OCTOBRE 2016

REFERENCES DOCUMENTAIRES

Alimentation responsable

La Case

Centre de documentation, d'animation et de formation
sur la solidarité internationale
et le développement durable

Une sélection d'ouvrages, dossiers pédagogiques, jeux et vidéos autour de la démocratie, la citoyenneté et la participation
Disponibles au prêt au centre de documentation de La Case

Consultez aussi le dossier documentaire en ligne « Alimentation responsable » http://www.lacase.org/spip.php?article835 et « Gaspillage alimentaire » http://www.lacase.org/spip.php?article666

SOMMAIRE

Ouvrages jeunesse 3
Ouvrages adultes 5
Vidéos 7
Document électroniques 8
Jeux 9
Dossiers pédagogiques 10
Mallettes 11

Vous pouvez consulter tous bibliographies et sitographies en ligne sur le site internet de La Case
http://www.lacase.org/spip.php?rubrique235

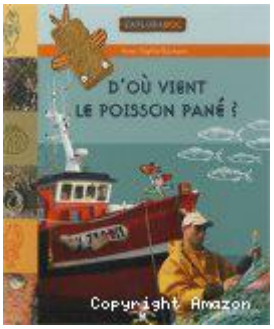
La Case
1 rue Jean Bullant
95400 Villiers le Bel
Tél. 01 39 92 57 32
www.lacase.org
documentation@lacase.org

La Case est membre du **Ritimo** (réseau des centres de documentation et d'information sur la solidarité internationale et le développement durable) du **ReVOdoc** (réseau des bibliothèques et centres de documentation du Val d'Oise), du **CerVO** (Collectif d'éducation contre le racisme du Val d'Oise) et de la Ligue de l'enseignement du Val d'Oise.

Je mange écolo [texte imprimé]

GOMBERT, Jean-René LABORDE, Chloé - SAINT PIERRE DES CORPS : ELAN VERT, 2010, 31 P.

L'enfant découvre les bons gestes pour une alimentation écologique qui participe au développement durable. Il est invité à distinguer les mauvais comportements des bons.

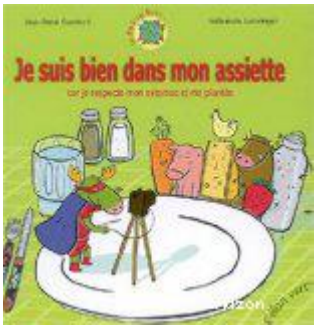


D'où vient le poisson pané ? [texte imprimé]

BAUMANN, Anne-Sophie - PARIS : TOURBILLON, 2008, 45 P.

Dans l'Antiquité, les pêcheurs mangeaient le poisson frais, salé ou mariné dans l'huile pour le conserver. Maintenant, pour conserver la pêche, les bateaux sont équipés de cales réfrigérées et d'outillage pour préparer les blocs de filets prêts à la vente au consommateur ou à la fabrication des poissons panés. Pour ces derniers, les blocs de filets surgelés sont découpés en carrés ou en rectangle. Ceux-ci trempés dans un mélange d'eau et de farine et recouverts de chapelure sont légèrement frits et prêts à l'emballage et à la vente au consommateur. Sous la croûte dorée se cache un morceau de filet de poisson. La préparation immédiatement après la pêche et la conservation par congélation lui garde sa fraîcheur

---



Je suis bien dans mon assiette : car je respecte mon estomac et ma planète [texte imprimé]

GOMBERT, Jean-René LUTHRINGER, Mélisande - SAINT PIERRE DES CORPS : ELAN VERT, 2007, 21 P.

Un album ludique qui montre pourquoi l'agriculture intensive menace la nature, comment rendre l'agriculture plus durable et s'alimenter en respectant l'environnement. Pour inciter les enfants à agir au quotidien pour sauvegarder l'environnement, les sensibiliser aux problèmes écologiques et les rendre écocitoyens.

Bon appétit : l'alimentation dans tous les sens [texte imprimé]

BASTIEN, Muriel ROCCO - MONTROUGE : BAYARD, 2010, 121 P.

