

Livret d'animation

GOÛT & BIO



**MANGER
DEMAIN**

L'alimentation durable en Wallonie

Avec le soutien de
la



Wallonie



Table des matières

<u>Fiche n° 1</u> : le photolangage (public : du fondamental aux seniors)	3
<u>Fiche n° 2</u> : les activités culinaires (tout public)	4
<u>Fiche n° 3</u> : éducation au goût (tout public)	5
<u>Fiche n° 4</u> : le quiz (public : jeunes, adultes et seniors)	6
<u>Fiche n° 5</u> : les activités de clôture (public : du fondamental aux seniors) :	15
- Les cartes-flash	15
- Les superlatifs	15
- De G à O	16
Les bonus :	
<u>Fiche n° 6</u> : l'activité crèches (public : parents d'enfants en crèches)	17
<u>Fiche n° 7</u> : plantation de semis bio (public : maternelles)	18
<u>Fiche n° 8</u> : ciné-débat film (public : de l'école secondaire aux seniors)	19
<u>Fiche n° 9</u> : les producteur·rices (tout public)	21
<u>Ressources pédagogiques</u>	22

Fiche 1 – Le photolangage

Durée : De 5 à 30 minutes

Public : Du fondamental au public senior

Objectif : Sur base d'une sélection d'image, les participant·es présentent leur vision et leurs perceptions de l'alimentation durable, et plus spécifiquement de l'alimentation biologique. Cette activité permet de faire émerger les représentations, idées reçues et questions liées à la thématique.

À préparer en amont : Imprimer une série d'images variées (format carte de préférence et à adapter selon le public-cible)

L'animateur·rice peut utiliser le jeu d'images disponible ici : mangerdemain.be/gouters-bio-animations/

Il comprend :

- Différents types de plats : fastfood, plats préparés, légumes bruts, salade, etc.
- Différents types de produits : légumes et fruits bruts, céréales et légumineuses en vrac, produits transformés, chips ou snacks industriels, produits locaux, produits exotiques, etc.
- Différents déchets : produits bruts sans emballage, produits suremballés, déchets organiques, déchets plastiques, etc.
- Différents modes de production : serres chauffées, cultures en plein champ, machines agricoles, intrants chimiques, etc.
- Différents modes d'élevage : poules en plein air, élevage en bâtiment, pâturage, élevage intensif.
- Différents modes de consommation : achat dans un supermarché, achat chez un·e producteur·rice local·e, achat en magasin vrac, etc.
- Images sur les impacts santé : diversité alimentaire, activité physique, pyramide alimentaire, etc.
- Images sur les impacts environnementaux : terres craquelées, émissions de gaz à effet de serre, biodiversité, etc.

Si vous souhaitez créer votre propre jeu d'images, pensez à opter pour des images libres de droit !

Ressource supplémentaire : Culture & Santé propose également un photolangage sur le thème de l'alimentation disponible ici : cultures-sante.be/outils-ressources/l'alimentation/

Déroulé :

Animateur·rice : Parmi ces images, choisissez celle(s) qui correspond(ent) le mieux à votre vision de l'alimentation durable ou plus spécifiquement de l'alimentation biologique. Présentez-nous l'image et expliquez votre choix. Que vous évoque-t-elle ? L'animateur·rice encourage les échanges et les réactions entre les participant·es ou individuellement.

Ressource pour alimenter les réflexions : biowallonie.com/wp-content/uploads/2024/02/Biowallonie_web_avril_2024_V3.pdf

L'idée n'est pas de dire quelles photos sont correctes mais bien de mettre en lumière les représentations dominantes et les différents enjeux associés (prix des produits, impacts santé, environnemental, bien-être animal, rencontre avec les producteur·rices, méthodes de production agricole, etc.).

Parfait pour enclencher les discussions et discuter de ce qui se cache sous les vocables durables et bio !

Fiche 2 – Les activités culinaires

Durée : De 5 à 30 minutes

Public : Tout public

Objectif : Cuisiner ensemble des recettes à base de produits de saison, biologiques, circuits-courts, antigaspi et mettant en valeur les protéines végétales ! Parfait pour une collation saine et créative.

