de minuscules griffes et le fixent à terre au fur et à mesure qu'il avance en allongeant et raccourcissant son corps. Les soies sont aussi des organes sensoriels qui détectent les vibrations du sol et permettent de repérer la proximité d'un prédateur, une taupe par exemple.

### Un allié précieux et silencieux :

Les vers de terre aident le jardinier. Pour se déplacer et se nourrir, ils creusent des galeries dans les couches supérieures du sol, entre la surface et une profondeur allant jusqu'à deux mètres. Ces petits tunnels facilitent l'aération du sol et son drainage c'est-à-dire la circulation de l'eau. Ils améliorent de plus le développement des racines des plantes qui trouvent après le passage du ver un sol plus meuble (qui se laboure facilement), donc plus facile à coloniser.

Le lombric se nourrit essentiellement de débris organiques présents dans le sol où il creuse des galeries : feuilles mortes, restes de plantes ou de cadavres d'animaux. Pour digérer ces éléments, le lombric les mélange directement à de la terre et à de la salive. Il rejette ensuite les éléments non assimilables sous forme de tortillons visibles à la surface du sol.

Si on suit bien les règles du compostage, les vers de terre absorberont et rejetteront jusqu'à l'équivalent de leur poids à chaque jour! La matière sera vraiment compostée après 2-3 mois minimum.

Le lombric peut devenir une très bonne source de protéines. Certains auront peut être tenté l'expérience qui consiste à déguster cru ou cuit un représentant de cette espèce rampante, d'autres en sont familiers pour les accrocher au bout de leur hameçon de pêcheur, mais c'est surtout à des petits rongeurs et à quelques oiseaux qu'ils servent quotidiennement de repas : les taupes, les musaraignes, les merles, les grives... Quant aux poules, c'est bien connu, elles passent la plus grande partie de leur temps à gratter et piocher la surface du sol de leur bec à la recherche de délicieux lombrics.

Mots de vers :

**Tirer les vers du nez à quelqu'un**, c'est lui arracher des confidences.

**Être nu comme un ver** : être complètement nu.

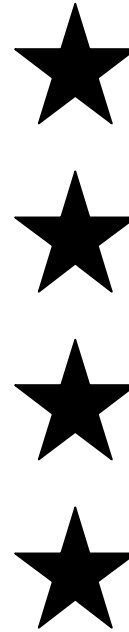
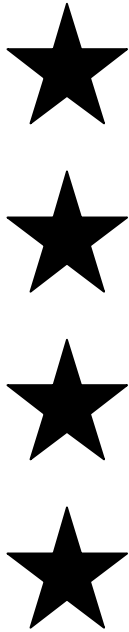
**Ne pas être piqué des vers** : désigne quelque chose ou quelqu'un d'original, de remarquable mais de sain.

**Se tordre comme un ver** : gigoter dans tous les sens.

## Annexe 28 – Avis de recherche pour l’atelier « Ennemis publics recherchés »

Pages suivantes

# RECHERCHÉ



## Doryphore de la pomme de terre *Bibitte à patate*

Origine : montagnes Rocheuses (Colombie-Britannique)

Crimes commis : 1 femelle pond de **300 à 600 petits œufs oranges** par été. Elle les dépose en **petites grappes sur la face inférieure des feuilles**. Une seule femelle et sa progéniture peuvent défolier complètement un plant de pommes de terre en **deux semaines** à peine. Sans feuille, le plant meurt.

Méthodes de contrôle :

- cueillette manuelle des adultes;
- écrasement des œufs.

# RÉCOMPENSE:



# RECHERCHÉES



Maladies



fongiques du

pois

*Mildiou, anthracnose, fusarium*

Description : duvet blanchâtre

Crimes commis : brûle les feuilles et les fait brunir

Plantes préférées : pois, haricots

Méthode de prévention :

- vaporisation avec un purin de prêle.

## RÉCOMPENSE:



# RECHERCHÉE



## Limace

Crimes commis : grignote le feuillage des plantes et le crible de trous

Plantes préférées : laitues, épinards, haricots

Méthodes de contrôle :

- pièges à la bière;
- coquilles d'œuf écrasées;
- paille de fougère;
- planche de bois.

# RÉCOMPENSE:



# RECHERCHÉES



## Mouches de la carotte et de l'oignon

Description : Ressemble étrangement à la mouche domestique, mais en plus petit.

Crimes commis : 1 femelle pond **jusqu'à 200 œufs en 30 jours**. Les larves se nourrissent des **racines** d'oignons ou de carottes en y creusant des galeries, ce qui fait d'abord flétrir les plants, puis jaunir et mourir.

Méthodes de contrôle :

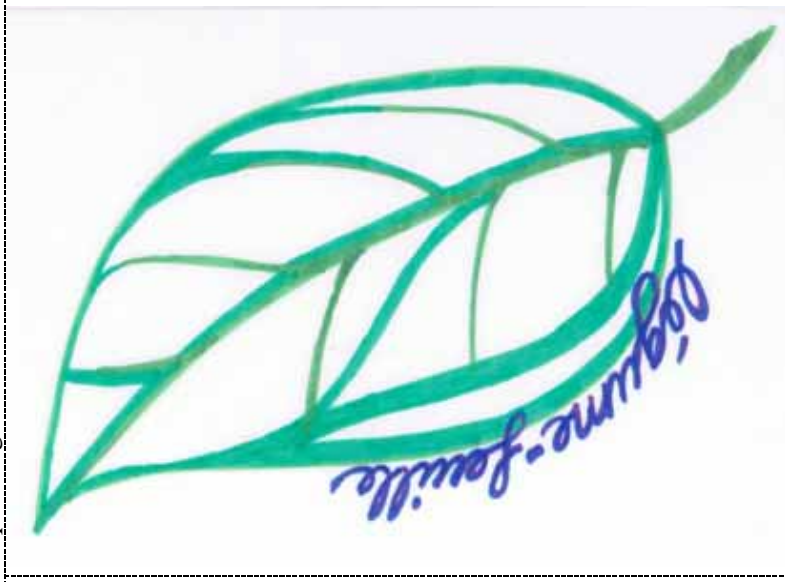
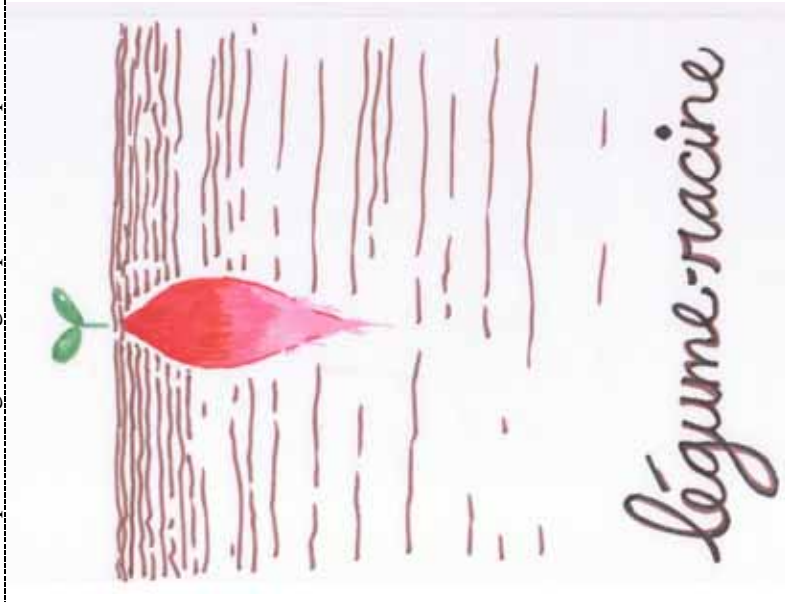
- éliminer les plants infestés;
- arrosage préventif avec du lessis