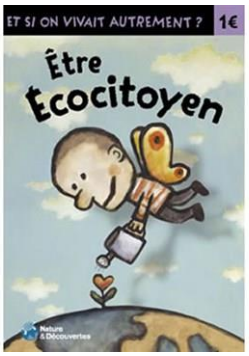
Cet ouvrage aborde avant tout l'alimentation sous l'angle de la santé (digestion, calories, équilibre alimentaire, nutriments...) mais consacre aussi un chapitre aux aspects culturels (alimentation dans le monde, et la religion, dans l'art...), et un autre à l'éco-citoyenneté (bio, pub, faim dans le monde, eau, pesticides...)

La biodiversité et moi [texte imprimé]

PINCE, Robert LE NEOUANIC, Lionel - TOUSSUS-LE NOBLE (FRANCE) : NATURE ET DECOUVERTES, 2009, 49 P.

Ce livret présente de manière simple et concrète ce qu'est la biodiversité, et en quoi nos comportements au quotidien peuvent avoir un impact sur celle-ci.

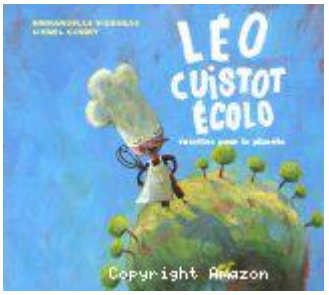
Etre écocitoyen [texte imprimé]



PINCE, Robert LE NEOUANIC, Lionel - TOUSSUS-LE NOBLE (FRANCE) : NATURE ET DECOUVERTES, 2005, 33 P.

Un guide pour être plus respectueux avec l'environnement et les autres cultures. En somme devenir écocitoyen à la maison, au jardin, dans la ville et dans le monde.

Léo cuistot écolo [texte imprimé]



FIGUERAS, Emmanuelle GOUMY, Lionel - MENS : TERRE VIVANTE, 2005, 91 P.

Trente-six recettes simples permettant aux enfants de cuisiner comme des grands, de mettre la main à la pâte et d'être autonomes tout en préservant la planète : préférence pour des produits de saison et bio, économie d'eau, etc. Au menu notamment : tarte à la rhubarbe et aux fraises, escalopes panées aux amandes, croquants de courgettes ou sangria.

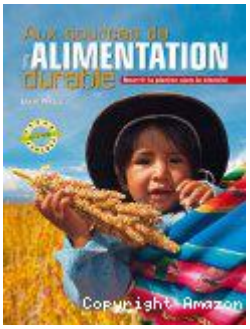
Sais-tu vraiment ce que tu manges ? [texte imprimé]

BENLAKHEL, Nadia - TOULOUSE : MILAN, 2011, 41 P.

Présente les secrets d'une bonne alimentation, qui allie le plaisir et les besoins nutritionnels. Cet ouvrage retrace la vie des aliments, de leur production jusqu'à leur préparation : les recherches scientifiques, les nouveaux aliments, le chimique, les scandales alimentaires, la famille des aliments, les calories...

OUVRAGES ADULTES

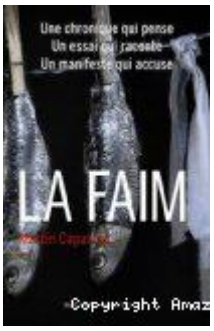
Aux sources de l'alimentation durable [texte imprimé]



ASTRUC, Lionel - GRENOBLE : GLENAT, 2010, 142 P.

A travers 7 aliments : céréales crevettes, harengs, truites, fromage, fruits et légumes (tous vendus en France), l'auteur mène une enquête aux quatre coins du monde pour décrypter le mode de production, les filières et le respect ou pas des engagements environnementaux et éthiques qu'affichent ces produits.
Ainsi, la culture biologique, le commerce équitable, la production locale et la protection des terroirs servent de guide pour déterminer si ces aliments sont en accord avec les principes du développement durable.

La faim [texte imprimé]



CAPARROS, Martin CARRASCO, Alejandra - PARIS : BUCHET CHASTEL, 2015, 781 P.

Ce livre a pour objet la faim et la malnutrition qui chaque jour tuent 25.000 hommes, femmes, enfants à travers le monde. Et pourtant, la nourriture, elle, ne manque pas et la planète ploie même sous l'effet de la surproduction alimentaire. C'est le problème que explore cet ouvrage en partant à la rencontre de ceux qui ont faim, mais aussi de ceux qui gaspillent à force d'être repus. Du Niger au Bangladesh, du Soudan à Madagascar, des Etats-Unis à l'Argentine, de l'Inde à l'Espagne, ce livre dresse une chronique implacable et une réflexion puissante sur la faim dans le monde et ses enjeux.