À préparer en amont :

- 2 blenders
- Des légumes cuits ([voir calendrier de saison](#))
- Des légumineuses cuites : pois chiches, lentilles vertes, haricots rouges, etc.
- Des épices variées
- De l'huile d'olive
- Des oléagineux : noix, graines de tournesol, graines de courge, etc.
- Des purées d'oléagineux : sésame, amande...
- Des aromates : persil, basilic...
- Supports pour la dégustation : crêpes aux légumes, pain, etc.
- Des pots en verre
- Des petites cuillères
- Du matériel pour le lavage et le nettoyage

Déroulé :

IMPORTANT : vérifier les allergies des participant·es avant préparation et dégustation.

L'animateur·rice peut préparer quelques tartinades à l'avance et les faire goûter sur des crackers, tranches de pain, galettes maison, etc. aux participant·es. Les participant·es sont invité·es à deviner les ingrédients qui composent chaque préparation.

Les participant·es sont invités réalisent leur propre tartinade (individuellement ou en groupe), à partir des ingrédients disponibles. Chaque groupe fait goûter sa création aux autres participant·es et explique sa recette. Tous les mélanges sont possibles ! Il est simplement conseillé de respecter certaines proportions (**1/3 de légumes cuits ; 2/3 de légumineuses ; 2 cuillères à soupe de jus de citron, aromates ou épices + oléagineux + quantité d'huile suffisante en fonction de la texture souhaitée**) pour obtenir une texture et un goût équilibrés.

Animateur·rice (pense-bête) : les protéines végétales sont variées et riches en bienfaits. On les retrouve notamment dans : les oléagineux et graines (noix, noisettes, graines de courge, graine de tournesol, graines de chia, etc.), les légumineuses (lentilles, pois chiche, haricots, fèves, pois cassés, etc.) et les céréales complètes (riz complet, quinoa, avoine, épeautre, etc.).

Quelques bienfaits environnementaux :

- La culture de légumineuses améliore la fertilité des sols en fixant l'azote
- Elles contribuent à une faible empreinte de gaspillage alimentaire grâce à leur bonne conservation
- Elles nécessitent généralement moins d'eau que d'autres cultures agricoles

Quelques bienfaits santé :

- Diversification des sources de protéines
- Excellente source de fibres
- Faible teneur en graisses saturées
- Riches en vitamines et minéraux
- Index glycémique bas
- Effet rassasiant
- Energie stable et durable au cours de la journée

Les céréales complètes conservent toutes leurs parties nutritives (son et germe) : elles sont donc riches en fibres alimentaires, en magnésium, en vitamines et en composés antioxydants.

Autres idées de recettes : mangerdemain.be/recettes-durables/?_sft_category=sauces-bases

Préparer ensemble les recettes de l'édition précédente du Goût&Bio : à retrouver ici : mangerdemain.be/2024/09/01/goutbio-livret-de-recettes-2025/

Pour les plus petits : les traditionnelles soupes et compotes à base de produits frais, locaux et bio !

Fiche 3 – Activités d'éducation au goût

Durée : 1h30

Public : Tout public. Les variantes sont indiquées dans le corps du texte.

Objectif : Faire découvrir les fruits et légumes de saison

À préparer en amont : Les fruits et légumes dans des sacs pour l'activité sur le toucher (autant de sacs ou de boîtes que de groupes) ; Des foulards pour bander les yeux ; Couper en morceaux (éventuellement cuire) les aliments pour l'activité d'éducation au goût ; Les feuilles de comptage.

Déroulé :

Animateur·rice : Aujourd'hui, nous allons utiliser trois de nos sens pour découvrir des aliments que certains ne connaissent peut-être pas encore ! Vous connaissez les 5 sens ? Quels sont ceux dont on pourrait avoir besoin pour déguster ?

Réponse : la vue, le toucher, le goût et l'odorat. Il reste l'ouïe qui peut être aussi intéressant (est-ce que ça croustille, par exemple), mais dont nous ne parlerons pas ici.

Aujourd'hui, nous allons nous concentrer sur le toucher, la vue et le goût.

Étape 1 : le toucher

Chaque personne prend le premier fruit ou légume qu'il touche dans le sac ou la boîte fermée et essaye de deviner ce que c'est. Ensuite on le montre et on donne son nom.