# RÉCOMPENSE:

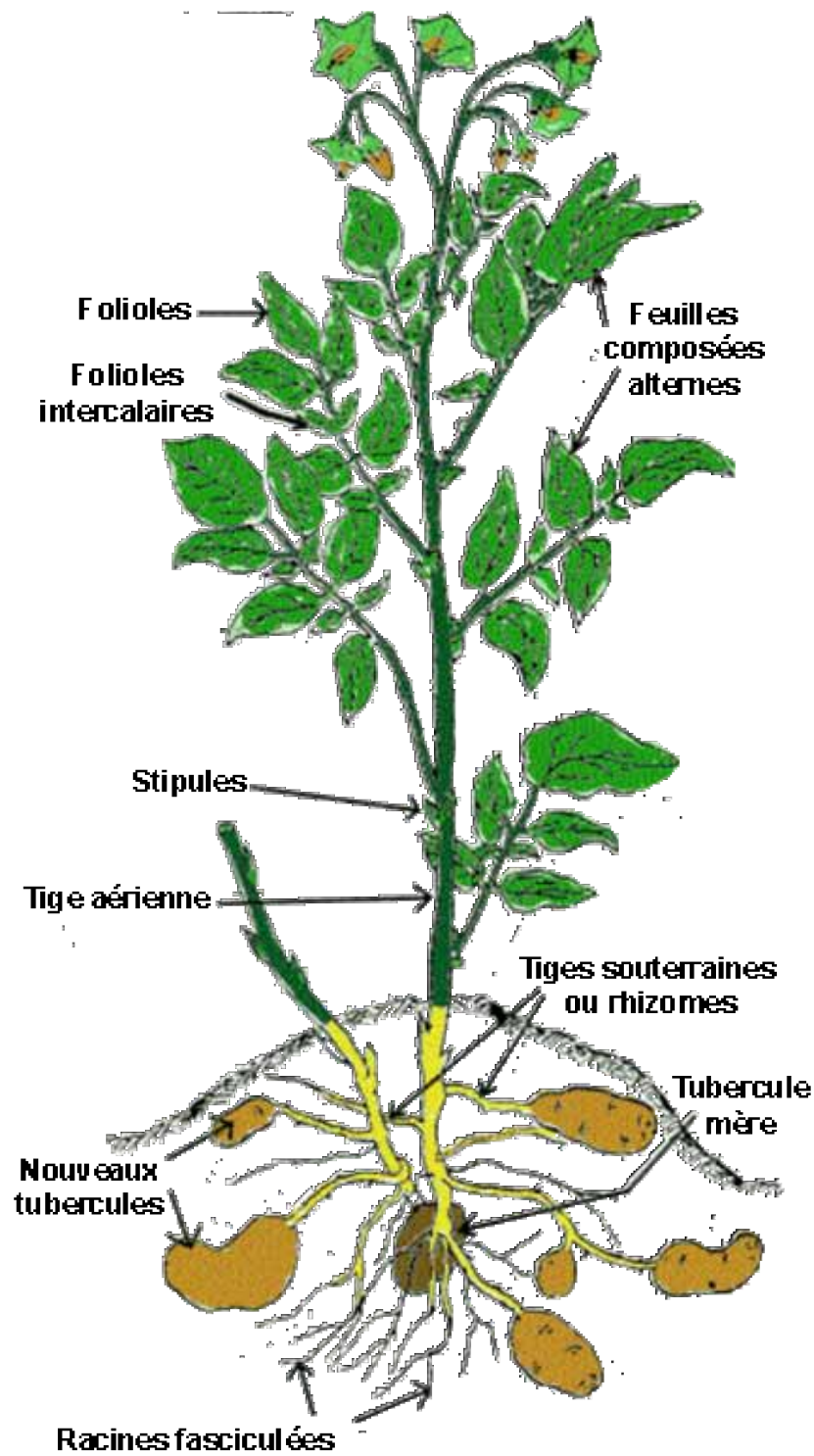


Annexe 29 – Dessins des parties de plantes

Découper le long des lignes pointillées et plastifier chaque image



Annexe 30 – Image d'un plant de pomme de terre





**1. Inspecteur légumes !**

Primaire, cycle 1 . Durée : 60 min.

Topinambour? Céleri-rave? Tomate noire? Betterave blanche? Même si les épiceries offrent très peu de variétés de légumes, il en existe énormément. Par exemple, plus de 4 000 types de pommes de terre poussent dans le monde, dont plus de 160 au Canada. L'activité ci-dessous permet d'explorer et de découvrir, à l'aide des sens, la grande variété des fruits et légumes du Québec!

**Cette activité se réalise en deux temps :**

- Le jeu de « **La pomme d'or** » vise la reconnaissance visuelle de divers fruits et légumes.
- Le jeu du « **chercheur d'indices** » permet la découverte de nouvelles et intrigantes variétés à l'aide de quatre des cinq sens.

**Intentions pédagogiques**

**Amener l'élève à :**

- reconnaître divers fruits et légumes qui se retrouvent dans nos assiettes;
- découvrir, à l'aide de quatre des cinq sens, de nouvelles variétés de fruits et légumes;
- distinguer les variétés qui poussent au Québec.

**Matériel**

**JEU 1 : La pomme d'or**

- Foulards, bandeaux de tissus de différentes couleurs, clochettes ou petits klaxons bruyants (1 par équipe);
- Rétroprojecteur numérique ou impression des images de l'une des 2 présentations (dossier A);

Suite en page 2

**Disciplines**

Français, sciences et univers social.

**Suggestion :** Réaliser cette activité à l'automne dans le cadre d'une visite à une ferme faisant partie du réseau d'Agriculture soutenue par la communauté (<http://www.equiterre.net/agriculture/panierBios/listeFermes.php>). Les fermes ASC produisent non seulement des légumes connus, mais également une série de variétés moins répandues.

**Le saviez-vous ?**

- Depuis 1900, 75 % des variétés agricoles cultivées dans le monde ont disparu.
- De nos jours, plus de 85 % de l'alimentation humaine dépend de 15 espèces animales et végétales. Le riz, le maïs, le blé et la pomme de terre fournissent à eux seuls 50 % des calories à l'échelle mondiale.
- Une alimentation diversifiée est essentielle à la santé.

1 | Inspecteur légumes |

- Images de fruits et légumes (annexe 1 et une des deux présentations du dossier A);
- Quelques tomates fraîches et savoureuses (prévoir sel et poivre au besoin);
- Liste de vocabulaire de fruits et légumes (annexe 2).

#### JEU 2 : Le chercheur d'indices

- 12 légumes soit : 2 tomates jaunes, 2 tomates rouges, 2 betteraves rouges, 2 betteraves blanches, 2 choux rouges, 2 choux verts\* ;
- Couteaux et assiettes réutilisables ;
- Foulards ou bandeaux pour cacher les yeux.