La grande (sur-) bouffe [texte imprimé]

LHOSTE, Bruno STUART, Tristram - PARIS : RUE DE L'ECHIQUIER, 2012, 91 P.

Ce livre dresse l'état des lieux du gaspillage alimentaire en France à partir des toutes dernières études sur la question. Il présente des pistes d'amélioration à court terme qui s'inspirent d'actions innovantes en France comme en Europe. Au-delà, il explore comment il serait possible de faire évoluer plus profondément notre système de production alimentaire, pour générer des réductions pérennes du gaspillage, accompagné d'améliorations en matière de santé et d'emplois. La réorientation vers une production agricole de qualité et de proximité pourrait devenir ainsi un puissant moteur de réduction du gaspillage.

Alimentation : les bons choix [texte imprimé]

LONGET, René - SAINT JULIEN EN GENEVOIS : JOUVENCE, 2013, 159 P.

Ce guide contient de nombreux conseils en vue d'une alimentation saine et responsable, en fonction de plusieurs critères : respect de l'environnement, diversité nutritionnelle, proximité entre les lieux de production et de consommation, commerce équitable, santé, etc.

Des gaz à effet de serre dans mon assiette ? [texte imprimé]

RESEAU ACTION CLIMAT FRANCE VILCOLLET, Pascal - MONTREUIL : RESEAU ACTION CLIMAT, 2004, N.P.

Ce dépliant, aux illustrations expressives, fournit des pistes d'actions alimentaires à mettre en place au quotidien, pour protéger le climat et réduire la contribution humaine à l'effet de serre : consommation locale et de saison, agriculture biologique, limitation des emballages, de la conservation et du transport des produits alimentaires.
http://www.rac-f.org/Des-gaz-a-effet-de-serre-dans-mon.html

Manger sain et durable sans grignoter son budget : trucs et astuces [texte imprimé]

CLOSSON, Catherine - BRUXELLES : BRUXELLES ENVIRONNEMENT IBGE, 2015, 23 P.

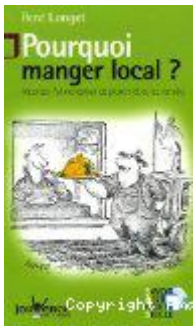
« L'alimentation saine et durable, c'est pour les bobos ! Si on a moins de moyens, on ne peut pas se la payer. Cette idée est largement répandue mais, heureusement, l'alimentation de qualité, c'est bien plus qu'une histoire de marques et de labels. Cette brochure présente une trentaine de pistes d'action identifiées par un groupe de ménages bruxellois pour leur impact financier nul ou très faible, voire positif sur le budget alimentaire global.

Un coup de fourchette pour le climat [texte imprimé]

RESEAU ACTION CLIMAT FRANCE DEN HARTIGH, Cyrielle - MONTREUIL : RESEAU ACTION CLIMAT, 2015, 18 P.

Cette publication rassemble une série d'astuces pratiques pour comprendre et réduire les gaz à effet de serre liés à l'alimentation. Elle propose 7 catégories : manger moins et moins riche ; manger moins de viande et de produits laitiers ; manger de saison ; manger bio ; moins gaspiller ; manger local ; acheter moins transformé et moins emballé.
http://www.rac-f.org/Un-coup-de-fourchette-pour-le-climat

Pourquoi manger local ? [texte imprimé]



LONGET, René - SAINT JULIEN EN GENEVOIS : JOUVENCE, 2006, 127 P.

À l'heure de la mondialisation, beaucoup de personnes ne se rendent plus vraiment compte de ce qui se trouve réellement dans leur assiette. Où ce fruit a-t-il été produit? Dans quelles conditions? Avec quelles conséquences sociales et écologiques?
Ce livre offre une vue d'ensemble de la problématique de l'alimentation et de l'agriculture aujourd'hui, présentant les avantages de l'agriculture de proximité. Puis il se focalise sur la situation de la Suisse et plus particulièrement de Genève.

VIDEOS

Le bio accessible à tous [vidéo]

IFORE CAPA ENTREPRISES - PARIS : MINISTERE DE L'ECOLOGIE ET DU DEVELOPPEMENT DURABLE, 2012, 1 DVD, 11 mn.