Étape 2 : le goût

Pour l'étape du goût, on peut imaginer différentes variantes mais le but reste le même : identifier les aliments en se focalisant sur un sens. Pour les enfants du fondamental et pour les seniors, chacun goûte les yeux fermés pour pouvoir utiliser uniquement le goût. L'animateur·rice peut poser les questions suivantes : est-ce salé, sucré, acide, amer ? Est-ce que cela vous plaît ? Qu'est-ce que ça vous évoque ? Avez-vous déjà goûté ? etc.

Pour le public ado et jeunes adultes, on peut les mettre en compétition ! On les divise en deux groupes (ou plus, en fonction du nombre). Il y a sept aliments différents à goûter. Le premier du groupe vient près de l'animateur·rice goûter le premier aliment (les yeux fermés). S'il trouve, il marque un point. S'il ne trouve pas, il retourne dans son groupe et c'est le participant suivant qui vient goûter le même aliment. S'il trouve, il marque un point, s'il ne trouve pas, il retourne dans son groupe et un troisième participant vient. Ils alternent jusqu'au moment où les 7 aliments ont été trouvés. Le groupe gagnant est le groupe qui a trouvé les 7 aliments le plus rapidement. [Le calendrier des fruits et légumes de saison](#) est disponible sur le portail de la Cellule Manger Demain.

Liste des aliments de saison à manger en mai :

- Pommes de conservation
- Fraise
- Rhubarbe
- Radis
- Pois
- Chou-fleur
- Cerfeuil
- Carotte
- Salade de feuille de chêne
- Salade iceberg
- Salade laitue
- Salade batavia
- Épinard
- Bette
- Chou chinois
- Asperge verte et blanche

Liste des aliments de saison à manger en juin :

- Cassis
- Cerise
- Fraise
- Framboise
- Groseille rouge
- Rhubarbe
- Brocoli
- Courgette
- Fenouil
- Chou pointu
- Roquette
- Navet
- Salade romaine
- Radis
- Pois
- Chou-fleur
- Cerfeuil
- Carotte
- Salade de feuille de chêne
- Salade iceberg
- Salade laitue
- Salade batavia
- Épinard
- Bette
- Chou chinois
- Chou pakchoi

Conclusion :

Rassembler les élèves en grand groupe pour la conclusion et le debriefing ([voir chapitre correspondant](#))

Fiche 4 – Le Quiz

Public : De la maternelle au public senior

Durée : 2 à 30 minutes selon le nombre de questions posées et la variante choisie.

Variante : Mode stand – vous pouvez poser une seule ou plusieurs questions.

Objectif : Tester les connaissances des participant·es sur l'agriculture biologique : des méthodes de culture, à la transformation en passant par les impacts environnementaux et sanitaires.

À préparer en amont :

Choisir les questions et préparer la méthode (cartes recto-verso ; powerpoint ; ...)

Déroulé :

Deux variantes :

1. Le quiz traditionnel

Selon le contexte, l'animateur·rice pose les questions individuellement ou à un groupe. Les participant·es choisissent la ou les bonnes réponses. En cas de compétition, l'animateur·rice peut utiliser un buzzer ou donner la parole au premier groupe qui répond.

2. Le bingo quiz

Si les participant·es sont en groupe, l'animateur·rice distribue une grille de bingo (9 cases). Les participant·es numérotent chacune des cases aléatoirement.

Les feuilles pourront ressembler à ceci :

2	7	8
4	1	3
6	5	9

Ou à ceci :

7	9	1
4	3	8
6	2	5

Ou encore d'autres configurations.

Les questions sont posées dans le désordre. Chaque participant·e inscrit ses réponses dans la case correspondant au numéro de la question. Après chaque question, l'animateur·rice donne la bonne réponse. Si la réponse est correcte, la case est barrée.

Lorsqu'une ligne complète est barrée (horizontale, verticale ou diagonale), le participant·e crie Bingo et remporte la partie.

Public : Niveau maternelle

Les élèves reçoivent des paires à relier.

Mallette pédagogique antigaspi pour maternelle p.91 et p.92. :

mangerdemain.be/2024/09/08/mallettes-pedagogiques-antigaspi/

Public : Niveau fondamental

L'agriculture biologique cherche à protéger la nature et la biodiversité. La biodiversité, c'est l'ensemble des êtres vivants (plantes, animaux, insectes, microorganismes) et leurs relations. Dans les fermes bio, on évite les pesticides de synthèse et on favorise les équilibres naturels : sols vivants, insectes utiles, oiseaux, pollinisateurs.