#### Préparation

Achetez, nettoyez et préparez les aliments nécessaires à l'activité. Pour le 2<sup>e</sup> jeu, coupez en morceaux (assez gros pour que l'enfant puisse les prendre, les sentir et les goûter) un légume de chaque variété, mais laissez les autres entiers.

#### Mise en situation

Questionner informellement les élèves sur leur consommation de fruits et légumes quotidienne : Quels sont les fruits ou les légumes que vous mangez régulièrement ? Lesquels sont vos préférés ? Quels sont ceux que vous n'aimez pas ? Comment les achetez-vous ? Frais ? Congelés ? En conserve ? Comment les consommez-vous ? Crus ? Cuits ? Etc.

#### Réalisation

##### JEU 1 : La pomme d'or

- Séparer les élèves en 4 équipes.
- Un représentant de chaque équipe se présente avec un foulard ou un klaxon.
- À l'aide de l'une des deux présentations du dossier A (voir annexe 1), montrer l'image d'un légume et demander aux élèves de le nommer correctement.
- Le premier élève qui agite son foulard ou qui klaxonne peut donner la réponse.
- Si la réponse est bonne, l'équipe marque un point.
- Si la réponse est fautive, un droit de réplique est accordé aux autres participants. Le premier qui s'annonce répondra. Points bonis : Une fois la réponse donnée, demander à l'élève de dire si le légume pousse au Québec. Un point sera accordé à l'équipe si elle répond correctement (se référer au tableau de l'annexe 1).
- Poursuivre l'activité avec un autre représentant d'équipe pour la découverte d'un nouveau légume.
- Une fois tous les légumes identifiés, poursuivre le jeu en passant à la catégorie « fruits ».

L'équipe qui marque le plus de points se verra remettre une « pomme d'or ! », soit une tomate bien fraîche (« pomme d'or » signifie TOMATE en italien) et les coéquipiers pourront la déguster.



\*Note : la quantité et le type de légumes à déguster sont à votre discrétion. Privilégiez des variétés étonnantes ainsi que des produits locaux et de saison.

**JEU 2 : Le chercheur d'indices**

- Formez des équipes de six élèves. Chaque équipe se répartit comme suit :
  - deux « toucheurs », qui décriront l'aliment par le touché (SANS LE NOMMER);
  - deux « observateurs », qui décriront l'aliment par la vue (SANS LE NOMMER);
  - deux « renifleurs-goûteurs » aux yeux bandés qui devront deviner et nommer l'aliment sans le voir.
- Distribuer à chaque équipe un légume entier différent en vous assurant que les autres équipes ne les voient pas. Elles auront à les identifier plus tard.
- Demander d'abord aux « observateurs » puis aux « toucheurs » de décrire l'aliment à leurs coéquipiers « renifleurs-goûteurs ».
- Donner ensuite un morceau pré-coupé du même aliment aux « renifleurs-goûteurs » qui devront deviner, à l'aide des précédentes descriptions, l'aliment dont il s'agit (rappeler aux goûteurs de ne pas parler fort afin de ne pas donner de réponses aux autres équipes!).
- Répéter l'activité en effectuant une rotation des rôles au sein des équipes et en présentant un nouveau légume à chacune d'elles (faire la rotation des légumes entiers entre les équipes). Ainsi, les observateurs deviennent des toucheurs, etc., l'équipe A, qui avait la betterave blanche, prend la tomate jaune, et ainsi de suite.
- Après trois rotations (ou plus), soit lorsque chaque élève a pu jouer les trois rôles, c'est la dégustation ! Couper les légumes entiers après les avoir lavés et les servir avec les pré-coupés !\*

**Intégration**

Questionnez les élèves après la réalisation de l'activité :

**JEU 1 : La pomme d'or**

- Connaissez-vous tous les aliments présentés ? Lesquels vous étaient inconnus ?
- Lesquels de ces aliments consommez-vous le plus souvent à la maison ?
- Quels sont ceux qui poussent au Québec ?
- Pourquoi certains aliments ne poussent-ils pas au Québec ?

**JEU 2 : Le chercheur d'indices**

- Où peut-on acheter de ces drôles de variétés d'aliments ? Les avez-vous déjà vu à l'épicerie ?
- Leur goût ressemblait-il à celui d'autres aliments que vous connaissiez ? Étaient-ils meilleurs, moins bons, pareils ?

**Réinvestissement****Vocabulaire**

Élaborer une liste de vocabulaire des divers fruits et légumes (voir annexe 2) et s'en inspirer pour la dictée hebdomadaire ou toute autre situation d'écriture.

**Art**

Réaliser collectivement un tableau des différentes variétés d'un même fruit ou légume (ou encore proposer à chaque équipe de faire un tableau d'un aliment spécifique et afficher ensuite tous ces tableaux pour que tous puissent les voir).



\*Note : Il est important de s'informer des allergies alimentaires des élèves avant la dégustation.

#### Travail de recherche

Rechercher avec les élèves l'origine des variétés découvertes de même que les raisons expliquant leur abondance ou rareté dans les épiceries et supermarchés.

#### Exemples

- Répertoire les multiples variétés d'un légume comme la tomate ou le haricot ou encore les différentes formes et couleurs d'une même espèce.
- Déterminer la provenance d'une espèce et l'histoire de son arrivée au Québec.

#### Moi, j'agis!

Afin d'encourager les élèves et leur famille à consommer plus de fruits et de légumes poussant au Québec et à découvrir de nouvelles variétés, les inviter à :

- remplacer ou ajouter dans les lunchs ou les collations des crudités et des fruits frais ou séchés;
- goûter chaque semaine un nouveau légume du Québec en saison (topinambour, chou-rave, etc.) et découvrir quelques recettes simples et amusantes pour l'apprêter : <http://www.equiterre.net/agriculture/cc/cuisinezBio/recettes.php>.

#### Références

*Encyclopédie virtuelle des aliments :*  
<http://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Index.aspx>

#### Livres :

- Jacques Fortin (2005), *L'encyclopédie visuelle des aliments*, Chariot D'or, 688 pages.
- Gagné/Despins (2006), *L'essentiel de l'épicerie*, Éditions La semaine.

## Annexe 1 • Images de légumes et fruits

Pour voir les images, veuillez consulter les présentations PowerPoint du dossier A. Ces présentations contiennent les images des légumes et fruits suivants (l'une contient les végétaux du niveau débutant, l'autre, ceux du niveau expert) :

Fruits et légumes poussant au Québec		Fruits et légumes poussant ailleurs dans le monde
<p><b>Débutant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ail</li> <li>asperge</li> <li>bleuets</li> <li>brocoli</li> <li>champignon blanc</li> <li>chou vert</li> <li>chou-fleur</li> <li>fève</li> <li>haricot jaune</li> <li>melon d'eau</li> <li>oignon espagnol</li> <li>oignon rouge</li> <li>oignon vert</li> <li>maïs</li> <li>pois mange-tout</li> <li>poireau</li> <li>pomme</li> </ul>	<p><b>Expert</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>aubergine blanche</li> <li>aubergine mauve</li> <li>betterave blanche</li> <li>betterave rose</li> <li>cantaloup</li> <li>cerise de terre</li> <li>carotte jaune</li> <li>carotte rouge</li> <li>céleri-rave</li> <li>chou de Bruxelles</li> <li>courge butterscotch</li> <li>pâtisson</li> <li>piment fort</li> <li>prune</li> <li>radis blanc</li> <li>radis noir</li> <li>radis rouge</li> <li>tomate Scion</li> <li>radicchio</li> <li>salade de chêne</li> <li>salsifis</li> </ul>	<p><b>Débutant</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>avocat</li> <li>banane</li> <li>citron</li> <li>clémentine</li> <li>lime</li> <li>pêche*</li> </ul> <p><b>Expert</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>abricot</li> <li>kaki</li> <li>kiwi</li> <li>mangue</li> <li>poire cactus</li> </ul>

\*Anciennement, ce fruit était cultivé au Québec (ex. : sur les flancs du Mont-Royal par les Serres Décarie). Maintenant, il nous provient majoritairement du sud-ouest de l'Ontario et des États-Unis.