Dans le Nord-Pas-de-Calais, une coopérative de producteurs commercialise des fruits et légumes bio par un système d'abonnement à un panier. Ces "biocabas" sont distribués dans une centaine de points relais de la métropole lilloise par des salariés en insertion. Les destinataires sont des personnes ou ménages à faibles revenus dont l'accès à des produits bio est facilité par une subvention publique et des travailleurs de centres sociaux qui les accompagnent en matière de consommation alimentaire.

Se nourrir... ici : l'alimentation au cœur des enjeux de société [vidéo]

MARCOS, Charles SBAI, Abderrahmane - CASTELNAU LE LEZ : ASSOCIATION LAFI BALA, 2011/01, 1 DVD, 82 mn.

A travers 6 courts-métrages (7 à 13 mn.), ce documentaire propose une analyse de nos

pratiques alimentaires ici pour une sensibilisation à une alimentation responsable. Il aborde les circuits courts, le plaisir de manger, la cuisine, la ferme et la traçabilité des aliments entre autres.

Les moissons du futur [vidéo]

ROBIN, Marie-Monique M2R - , 2012, 1 DVD, 90 mn.

Après avoir dénoncé les dérives de l'agro-industrie ("Le monde selon Monsanto", "Notre poison quotidien"), Marie Monique-Robin présente des alternatives : des initiatives agroécologiques réussies aux quatre coins du monde (Japon, Malawi, Kenya, Sénégal, Mexique, Allemagne), augmentant les rendements et créant de nouveaux liens entre producteurs et consommateurs. Le film donne aussi la parole à Olivier de Shutter, rapporteur spécial de l'ONU, pour répondre à la question "Comment nourrir 9 milliards d'hommes en 2050 ?". Peut-on compter sur les agricultures paysannes, économes en intrants, ou l'agro-industrie est-elle indispensable ?

DOCUMENT ELECTRONIQUES

C'est bon [document électronique]

GIRERD, Jacques-Rémy - BOURG LES VALENCE : FOLIMAGE, 2013,

Complément en ligne du DVD "C'est bon" présentant les 26 épisodes de la série "C'est bon" : un programme éducatif au ton atypique sur la santé et l'alimentation. Sont disponibles en ligne : l'épisode 6 intitulé "Le bon rythme", un livret pédagogique "Pourquoi faire un jardin pédagogique ?", 8 affichettes téléchargeables sur des thèmes variés (l'eau, le sel, les céréales, etc.), un lien sur une application ludique à télécharger, la recette des crêpes et des fonds d'écran.
http://www.cestbon-laserie.fr

Nos bonnes recettes pour la planète [document électronique]

ROOS, Caroline de - BRUXELLES (BELGIQUE) : GOODPLANET BELGIUM, 2013, 78 P.

L'objectif de cette brochure est de sensibiliser à l'alimentation durable en proposant une cuisine écologique, saine et savoureuse. Il s'adresse à tous et, plus particulièrement, aux adultes - parents, enseignants, animateurs, cuisiniers d'école - en contact régulier avec des jeunes et des enfants, à qui ils pourront initier une façon de manger respectueuse de l'homme et de la nature.

Eco conso ! [jeu]

VALOREMIS - PARIS : VALOREMIS, 2009, Jeu de discussion coopératif (à partir de 4 joueurs)

Le principe du jeu est basé sur l'échange, la compréhension et la connaissance de bonnes pratiques pour devenir un "consommateur responsable". Différents sujets du quotidien sont ainsi abordés au cours de la partie : consommation d'eau, économie d'énergie, impact de la télévision et de la publicité sur les jeunes... Chaque joueur/équipe donne à son tour son avis sur une question ou résout une énigme. Au final, chaque équipe doit apporter sa contribution à la constitution du puzzle "Terre".

A vos assiettes ! Guide de l'animateur [jeu]

STARTING BLOCK - PARIS : STARTING BLOCK, 2012/09, Jeu de simulation (2 à 12 joueurs) 23 P.