- 1. Qu'est-ce que la biodiversité ?**
 - a) La diversité des plantes, animaux et insectes qui vivent dans un milieu
 - b) Un type d'engrais utilisé dans l'agriculture
 - c) Une machine agricole

- 2. Comment savoir si un sol est en bonne santé ?**
 - a) Il est très dur
 - b) Il y a beaucoup de vers de terre
 - c) Il est très sec

- 3. Que fait un ver de terre dans le sol ?**
 - a) Il aère la terre
 - b) Il mange les racines
 - c) Il dort

- 4. Que fait une mésange dans un champ ou un verger ?**
 - a) Elle arrose les plantes
 - b) Elle coupe les feuilles
 - c) Elle mange les insectes qui peuvent attaquer les cultures

- 5. Pourquoi les abeilles sont-elles importantes ?**
 - a) Elles pollinisent les fleurs et permettent aux fruits et légumes de pousser
 - b) Elles mangent les feuilles des arbres
 - c) Elles coupent les racines des champignons

- 6. En agriculture bio, on utilise du compost pour nourrir la terre. C'est quoi le compost ?**
 - a) Des déchets organiques transformés (branches, pelures de pommes, restes de légumes, etc.)
 - b) Un produit chimique
 - c) Du plastique recyclé

- 7. En agriculture bio, laquelle de ces méthodes est utilisée pour protéger les arbres fruitiers ?**
 - a) Utiliser des produits chimiques
 - b) Répandre du goudron autour de l'arbre
 - c) Attirer les mésanges grâce à des haies

- 8. Comment reconnaître un produit bio ?**
 - a) A la couleur de l'aliment
 - b) A la forme de l'aliment
 - c) Grâce au logo sur l'étiquette

- 9. Sais-tu reconnaître le label bio parmi ces différents labels ?**



Le correctif :

Q1 = a) La diversité des plantes, animaux et insectes qui vivent dans un milieu

Q2 = b) Il y a beaucoup de vers de terre

Q3 = a) Il aère la terre

Q4 = c) Elle mange les insectes qui peuvent attaquer les cultures

Q5 = a) Elles pollinisent les fleurs et permettent aux fruits et légumes de pousser. *Beaucoup de plantes ont besoin des insectes pollinisateurs (abeilles, bourdons, papillons). Sans eux, beaucoup de fruits et légumes ne pourraient pas se former.*

Q6 = a) Des déchets organiques transformés

Q7 = c) Attirer les mésanges grâce à des haies. *Les produits chimiques ne sont pas autorisés en agriculture biologique afin de ne pas tuer les insectes et autres animaux utiles comme la mésange.*

Q8 = c) Grâce au logo sur l'étiquette

Q9 =



Public : Niveau secondaire

Ressource supplémentaire : Un jeu de piste numérique est disponible sur biowallonie.com/defi-bio/

1. Sais-tu reconnaître le label bio parmi ces différents labels ?



2. Sur quels domaines le bio a-t-il un impact ?

- a) La santé
- b) L'environnement
- c) Le bien-être animal

L'agriculture biologique favorise la biodiversité : plus de haies, moins de pesticides, des sols plus vivants. Ces conditions favorisent aussi les insectes pollinisateurs et les auxiliaires (coccinelles, oiseaux, chauves-souris) qui régulent naturellement les ravageurs (par exemple, le puceron)

3. Quelle technique permet de limiter les ravageurs en agriculture biologique ?

- a) L'association des cultures et variétés sur une même parcelle
- b) L'utilisation d'OGM
- c) L'irrigation massive

4. Pourquoi la rotation des cultures (ne pas cultiver chaque année les mêmes plantes sur la même parcelle) est-elle importante ?

- a) Elle limite les maladies et améliore la fertilité du sol
- b) Elle change la couleur des plantes
- c) Elle accélère la récolte

5. Comment reconnaître un sol vivant et fertile ?

- a) Peu d'insectes présents dans le sol
- b) Sol très compact
- c) Présence de vers de terre

6. Que permet le lâcher de coccinelles dans les cultures ?

- a) Nourrir la terre
- b) Attirer les oiseaux
- c) Lutter contre les pucerons

7. En moyenne, combien de pollinisateurs en plus trouve-t-on dans les systèmes bio ?

- a) Environ 10%
- b) Environ 30%
- c) Environ 50%

La certification biologique ne concerne pas uniquement la production à la ferme. Elle couvre toute la chaîne alimentaire avec la transformation des aliments, la distribution et la traçabilité.