## Annexe 2 • Liste de vocabulaire

Quelques végétaux qui poussent au Québec		Quelques végétaux qui poussent ailleurs dans le monde
<b>Légumes</b> MASCULIN ail artichaut brocoli céleri chou chou de Bruxelles chou frisé (chou kale) concombre* épinard navet radis oignon panais piment* poivron* poireau  FÉMININ aubergine* courgette / courge citrouille endive laitue tomate* patate / pomme de terre	<b>Herbes</b> MASCULIN basilic thym romarin  FÉMININ ciboulette  <b>Fruits</b> MASCULIN cantaloup melon d'eau melon miel  FÉMININ canneberge pomme fraise framboise poire prune	<b>Légumes</b> MASCULIN avocat* yuka  FÉMININ cassava patate douce  <b>Fruits</b> MASCULIN ananas citron kiwi raisin  FÉMININ banane clémentine cerise grenade nectarine orange pêche

\* Ces végétaux sont botaniquement considérés comme des fruits, mais souvent culinairement comme des légumes. En effet, de manière générale et en cuisine, le fruit est considéré comme un aliment végétal, riche en sucre et en vitamines, généralement consommé cru au dessert. En botanique, le fruit est l'organe végétal protégeant la graine; il succède à la fleur par transformation du pistil.



équiterre

À la soupe! - Trousse éducative

Activité Inspecteur légumes



Niveau: débutant

légumes



ail



asperge



brocoli



chou vert



céleri



champignon  
blanc



oignon espagnol



piment vert  
(ou poivron vert)



pois mange-tout



piment rouge



poireau



haricot jaune



cornichon



avocat



chou-fleur



maïs



oignon rouge



piment jaune



fève

## fruits

**Note:** Plusieurs végétaux sont considérés culinairement comme des légumes mais botaniquement comme des fruits (ex. tomates). Ici, la classification a suivi les traditions culinaires.



pomme



banane



lime



bleuets



orange



melon d'eau  
(pastèque)



pêche



poire

équiterre

À la soupe! - Trousse éducative  
Activité Inspecteur légumes



Niveau: expert

légumes



tomate scion



chou de  
Bruxelles



pâtisson



aubergine  
mauve



carotte rouge



radis rouge



aubergine  
blanche



betterave rose



radis blanc



radis noir



carotte jaune



piment fort



radicchio



céleri-rave



betterave  
blanche



salsifis



salade de chêne



courge  
butterscotch

fruits



prune



abricot



cerise de terre



kaki



kiwi



mangue



cantaloup



poire cactus

## Annexe 32 – Recettes proposées pour les légumes de conservation

### Bouilli de légumes :

Pour 6 personnes

1	oignon haché
1 lb	chou en quartiers
2	navets moyens en demis rondelles
5-6	carottes coupées en deux sur le sens de la longueur
7-8	patates coupées en deux (selon la grosseur)
1 chaudière	côtes levées de porc salé (2.27 kg) dessalées dans de l'eau froide au moins 24 heures à l'avance.

Dans une grande marmite, faire revenir l'oignon dans un peu de beurre, ajouter de l'eau à la moitié, y mettre les côtes levées dessalées, mijoter environ 1 heure. À intervalle de 15 minutes, ajouter les quartiers de choux, les demis tranches de navet, les carottes et enfin les pommes de terre. C'est prêt quand tous les légumes sont cuits.

- Recette typique de Val D'Espoir

### *Truc et astuce*

Pour saler soi-même une pièce de viande, prendre un morceau de porc maigre (faux-filet 1 lb), couper en tranches de 1 pouce d'épaisseur et macérer dans une saumure 24 heures.

**Saumure** : Un mélange d'eau et de gros sel jusqu'à saturation complète ; c'est-à-dire, brasser jusqu'à ce que l'eau ne soit plus capable de dissoudre le sel.

### *Conseils santé !*

*En choisissant une pièce de viande maigre, vous réduirez ainsi la portion de gras dans votre assiette. En la salant vous-même, vous évitez les nitrites qui ne sont pas recommandés dans une alimentation saine. Aussi, pour réduire l'apport de gras saturés, faites revenir votre oignon dans de l'huile d'olive en remplacement du beurre.*

---

### Chou africain :

Pour 4 personnes

–	chou en tranche 1 pouce
2-3 gousses	ail haché
5-6	tomates en morceaux
1 tasse	fromage cheddar râpé
2 c. à soupe	huile d'olive

Dans une casserole, faire « suer » le chou dans l'huile d'olive, ajouter l'ail, les tomates et laisser mijoter jusqu'à ce que les tomates s'affaissent. Ajouter le fromage et gratiner au four à 350°C de 10 à 15 minutes. Servir avec du pain ou en accompagnement d'une viande.

*Variante* : Faire revenir 1lb de bœuf haché maigre, réservez. Couvrir du mélange de chou et de tomate. Gratinez et servez.

- Louise Fugère

Conseillère en alimentation *Produire la santé ensemble*, Comité Ma Vallée en Santé

Activité Ma Vallée en santé  
« Je fais des provisions »

**Achats regroupés de produits locaux  
pour les familles et la communauté de Val D'Espoir**

Bonjour,

Nous sommes à préparer une activité en lien avec l'alimentation et la santé. Cette première action dans la communauté a pour but de faciliter l'accès aux produits locaux et régionaux dans le cadre du projet « Ma Vallée en santé ».

L'école primaire Assomption, Tourisme Val d'Espoir et le laboratoire rural *Produire la santé ensemble* veulent faciliter l'achat de légumes de conservation. Lors de cette activité, **nous voulons offrir des produits à coût raisonnable en organisant un achat regroupé pour les familles des élèves de l'école L'Assomption et les gens de Val d'Espoir.**

Nous vous proposons quelques légumes de conservation des producteurs de la région encore disponibles en cette fin des récoltes, la plupart bio et qui ont peu voyagé. C'est bon pour vous et pour l'environnement. Pour vous aider dans la planification de vos achats, nous vous informons des conditions de conservation pour ces légumes d'hiver. Et quelques recettes....

Dans cette journée du 19 novembre, nous animerons des ateliers sur les légumes du potager auprès des élèves qui se terminera par la collecte des commandes par les familles à l'école.

Pour participer, il s'agit de faire vos achats à l'aide du bon de commande et de le retourner à l'école, avec le paiement, au plus tard le vendredi 14 novembre. Vous pourrez venir chercher votre commande le mercredi, 19 novembre, à 15h30, toujours à l'école L'Assomption de Val D'Espoir.