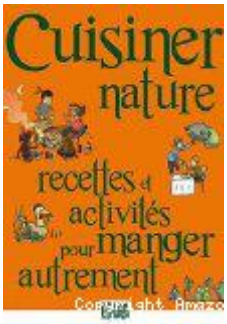
Cet outil pédagogique a pour objectif de sensibiliser les collégiens aux enjeux et pratiques liés à l'alimentation. Il regroupe différentes thématiques : handicap, consommation, solidarité internationale...
http://www.starting-block.org/phocadownload/guide_animateur_ava.pdf

---

Fruits et légumes de saison [jeu]

PIROUETTE CACAHUETE - DIJON : ALTERRE BOURGOGNE FRANCHE COMTE, 2009, Jeu coopératif (4 à n joueurs)

Ce jeu de coopération nous rappelle quels légumes et fruits poussent en France et à quelle saison. On peut l'utiliser en classe, en centre de loisirs, dans le cadre d'un atelier cuisine ou en famille. Les joueurs doivent retrouver ensemble la saison où l'on récolte les fruits et légumes.
http://pirouette-cacahuete.net/Fiches%20pedagogiques/fruits_legumes_saison.php



Cuisine nature : recettes et activités pour manger autrement [texte imprimé]

BANCON, Elise KASPARIAN, Chirstelle - PARIS : PRESSES D'ILE DE FRANCE (PIF), 2011, 167 P.

Outil pratique pour les éducateurs, proposant des jeux et des activités autour de l'alimentation : son impact sur la santé et sur l'environnement, les raisons d'adopter des modes de production et une consommation responsable, des astuces pour éduquer au goût, etc. Des recettes permettent de cuisiner en fonction des saisons.

Nos recettes pour la planète [dossier pédagogique]

ARIENA - SELESTAT : ARIENA, 2007, 21 P.

Ces cahiers proposent de sensibiliser les enfants aux liens entre notre environnement et l'alimentation à travers leur esprit d'analyse et leurs pratiques quotidiennes. Les enfants comprendront d'où vient leur nourriture, et prendront conscience des conséquences de la production, des transports et de la consommation des aliments. Complété par des fiches pédagogiques et des jeux. Une BD sert de fil conducteur au cahier.
http://fr.calameo.com/read/000002685678f83aacf4f

L'alimentation en classe, l'environnement au menu [dossier pédagogique]

RENAUDIE, Virginie de la VERSAILLES, Anne - BRUXELLES : BRUXELLES ENVIRONNEMENT IBGE, 2009, 51 P.

Spécialement conçu pour aborder en classe une réflexion sur la façon dont nos choix alimentaires ont un impact sur l'environnement, ce dossier propose : une présentation synthétique des impacts de l'alimentation sur l'environnement et une explication de la pertinence du thème à l'école ; des pistes d'éducation à l'environnement par l'alimentation et ; des exemples d'outils et d'activités pédagogiques pour passer à l'action avec une classe.

Prévention des déchets et éducation [dossier pédagogique]

GRAINE ILE DE FRANCE - PARIS : GRAINE ILE DE FRANCE, 2013, 46 P.

Ce guide aborde la prévention des déchets à travers 3 thématiques : éduquer à l'éco-consommation, sensibiliser au gaspillage alimentaire et initier au réemploi. Il facilitera la mise en place d'ateliers concrets par les enseignants, animateurs, ambassadeurs du tri... Alternant théorie et pratique, les participants développeront ainsi leurs connaissances tout en

expérimentant les conseils prodigués.
http://www.graine-idf.org/sites/default/files/contenus/guide_animations_BDEF.pdf

---

L'alimentation responsable [dossier pédagogique]

ALTERRE BOURGOGNE PIROUETTE CACAHUETE ; AGENCE DE L'ENVIRONNEMENT ET DE LA MAITRISE DE L'ENERGIE (ADEME) - DIJON : ALTERRE BOURGOGNE FRANCHE COMTE, 2009, 1 guide pédagogique (34 p.), 31 fiches d'activités (N.P.)

Ce guide pédagogique comporte deux parties : un apport de connaissances, suivi de fiches d'animation. La première partie présente tout d'abord la petite histoire de l'homme et de son alimentation. Elle traite ensuite des enjeux : sociaux, en matière de santé, de développement durable (enjeux sociaux, environnementaux et économiques), en matière de ressource en eau, de consommation d'énergie et de changement climatique, de déchets, de biodiversité et de sols. Puis elle propose des fiches thématiques pour aller plus loin.
Une trentaine de fiches pratiques décrivent ensuite des activités pédagogiques (jeux de plateau et jeux de cartes, expérimentations, enquêtes...) à mener avec un public de petits ou de jeunes, à partir du cycle 1 jusqu'au lycée.
http://www.alterrebourgognefranchecomte.org/f/mediatheque/532/fiche/?