8. Quelle différence existe dans les aliments transformés bio ?

- a) Moins d'additifs et pas d'OGM
- b) Plus de colorants
- c) Moins de sucre

9. Pourquoi les produits bio peuvent-ils coûter plus cher ?

- a) Plus de main d'œuvre et rendement plus faible
- b) Moins de travail
- c) Transport plus long

Le correctif :

Q1 =



Q2 = a) la santé, b) l'environnement, c) le bien-être animal

biowallonie.com/wp-content/uploads/2024/02/Biowallonie_web_avril_2024_V3.pdf

Q3 = a) L'association des cultures et variétés sur une même parcelle

Certaines associations de légumes permettent de lutter naturellement contre certains ravageurs.

Q4 = a) Elle limite les maladies et améliore la fertilité du sol

Si on cultive un même légume plusieurs années au même endroit, des maladies et parasites liés à ce légume peuvent s'installer dans le sol et se redéclarer chaque année.

Q5 = c) Présence de vers de terre

Les vers de terre aèrent la terre et aident à la fabrication d'humus.

Q6 = c) Lutter contre les pucerons

Ce sont les larves des coccinelles qui consomment les pucerons, beaucoup d'autres insectes auxiliaires font la même chose, c'est pour cela que les insecticides qui tuent tous les insectes (non sélectif) sont à éviter.



Q7 = c) Environ 50%

Q8 = a) Moins d'additifs et pas d'OGM

Q9 = a) Plus de main d'œuvre et rendement plus faible

Public : Niveau adulte

1. **Sur quels domaines le bio a-t-il un impact ?**
 - a) La santé
 - b) L'environnement
 - c) Le bien-être animal

2. **Quel impact l'agriculture biologique a-t-elle sur la biodiversité ?**
 - a) Environ 30% de faune et flore en plus
 - b) Environ 5% de faune et flore en plus
 - c) Aucun changement

3. **Quel est l'effet de l'agriculture biologique sur les pollinisateurs ?**
 - a) Environ 20% en plus
 - b) Environ 10% de moins
 - c) Environ 50% en plus

4. **Quelle est la principale différence dans l'exposition aux pesticides pour les consommateur·rices de produits bio ?**
 - a) Environ 10 fois moins d'exposition
 - b) Environ 2 fois plus d'exposition
 - c) Environ 3 fois moins d'exposition

5. **Quelles techniques permettent de se passer de pesticides de synthèse ? (Question ouverte)**

6. **Pourquoi l'agriculture biologique est-elle en moyenne plus chère pour certains produits ? (Question ouverte)**

7. **Que montrent les analyses du lait issu de l'élevage biologique ?**
 - a) Plus de sucres
 - b) Plus d'oméga-3
 - c) Moins de calcium

8. **Dans l'élevage biologique, l'utilisation des antibiotiques est :**
 - a) Systématique
 - b) Limitée et encadrée
 - c) Non-régulée

La certification biologique ne concerne pas uniquement la production à la ferme. Elle couvre toute la chaîne alimentaire avec la transformation des aliments, la distribution et la traçabilité.

9. **Quels éléments sont interdits dans un produit transformé certifié bio ?**
 - a) OGM
 - b) Nano-particules
 - c) Additifs avec faible risque pour la santé
 - d) Arômes de synthèse

Le correctif :

Q1 = a) la santé, b) l'environnement, c) le bien-être animal

biowallonie.com/wp-content/uploads/2024/02/Biowallonie_web_avril_2024_V3.pdf

Q2 = a) Environ 30% de faune et flore en plus

Q3 = c) Environ 50% en plus

Q4 = a) Environ 10 fois moins d'exposition

Q5 = rotation longue et diversifiée, cultures associées, variétés résistantes, compost et fertilisation

organique, désherbage mécanique ou thermique, décalage des semis, implantation de légumineuses, etc.

Q6 = Main d'œuvre plus importante, rendements plus faibles, coûts de certification, exploitations souvent plus petites, durée d'élevage plus longue, etc.

Q7 = b) Plus d'oméga-3

Parce que les vaches mangent de l'herbe fraîche

Q8 = Limitée et encadrée

Si l'animal est traité avec un antibiotique, le délai d'attente avant la vente du lait/œufs/viande/... est doublé par rapport au conventionnel et de minimum 48h.