Le comité « Ma Vallée en santé »

## La conservation de quelques légumes d'hiver :

### **La carotte**

La carotte se conserve assez facilement. Au réfrigérateur, l'envelopper car lorsqu'elle est laissée à l'air libre, elle perd son humidité; par contre, ne pas la placer dans un sac trop hermétique car il se crée de la condensation qui la fait pourrir; percer quelques trous dans le sac ou y mettre une feuille de papier absorbant. On peut stocker les carottes dans un endroit sombre, bien ventilé, frais (0 ou 1°C) et humide (98 à 100% n'est pas trop). Plus la température est basse, plus la carotte gardera sa saveur longtemps. Ne pas l'entreposer près des fruits ou des légumes qui dégagent beaucoup de gaz éthylène, telles les poires, pommes ou pommes de terre, car elle mûrit alors trop rapidement et devient amère. Une des meilleures façons de l'entreposer et de l'enfourer dans du sable sans la laver; elle se conservera ainsi jusqu'à 6 mois.

### **Le chou**

La durée de conservation des choux dépend des variétés; les choux à croissance rapide se gardent de 3 à 6 semaines tandis que les choux à croissance lente de 4 à 6 mois. Ils nécessitent un haut taux d'humidité (90 à 95 %) et une température ne dépassant pas 3°C, se situant si possible près de 0°C. Un endroit trop aéré n'est pas adapté car il fait blanchir et amincir les feuilles tout en diminuant leur saveur. Pour une courte période, rangez les choux au réfrigérateur dans le bac à légumes ou dans un sac de plastique. En vieillissant et surtout s'ils sont coupés, les choux acquièrent une odeur plus prononcée; les couvrir et veiller à ne pas les placer auprès d'aliments qu'ils pourraient altérer. Les choux se congèlent après avoir été blanchis (1 minute râpés, 2 minutes en pointes) mais ils perdent leur croquant.

### **La pomme de terre**

Après la cueillette, les pommes de terre restent dans une période de repos qui dure de 4 à 15 semaines, selon les variétés. Elles entrent ensuite dans une période dormante, puis elles commencent à germer. Les conditions d'entreposage vont déterminer la durée de conservation; dans des conditions appropriées, on peut entreposer les pommes de terre jusqu'à environ 9 mois. Mettre les pommes de terre dans une pièce aérée, sombre et relativement humide où la température oscille entre 7 et 10°C. Plus la température est élevée, moins elles se gardent longtemps. La pratique qui consiste à les conserver à la température ambiante en les plaçant sous l'armoire n'est pas adaptée car elle favorise la germination et la déshydratation.

Éviter les sacs de plastique qui favorisent le moisissement; s'il faut employer à tout prix de tels sacs, les perforer. Le réfrigérateur convient aux pommes de terre nouvelles ou très vieilles; les placer loin des aliments à forte saveur tels les oignons. Les pommes de terre nouvelles se conservent peu de temps tout comme les pommes de terre cuites, qui acquièrent un goût désagréable, surtout si elles sont bouillies ou en purée.

Source : Dictionnaire encyclopédique des aliments, Édition du Club Québec Loisir inc.

Commande regroupée « Ma Vallée en santé »

## BON DE COMMANDE

Livraison à l'école le 19 novembre 2008; 15h30

Payable avec le RETOUR du bon de commande – SVP remettre au plus tard le vendredi 14 novembre 2008

Description	Poids	\$ / unité	Coût / lb	Quantité	Coût achat
Carottes BIO non-lavées Jardin Viridis - Maria	5 lbs	3,00			
	10 lbs	6,00	0,60\$ / lb		
	20 lbs	12,00			
Choux verts BIO Bio-jardins - Val d'Espoir	10 lbs le chou	7,50	0,75\$ / lb		
Pommes de terre BLANCHES M. Alcide Proulx - Cap D'Espoir	5 lbs	2,00	0,40\$ / lb		
	10 lbs	4,00	0,40\$ / lb		
	20 lbs	6,00	0,30\$ / lb		
	50 lbs	10,00	0,20\$ / lb		
Pommes de terre ROUGES M. Alcide Proulx - Cap D'Espoir	5 lbs	2,50	0,50\$ / lb		
	10 lbs	4,50	0,45\$ / lb		
	20 lbs	6,50	0,33\$ / lb		
	50 lbs	12,00	0,24\$ / lb		
				<b>TOTAL</b>	

### Tableaux de comparaison des prix à la lb - 29 septembre 2008 ( IGA Grande Rivière)

#### CAROTTES

VIRIDIS (bio)	QUÉBEC	Etats-Unis (bio)	CHOUX VERTS	
0,60\$	0,72 \$	1,50\$	BIO-JARDINS	ÉPICERIE (BIO) BIO-JARDINS
			0,75\$	1,59\$
				0,79
				QUÉBEC

#### POMMES DE TERRE

	M. Alcide Proulx	Québec	Québec BIO	IPE
BLANCHES	4,00\$ / 10 lbs	4,99\$ / 10 lbs	3,99\$ / 5 lbs	3,59\$ / 5 lbs
	6,00\$ / 20 lbs	7,49\$ / 20 lbs		
ROUGES	4,50\$ / 10 lbs	4,99\$ / 10 lbs		

## 8. L'agriculteur à la loupe

Primaire, cycle 3 . Durée : 60 min.

Combien d'entre nous connaissent encore dans leur famille ou dans leur entourage un agriculteur? Au Québec, seulement 1,7% de la population vit maintenant de l'agriculture contrairement à presque 50% il y a à peine 100 ans. Les fermes sont aujourd'hui des « exploitations agricoles », les vaches des « unités animales », les fermiers des « producteurs ». En réalisant une entrevue avec un agriculteur québécois à l'école, les élèves démystifieront un des plus vieux et importants métiers du monde en plein changement.

### Intentions pédagogiques

#### Amener l'élève à :

- préparer et réaliser une entrevue auprès d'un agriculteur (ou d'un intervenant du milieu agricole) qui partagera son expérience avec eux;
- se faire une image réaliste du métier d'agriculteur aujourd'hui et de son rôle dans le système agroalimentaire québécois;
- se familiariser avec les compétences et notions requises pour exercer le métier d'agriculteur et nourrir les gens.

### Matériel

- Matériel de dessin pour illustrer une représentation du métier d'agriculteur (avant et après la rencontre);
- Une copie des « Pistes de questions pour l'entrevue » (annexe 2);
- Une photocopie par élève du document « Qui fait quoi? » (annexe 3);
- Caméra vidéo et costumes (facultatif).

### Personne ressource

- Un agriculteur ou un intervenant agricole (voir annexe 1).

### Préparation

- Entrer en contact avec un agriculteur\* de la région (voir l'annexe 1) afin d'organiser une rencontre avec la classe. Réaliser une entrevue préliminaire avec l'agriculteur et se renseigner sur ses activités et le type d'agriculture qu'il pratique. Demander à l'agriculteur d'apporter, si possible, du matériel ou des objets

### Le saviez-vous?

- En 100 ans, le nombre de fermes québécoises est passé de 200 000 à 30 000, et la superficie des fermes existantes ne cesse de croître, concentrant toutes les ressources.
- Alors que certaines compagnies alimentaires enregistrent des profits de plus de 150 % sur un produit, l'agriculteur n'en reçoit que 0,7 %.
- C'est dans les petites fermes qu'on trouve les meilleurs rendements! Aux États-Unis, une ferme de 4 acres rapporte en moyenne 1 400 \$ l'acre; pour une exploitation de plus de 6 000 acres, le rendement diminue à 12 \$ l'acre.