Au pays des Zmiam ! [dossier pédagogique]

EDUCATION ENVIRONNEMENT - BRUXELLES (BELGIQUE) : DIRECTION GENERALE AGRICULTURE RESSOURCES NATURELLES ET ENVIRONNEMENT (SPW-DGARNE), 2014, 47 P.

Au départ de l'organisation d'un goûter avec des enfants, cette brochure invite à découvrir tout ce qui se cache derrière nos aliments : des humains, des transports, des animaux, des cultures, des ressources naturelles, la nature..., et ce à l'aide d'activités variées autour des différentes étapes de préparation.
La brochure est composée d'un histoire illustrée et d'activités variées regroupées selon les différentes étapes de préparation d'un goûter : créer une invitation originale, choisir ce qu'on va manger, boire, cuisiner, décorer la table, jouer et ranger. (Résumé de l'éditeur)
http://environnement.wallonie.be/publi/education/zmiam_2014_02_26__def_moyenne_resolution_complet.pdf

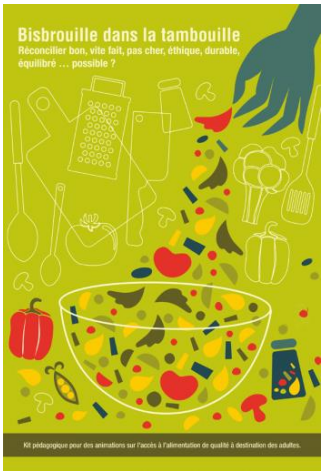
Mallettes

Le kit popote [mallette]

LE VENT TOURNE - PARIS : LE VENT TOURNE, 2013, 1 kit de jeu Popote (1 plateau de jeu, 4 sets de jeu, 42 cartes popote minute, 1 carte popote mémo, 20 vignettes-réserves, 12 fiches recettes, 1 livret de recettes, 120 cartes aliments, 4 cartes saisons, 4 cartes appartement), 1 livret pédagogique (19 p.)

Jeu pédagogique sur le thème de l'alimentation pour sensibiliser les plus de 10 ans aux notions de gaspillage alimentaire, d'inventivité culinaire, d'impact environnemental de l'alimentation, des équivalences alimentaires, de l'éducation au goût : chaque joueur doit préparer un repas complet en tenant compte des paramètres de saisonnalité, de recettes à respecter, des aléas des courses, de la gestion des réserves...

Bisbrouille dans la tambouille [mallette]



SERVICE DE PROMOTION DE LA SANTE SOLIDARIS - BRUXELLES (BELGIQUE) : SERVICE DE PROMOTION DE LA SANTE SOLIDARIS, 2016, 1 guide d'utilisation (44 p.) , 10 brise glace, 6 modules d'animation, 28 défis, 1 évaluation pour l'animateur, 22 ressources

Ce kit est un outil destiné à travailler les questions de l'alimentation avec un public adulte. L'alimentation est abordée sous l'angle du goût, de la santé et du respect à l'environnement. Il a comme objectifs de : réfléchir aux freins et leviers de l'accès à une alimentation de qualité ; expérimenter des nouvelles attitudes ; déculpabiliser par rapport aux messages normatifs de santé publique et ; débattre avec les participants de leurs moyens d'action.
http://www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html

---

La Terre dans votre assiette [mallette]

ROBITAILLE, Jean CENTRAL DES SYNDICATS DU QUEBEC (CSQ) ; ETABLISSEMENTS VERTS BRUNDTLAND (EVB) - QUEBEC (CANADA) : ERE EDUCATION, 2010, 3 affiches, 3 encarts pédagogique, 2 brochures, 3 feuillets

Cette mallette aborde les enjeux locaux et internationaux de la production alimentaire et de l'alimentation responsable. Elle fait le tour de tous les enjeux liés à l'alimentation : santé, cycle court, emballage, gaspillage, commerce équitable, accès à l'alimentation pour tous...
http://evb.lacsq.org/outils/trousses-et-activites-pedagogiques/la-terre-dans-votre-assiette/