Q9 = a) OGM, b) Nano-particules, d) Arômes de synthèse

83% d'additifs en moins dans un produit bio. Les autres composants sont interdits dans un produit transformé certifié bio. Les additifs autorisés en bio sont limités à ceux qui sont réputés à faible risque ou s'il n'existe pas d'alternative (comme les nitrites uniquement pour les charcuteries et les sulfites pour le vin (mais les doses autorisées sont inférieures au conventionnel)).

Public : Niveau senior

1. Sur quels domaines le bio a-t-il un impact ?

- a) La santé
- b) L'environnement
- c) Le bien-être animal

Pour se passer de pesticides de synthèse, l'agriculture biologique utilise une série de techniques préventives dont certaines reposent sur les équilibres naturels : diversité des cultures, rotation des cultures, sols vivants, variétés adaptées, etc.

2. Pourquoi éviter de cultiver des pommes de terre plusieurs années au même endroit ?

- a) La plante consomme trop d'eau
- b) Les maladies et parasites spécifiques peuvent s'installer dans le sol
- c) Les pommes de terre perdent en saveur

3. Quel est l'objectif principal de la rotation des cultures ?

- a) Maintenir la fertilité du sol et limiter les maladies
- b) Augmenter la taille des légumes
- c) Faciliter la récolte

4. Les légumineuses (haricots, pois, fèves) sont intéressantes dans une rotation car :

- a) Elles poussent plus vite
- b) Elles enrichissent le sol en azote
- c) Elles empêchent les mauvaises herbes

5. Quelle association de légumes aide à limiter certains ravageurs ?

- a) Carotte et oignon
- b) Tomate et pomme de terre
- c) Chou et fraise

La certification biologique ne concerne pas uniquement la production à la ferme. Elle couvre toute la chaîne alimentaire avec la transformation des aliments, la distribution et la traçabilité.

6. Que montrent les analyses du lait issu de l'élevage biologique ?

- a) Plus de sucres
- b) Plus d'oméga-3
- c) Moins de calcium

7. Dans l'élevage biologique, l'utilisation des antibiotiques est :

- a) Systématique
- b) Limitée et encadrée
- c) Non-régulée

8. Dans un élevage de poules pondeuses bio, quelle condition est obligatoire ?

- a) Les poules doivent vivre en cage
- b) Les poules doivent rester dans un bâtiment fermé
- c) Les poules doivent pouvoir sortir à l'extérieur et bénéficier d'un nombre minimal de mètres carrés (à l'intérieur et à l'extérieur)

9. Pourquoi choisir du pain complet bio ? (Question ouverte)

Correctif :

Q1 = a) la santé, b) l'environnement, c) le bien-être animal

biowallonie.com/wp-content/uploads/2024/02/Biowallonie_web_avril_2024_V3.pdf

Q2 = b) Les maladies et parasites spécifiques peuvent s'installer dans le sol

Q3 = a) Maintenir la fertilité du sol et limiter les maladies

Q4 = b) Elles enrichissent le sol en azote

Q5 = a) Carotte et oignon

Q6 = b) Plus d'oméga-3

Q7 = b) Limitée et encadrée

Si l'animal est traité avec un antibiotique, le délai d'attente avant la vente du lait/œufs/viande... est doublé par rapport au conventionnel et de minimum 48h.

Q8 = c) Les poules doivent pouvoir sortir à l'extérieur et bénéficier d'un nombre minimal de mètres carrés (à l'intérieur et à l'extérieur)

Q9 = Les céréales complètes conservent l'enveloppe du grain, qui peut contenir des résidus de pesticides en agriculture conventionnelle.

Une céréale complète conserve toutes ses parties nutritives, comme le son et le germe. Ces différentes parties sont des sources de fibres alimentaires, de magnésium, de vitamines, de minéraux et de composés antioxydants. Raffiner une graine la dépouille de presque deux-tiers de ses nutriments.

Fiche 5 – Les activités de clôture

Durée : 10 minutes

Public : Du fondamental au public senior

Objectif : Chaque activité a pour objectif de réutiliser ce qui a été acquis pendant l'animation et de pouvoir l'ancrer dans la mémoire.