**\*Remarque** : Il peut être intéressant d'inviter deux producteurs différents (ex. : producteur laitier et maraîcher ou producteur biologique et conventionnel) afin de prendre conscience des différentes réalités agricoles.

concrets (photos, outils, équipement, graines, plants, animaux...) lors de sa visite.

- Préparer le matériel de dessin pour les élèves.

### Mise en situation

- Demander aux élèves de représenter à l'aide d'un dessin l'image que chacun se fait du métier d'agriculteur.
- Animer une courte discussion entre les élèves à partir des dessins de chacun. (stéréotypes, perceptions, caractéristiques représentées).
- Distribuer une photocopie par élève de « Qui fait quoi ? » (annexe 3). Corriger cette activité en classe une fois qu'elle sera remplie.

**Réponses :** 1-13; 2-16; 3-11; 4-15; 5-14; 6-17; 7-12; 8-20; 9-19; 10-18.

Synonymes : producteur maraîcher, cultivateur et fermier de famille.

### Réalisation

- En groupe, demander aux élèves de rédiger des questions d'entrevue\* afin de connaître la réalité quotidienne d'un agriculteur, d'en apprendre plus sur ce métier, et de vérifier si leurs perceptions sont justes ou non (voir annexe 2 au besoin).
- Déterminer à l'avance qui posera chacune des questions à l'agriculteur et qui prendra en note chacune des réponses.
- Accueillir et présenter brièvement l'agriculteur.
- Inviter les élèves à commencer l'entrevue et à prendre des notes.

- Rappeler à l'agriculteur, au besoin, de présenter le matériel ou l'objet qu'il a apporté.

### Intégration

- Effectuer un retour en classe sur l'entrevue : Comment ont-ils aimé l'expérience ? Quel type d'agriculture a été présenté ? Quels sont les contraintes et les avantages de l'agriculture au Québec ? Est-ce facile de vendre ses produits ? Y a-t-il des avantages à vendre ses produits au Québec et directement aux consommateurs ? Sont-ils plus ou moins intéressés par le métier d'agriculteur à la suite de l'entrevue ?
- Demander aux élèves de revisiter leur dessin d'un agriculteur et les inviter à l'adapter en fonction des nouvelles informations obtenues. Y a-t-il des changements ? Lesquels ?
- En devoir, demander aux élèves de devenir des agents multiplicateurs en rédigeant un court article pour le bulletin de l'école ou le journal communautaire de la localité à propos du métier d'agriculteur.

### Réinvestissement

Les sujets suivants pourraient être abordés en classe et prendre la forme d'une discussion, d'une production écrite, d'un travail de recherche collectif ou encore de sketches :

- les différences entre la vie agricole et la vie urbaine ;
- l'agriculture **biologique** comparée à l'agriculture conventionnelle ;

\***Remarque :** Vous pouvez envoyer à l'agriculteur la liste des questions dressée par les élèves afin de l'aider à mieux se préparer.



- la culture ou l'élevage pratiqué par l'agriculteur afin de comparer les **pratiques culturelles** ou les **méthodes d'élevage** utilisées au Québec.

### **Moi, j'agis!**

Afin de recréer un lien avec le milieu rural et d'encourager les producteurs locaux, inviter les élèves et leur famille à :

- visiter les marchés publics au moins une fois par mois;
- aux repas, remplacer au moins un produit importé par un produit du terroir québécois (confitures, pâtés, conserves, fruits et légumes, etc.). On les trouve facilement à l'épicerie, ou mieux, chez les marchands spécialisés;
- visiter une ferme locale afin de rencontrer le fermier, faire de l'autocueillette ou s'inscrire auprès d'un fermier de famille faisant partie du réseau d'Agriculture soutenue par la communauté (ASC) : <http://www.equiterre.qc.ca/agriculture/alimentation/agrotourisme.php>.

### **Références**

- Liste « Trouver un agriculteur de votre région » (annexe 1)
- Roméo Bouchard (2005), *Plaidoyer pour une agriculture paysanne : Pour la santé du monde*, Écosociété, 232 pages.
- Archives de Radio-Canada (vidéos) :  
[http://archives.radio-canada.ca/IDC-0-17-1784-12118/politique\\_economie/fermes\\_familiales/clip6](http://archives.radio-canada.ca/IDC-0-17-1784-12118/politique_economie/fermes_familiales/clip6)  
[http://archives.radio-canada.ca/IDC-0-17-1784-12115/politique\\_economie/fermes\\_familiales/clip3](http://archives.radio-canada.ca/IDC-0-17-1784-12115/politique_economie/fermes_familiales/clip3)

## Annexe 1 • Trouver un agriculteur de votre région

Plusieurs organismes peuvent vous aider à entrer en contact avec un agriculteur ou un intervenant agricole prêt à venir rencontrer vos élèves. Voici quelques informations et coordonnées utiles :

1. Si votre école participe au projet *À la soupe! Pour une alimentation institutionnelle responsable*, communiquer avec l'équipe Agriculture écologique chez Équiterre ou la personne responsable du secteur alimentaire de votre école pour obtenir les coordonnées de l'agriculteur associé à votre cafétéria ou votre service de collation :

### Équiterre

2177, rue Masson, bureau 206, Montréal QC H2H 1B1  
Tél. : 514 522 2000, poste 294 ou 1 877 272 6656, poste 294  
Courriel : infoasc@equiterre.qc.ca

2. Consulter le **répertoire biologique de fermes faisant partie du réseau d'Agriculture soutenue par la communauté (ASC)** coordonné par Équiterre (plus de 100 fermes à la grandeur du Québec) :

<http://www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/listeFermes.php>

3. Consulter le **répertoire des produits biologiques du Québec** (vous pourrez y trouver les fermes de votre région par type de production) :

<http://www.produitsbloquebec.info/DispatcherInterrogationGrandPublicFr.do>

4. Communiquer avec le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. Demander du soutien pour rejoindre le centre de services le plus près de chez vous pour inviter un conseiller agricole (agronome) qui travaille avec les agriculteurs.

### MAPAQ

200, chemin Sainte-Foy, Québec QC G1R 4X6  
Tél. : 418 380-2110 ou sans frais : 1 888 222 6272  
<http://www.mapaq.gouv.qc.ca/Fr/Regions/>

5. Communiquer avec la fédération de l'**Union des producteurs agricoles de votre région** :

[http://www.upa.qc.ca/fra/agriculture/regions\\_decouvrir.asp](http://www.upa.qc.ca/fra/agriculture/regions_decouvrir.asp)



## Annexe 2 • Pistes de questions pour l'entrevue

Voici une liste de questions à bonifier et pouvant inspirer les élèves lors de la préparation de l'entrevue avec un agriculteur :

- Quel type d'agriculture pratiquez-vous (culture de légumes, élevage, production laitière, etc.) ?
- Décrivez votre ferme.
- Quelles sont vos principales productions (ex. : légumes, fruits, etc.) ?
- Pourquoi avez-vous décidé de vous lancer en agriculture ?
- Comment êtes-vous devenu agriculteur ?
- Décrivez une journée typique dans la saison des récoltes.
- Depuis combien d'années êtes-vous en production ?
- Combien d'heures par semaine travaillez-vous ?
- Avez-vous des employés ? Combien ?
- Quelles sont les principales qualités que devrait avoir un fermier ?
- Quels mois sont les plus occupés pour vous ?
- Utilisez-vous des pesticides sur votre ferme ? Pourquoi ?
- Êtes-vous un producteur biologique ?
- Où vendez-vous vos produits ? Quels sont les avantages et les inconvénients de ce mode de mise en marché ?
- Vendez-vous directement aux consommateurs ? Aimez-vous ça ?
- Qu'est-ce que vous aimez le plus et le moins en agriculture ?
- Les jeunes devraient-ils se lancer en agriculture ? Si oui, quel parcours leur recommandez-vous ?
- À quoi ressemblera l'agriculture au Québec en 2040 selon vous ?