Les cartes-flash

À préparer : des quarts de feuille A4

Déroulé :

Donner trois quarts d'A4 vierge à chaque personne. Leur demander d'écrire sur une face une question en lien avec l'animation (3 minutes). De l'autre côté, leur demander d'écrire la réponse. Récolter les différentes questions (en fonction du temps qui reste).

Soit les redistribuer de manière aléatoire à des groupes (enfants, ados, seniors se mettent en groupe de 3-4-5,...)

- Mettre le paquet au milieu de la table
- Le groupe choisit qui répond à la première question
- Le groupe attribue un point par bonne réponse

Soit les garder et posez les questions de manière individuelle à l'ensemble du groupe

- L'animateur·rice pose une question
- Celui ou celle qui répond le premier reçoit un point

Les superlatifs

À préparer : /

Déroulé :

Demander à chacun·e, d'abord individuellement, de donner l'information :

- La plus surprenante,
- La plus importante,
- La plus utile,
- La plus complexe,
- La plus dérangeante,
- La plus humoristique,
- La plus intéressante, ...

Demander de se mettre en groupe (taille en fonction du groupe) et en discuter ensemble.

De G à O

À préparer : un tableau avec les lettres **GOUTERBIO**

Déroulé :

En grand groupe, demander de donner des mots en lien avec l'animation avec les lettres suivantes :

G

O

U

T

E

R

B

I

O

Résumé :

À préparer : des quarts d'A4 (cela peut être des feuilles de récupération, avec une face blanche)

Déroulé : Donner à chacun·e un quart d'A4. Demander à chacun·e individuellement de faire un résumé de ce qu'il a retenu de l'animation. Demander à chacun·e d'inscrire un code à 4 chiffres/lettres sur le quart de feuille. Reprendre l'ensemble des résumés individuels. Mettre les participant·es en petits groupes (en fonction de la taille). Redistribuer les résumés de manière aléatoire à chacun·e. Demander à chaque groupe de choisir un seul résumé (celui que le groupe considère comme le meilleur, selon leurs propres critères). Demander à chaque groupe de lire devant tout le monde le résumé choisi. Ensuite, demander à chacun·e de voter à main levée pour son résumé préféré. Remercier la personne qui a rédigé ce résumé (grâce au code inscrit en début d'exercice).

Fiche 6 – Parents en crèche

Durée : de 2 minutes à 15 minutes

Public : Parents en crèche

Objectif : Faire prendre conscience des ingrédients de ce que nous mangeons

À préparer en amont :

- Les ingrédients bio de saison
- Un équivalent pas de saison
- Les étiquettes

Déroulé :

Saisonnalité

Sur la table, l'animateur·rice pose des ingrédients bio de saison et un aliment vraiment pas de saison. Devant chaque ingrédient, il y a une étiquette retournée sur laquelle est écrit : « saison » ou « pas de saison ». Les parents peuvent s'exercer.

Devinez l'intrus

Sur une petite table :

- Les ingrédients bio (par exemple, des biscuits)
- Leur équivalent en version plus transformée qui ne sera pas distribué (par exemple, des biscuits marque d'un distributeur)

Question : à votre avis, quels sont les différents ingrédients de ces produits ?

On retourne les étiquettes que l'on aura au préalable posées devant les aliments.

Fiche 7 – Plantation semis bio

Durée : 20 minutes

Public : Élèves de l'école maternelle

Objectif : Renforcer le plaisir de manger des légumes cultivés soi-même ; Découvrir comment pousse une plante à partir d'une graine et en observer les différentes étapes ; Comprendre les besoins d'une plante (lumière, terre, eau) ; Sensibiliser au respect de l'environnement et de la nature ; Comprendre ce qu'implique l'utilisation de graines bio (garantir des cultures sans pesticides et respectueuses de l'environnement, favoriser la biodiversité, impact positif sur la santé, soutenir un mode de production durable).

À préparer en amont :

Matériel nécessaire :

- Graines bio seigle ou tomates cerise – où les trouver ? : semaille.com/fr (en dépôt chez O'Green, D'ICI et commande en ligne), ecoflora.be/fr/boutique-en-ligne/semences-bio, <https://www.cycle-en-terre.com/fr>
- Godets semis biodégradables ou réutilisables (en jardinerie) ou boîte à œufs en carton (pas en plastique)
- 1 sac de terreau bio (en jardinerie) ;
- Pulvérisateur (n'ayant pas contenu de produits incompatibles avec le bio)

Il est possible de réaliser les semis dans des boîtes à œufs en carton (œufs issus de l'agriculture biologique). C'est une méthode écologique et économique : une deuxième vie est donnée au carton, le carton se décompose en terre, les alvéoles limitent la croissance des racines juste assez pour fortifier la tige avant le rempotage et les enfants adorent voir «leur» compartiment évoluer de jour en jour.