## Annexe 3 • Qui fait quoi ?

Dit-on agriculteur ou producteur maraîcher ? Selon le type de production que pratique un agriculteur, on attribue un nom différent à son métier. À l'aide de flèches, identifie qui fait quoi en associant les bonnes définitions aux différents métiers d'agriculteurs ci-dessous :

Type de métier	Définition
<ul style="list-style-type: none"><li>● Pomiculteur</li><li>● Acériculteur</li><li>● Apiculteur</li><li>● Producteur maraîcher</li><li>● Horticulteur ou producteur horticole</li><li>● Producteur porcin</li><li>● Producteur bovin</li><li>● Producteur laitier</li><li>● Éleveur</li><li>● Pasteur</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Personne qui élève des abeilles.</li><li>● Personne qui élève des vaches et des veaux.</li><li>● Personne qui cultive des fruits à pépins.</li><li>● Personne qui cultive des légumes, des fruits, des fleurs ou des plantes ornementales.</li><li>● Personne qui cultive les légumes.</li><li>● Personne qui récolte le sirop d'érable.</li><li>● Personne qui élève des porcs.</li><li>● Personne qui élève des moutons (terme ancien).</li><li>● Personne qui élève des animaux.</li><li>● Personne qui élève des vaches pour produire du lait.</li></ul>

Voici quelques synonymes utilisés pour désigner un agriculteur qui cultive les légumes : producteur agricole et horticulteur.

En connais-tu d'autres ? Lesquels : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Annexe 35 – Liste des questions pour l’atelier « L’agricultrice à la loupe »

L’agricultrice à la loupe  
Entrevue avec Manon Houle

- Quel type d’agriculture pratiquez-vous?
- Quels sont vos produits?
- Décrivez-nous votre ferme.
- Pourquoi avez-vous décidé de faire ce type d’agriculture?
- Comment les abeilles fabriquent-elles le miel?
- Combien d’abeilles vivent dans la ruche?
- Portez-vous un costume spécial?
- Comment vous occupez-vous des ruches?
- Est-ce que le miel est bon pour la santé?
- Que font les abeilles en hiver?
- Est-ce que les abeilles vous piquent?
- Avez-vous eu peur des abeilles quand vous avez commencé ce travail?
- Décrivez une journée typique de votre été.
- Quelles sont les principales qualités que devraient avoir un fermier?
- Comment vendez-vous vos produits?
- Êtes-vous une productrice biologique ?

## Annexe 36 – Texte du sketch de Madame Patate

*Ce texte a été publié dans Internet dans le cadre de l'année internationale de la pomme de terre (2008).*

**L'animateur:** Bonjour à tous les auditeurs qui joignent cette émission. Aujourd'hui, nous parlerons de l'histoire de la pomme de terre, mais qui peut mieux nous en parler que la pomme de terre elle-même? La pomme de terre nous parlera de l'importance du savoir et des pratiques locales. Ces pratiques nous sont souvent transmises de générations en générations. Par exemple, certains emploient des méthodes presque similaires à celles de leurs ancêtres pour cultiver la pomme de terre. Je me tourne maintenant vers notre invitée. Mon amie, présente-toi et dis-nous d'où tu viens.

**La pomme de terre:** Bonjour à tous. Oui, je suis la pomme de terre! J'ai d'abord été cultivée dans la Cordillère des Andes, en Amérique du Sud, il y a 9 000 ans. Aujourd'hui, on me trouve presque partout dans le monde. En fait, on me cultive dans 148 pays!

**L'animateur:** Oui, vous êtes très populaire. Je suis certain que la plupart de nos auditeurs vous connaissent. Pouvez-vous nous parler de votre naissance et de votre enfance?

**La pomme de terre:** Je suis née en Amérique du Sud. Un groupe de personnes appelées Aymaras, furent les premiers à me cultiver. Ils vivaient sur les bords d'un grand lac, le lac Titicaca, en Amérique du Sud. Les Aymaras ont vu des pommes de terre sauvages pousser dans la région et ont commencé à les planter dans leurs champs. En fait, on en trouve encore autour du lac Titicaca et l'une d'entre elles est la « fox potato ». En quelque sorte, la « fox potato » est mon arrière, arrière, arrière grand-mère. Pourtant, les pommes de terre étaient très différentes à cette époque! Elles étaient plus petites, de la taille d'une prune.

**L'animateur:** Après les avoir découvertes, les Aymaras ont commencé à cultiver ces pommes de terre sauvages. Est-ce que c'était difficile de faire pousser des pommes de terre dans les montagnes, à haute altitude?

**La pomme de terre:** Il faisait très froid et sec sur le haut plateau où je suis née; mais les fermiers Aymaras étaient très créatifs. Ils ont creusé des canaux et ont utilisé la terre recueillie pour faire des champs surélevés. Ensuite, ils m'ont plantée dans ces champs aménagés. L'eau des canaux gardait le sol légèrement humide même par temps très sec. Grâce au canal, le sol ne gelait pas.

**L'animateur:** C'était une bonne idée! Comment les Aymaras avaient-ils l'habitude de te préparer et de te cultiver?

**La pomme de terre:** Souvent, ils me séchaient et me stockaient pour me manger plus tard. D'abord, ils me laissaient dans le sol jusqu'à ce que je gèle, ensuite, ils me récoltaient et me pressaient pour recueillir l'eau jusqu'à ce que je sois réduite en petits morceaux. Ensuite, ils faisaient sécher tous les petits morceaux au soleil. Ils me stockaient dans des sous-sols frais et ils pouvaient me garder là pendant 10 ans s'ils le voulaient. Quand ils voulaient me manger, ils me sortaient de ces endroits de stockage, me transformaient en farine et faisaient du pain. Je dois dire qu'aujourd'hui, les Aymaras me cultivent, m'utilisent et me conservent de la même façon. Notre histoire est très spéciale!

**L'animateur:** Très bien, nous en savons un peu plus maintenant sur ton histoire avec les Aymaras. Ils ont été les premiers à te cultiver et ont inventé toutes sortes de méthodes pour te conserver et t'utiliser. Mais aujourd'hui est-ce que c'est toujours le cas? Est-ce qu'il y a d'autres cultures ou d'autres peuples avec lesquels tu as une histoire particulière?

**La pomme de terre:** Oui, bien sûr. J'ai eu une place très spéciale dans de nombreuses communautés et cultures. Les Incas m'appréciaient beaucoup! Ils vécurent en Amérique du Sud des centaines d'années après les Aymaras.

**La pomme de terre (cont):** Je ne voudrais pas me vanter, mais j'étais au centre de la culture inca.

**L'animateur:** Au centre de leur culture? Tu étais vraiment si importante?

**La pomme de terre:** Oh, oui! Tu sais, les Incas avaient un dieu de la pomme de terre. Ils faisaient des poteries en forme de pommes de terre. Ils me frottaient contre la peau des malades et m'utilisaient pour aider les femmes à accoucher. J'étais partout! La langue inca a plus de mille mots pour décrire les pommes de terre et leurs variétés.

**L'animateur:** Dis donc, c'était vraiment une plante traditionnelle la pomme de terre! Je voudrais encore te poser une question mais ne sois pas offensée s'il te plaît...

**La pomme de terre:** Je t'en prie, pose ta question. Je suis forte et hardie!

**L'animateur:** Je sais qu'il existe des pommes de terre blanches et jaunes mais tu es bleue!

**La pomme de terre:** C'est vrai! On peut me trouver dans toutes les couleurs de l'arc-en-ciel, en blanc, jaune, rouge, bleu, noir, orange, violet, rose. Je suis aussi de toutes les tailles et de toutes les formes! Je peux être petite, grande, bosselée, ronde, lisse, allongée ou grosse. Nous, les pommes de terre, nous avons des goûts très différents, tous délicieux bien sûr!

**L'animateur:** Tu dois être fière de faire partie d'une famille de variétés aussi délicieuses et attrayantes.

**La pomme de terre:** Oui, c'est vrai, même si je suis très préoccupée aujourd'hui. Mais nous ne devrions pas en parler maintenant... (voix triste)

**L'animateur:** Si, justement, parle-nous de ce qui te préoccupe... Nous avons le temps.

**La pomme de terre:** Eh bien voilà... Bien qu'il existe des milliers de variétés de pommes de terre dans le monde, beaucoup d'entre elles qui sont des variétés anciennes cultivées depuis des générations, sont en train de disparaître.

**L'animateur:** Pourquoi est-ce un problème pour toi?

**La pomme de terre:** Laisse-moi te donner un exemple pour t'expliquer le problème. Dans les Andes, les montagnes où je suis née, les fermiers cultivent plus de 200 espèces et 5 000 variétés de pommes de terre. Pour ces montagnards, les types de pommes de terre sont aussi différents que la viande de poulet et de porc. Ils mangent une sorte de pomme de terre le matin, une autre le midi et une troisième le soir!

**La pomme de terre (cont):** Bien entendu, quand les pommes de terre sont aussi importantes, c'est bon pour notre survie.

Mais dans d'autres régions du monde, on cultive seulement quelques variétés et cela peut poser de gros problèmes. As-tu déjà entendu parler de la grande famine de la pomme de terre? Il y a plus de 100 ans en Irlande, on mangeait beaucoup de pommes de terre, c'était leur aliment de base mais les Irlandais ne cultivaient pas beaucoup de variétés de pommes de terre différentes. Une maladie dévastatrice, « late blight », a envahi le pays détruisant presque toutes les cultures de pommes de terre.

Environ un million de personnes sont mortes de faim. Ce désastre ne serait pas arrivé si on avait cultivé plus de variétés.

**L'animateur:** Bien! Je comprends maintenant que cultiver plusieurs variétés est essentiel. Si j'étais fermier, comment me conseillerais-tu de planter et de cultiver mes variétés de pomme de terre?

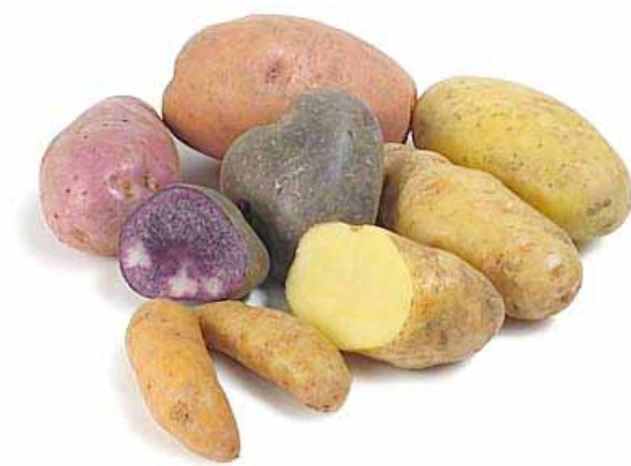
**La pomme de terre:** Pour commencer, pourquoi ne pas cultiver différentes variétés dans le même champ? Je te conseillerais de prendre en compte la couleur et la température du sol mais aussi l'inclinaison de la pente et son ensoleillement. Tu pourrais ensuite planter la variété de pomme de terre la mieux adaptée. En prenant ces précautions, tu obtiendras des pommes de terre avec une large variété de caractéristiques et de personnalités pour faire face à une maladie ou aux insectes parasites.

**L'animateur:** Eh bien mon amie, tu en as de la personnalité! J'ai été enchanté de te rencontrer et j'ai beaucoup appris à ton sujet et sur les différentes pommes de terre. Merci de nous avoir rendu visite. Veux-tu ajouter quelque chose avant de partir?

**La pomme de terre:** Tout ce que je veux dire aux auditeurs c'est: « Plantez des pommes de terre. Plantez de nombreuses variétés différentes et mangez-en beaucoup, elles sont bonnes pour votre santé »

**Introduire de la musique pour terminer l'émission** (si possible une chanson sur les pommes de terre) -

- FIN -



## Invitation aux parents

Tout le monde sait que la pomme de terre est le légume le plus populaire au Québec...

Mais, ATTENTION !

Vous êtes tous et toutes invités à venir vous joindre aux élèves de l'école pour rencontrer celle qui figure très avantageusement parmi les plus savoureux légumes offrant les caractéristiques nutritionnelles les plus enviabiles.

**Le jeudi, 15 janvier 2009,  
De 14h30 à 15h30,  
À la salle du gymnase de l'école L'Assomption.**

### AU PROGRAMME

1. Madame Patate nous parle de ses origines et de son histoire,
2. Une rencontre avec des gens d'ici qui la cultive,
3. Découverte de différents cultivars de pomme de terre,
4. Dégustation d'une recette de pommes de terre farcies,
5. Des recettes et plus encore...

Nous vous attendons pour redécouvrir, ensemble, cette fameuse pomme de terre !

L'équipe de Ma Vallée en Santé

## Barquette de pomme de terre

### Ingrédients

1/2  de M. Robert Warren cuite au four

 lait

 salsa

 fromage cheddar râpé

 haché

## Barquette de pomme de terre

### Préparation

1. **Couper** les pommes de terre cuites en deux.

**Attention c'est chaud !**

2. Prendre une demi-pomme de terre et **séparer** la chair de la pomme de terre avec un couteau.

**Faire attention de ne pas percer la pelure.**

3. **Enlever** la chair des pommes de terre à l'aide d'une cuillère en laissant un petit rebord à la pelure.

4. **Piler** la chair dans un bol, en ajoutant 1 cuillère à soupe de lait et ensuite 1 cuillère à soupe de fromage.

5. **Étendre** 1 cuillère à soupe de salsa au fond de la barquette formée à partir de la pelure.

6. **Remettre** la purée dans la pelure.

7. **Ajouter** 1 cuillère à soupe de fromage.

8. **Garnir** d'un peu de persil.

9. **Gratiner** au four juste avant de servir.

**Bon appétit !**