Déroulé :

Étapes pour réussir vos semis dans les boîtes à œufs :

1. Séparer la partie alvéolée du couvercle de la boîte à œufs. Ce dernier peut être utilisé comme plateau de rétention pour éviter les fuites d'eau. Penser à percer un petit trou au fond de chaque alvéole avec la pointe d'un crayon pour un drainage parfait.
2. Remplir chaque alvéole de terreau bio jusqu'à la moitié ou aux trois quarts, en tassant légèrement avec les doigts. Ne pas tasser trop fort car les graines ont besoin d'air pour respirer.
3. Déposer 2 ou 3 graines par compartiment. Les recouvrir d'environ 1 cm de terreau.
4. Arroser en douceur à l'aide d'un vaporisateur car il évite de «noyer» les graines ou de déplacer la terre avec un jet trop puissant.
5. Placer les semis près d'une fenêtre et expliquer aux enfants que la graine «dort» et qu'elle a besoin de chaleur pour se réveiller, de même que de lumière. Quand les plants présentent quelques feuilles, découper les alvéoles et les planter en pleine terre ou dans un pot plus tard. Le carton se dégradera pour permettre aux racines de bien se développer. Les étapes sont identiques pour les semis en godets biodégradables ou réutilisables (y verser le terreau jusqu'à 1,5 cm du rebord avant d'y mettre les graines puis recouvrir de quelques millimètres de terreau par-dessus).

Fiche 8 – Ciné-débat film

Durée : 60 minutes (durée du film) + 20 minutes de débat minimum

Public : De l'école secondaire au public senior

Objectif : Analyser les enjeux liés à l'agriculture pour développer une réflexion sur leurs impacts environnementaux, sociaux et alimentaires.

À préparer en amont : Matériel pour regarder le film ; Son.

Déroulé : Visionnage du film « *Intensif – ces agriculteurs alliés de la terre* », disponible gratuitement sur le site de [Nature & Progrès Belgique](#) (vous y trouverez également des photos du film, extraits vidéo, affiche événementielle et autres ressources pour mener à bien votre évènement) :

« Intensif : ces agriculteurs alliés de la terre »

Pour animer le débat, n'hésitez pas à consulter les dossiers pédagogiques élaborés par Nature & Progrès :

- Le dossier pédagogique jeune public : natpro.be/wp-content/uploads/2025/12/Dossier-pedagogique-jeune-public.pdf
- Le dossier pédagogique supérieurs : natpro.be/wp-content/uploads/2025/12/Dossier-pedagogique-ecoles-superieures.pdf
- Le dossier pédagogique adultes : natpro.be/wp-content/uploads/2025/12/Dossier-pedagogique-adultes.pdf

Nous vous proposons également une liste de questions pour susciter le débat, ainsi que des réponses et autres pistes de réflexions pour animer la discussion :

Questions-réponses :

Qu'est-ce qui vous a le plus surpris dans ce film ?

Piste de réflexion :

1. L'échelle des fermes bio : beaucoup de gens pensent que le bio concerne surtout de petites fermes. Or dans le film, certaines exploitations font plusieurs centaines d'hectares.

2. L'agriculture bio n'est pas "plus simple" que l'agriculture conventionnelle. Elle demande : beaucoup d'observation, de connaissances agronomiques et d'expérimentation.

3. La complexité du métier. Le film montre que les agriculteur·rices doivent gérer la météo, les sols, l'économie, la main-d'œuvre, les ravageurs.

4. Le plaisir retrouvé dans le métier. Certains agriculteur·rices disent qu'ils ont retrouvé du sens en changeant de modèle.

Le bio peut-il rester accessible financièrement ?

C'est un enjeu majeur.

Pourquoi le bio est souvent plus cher ?

- Plus de main-d'œuvre
- Rendements parfois plus faibles
- Moins de subventions historiques
- Plus dépendants des aléas de la nature

Pistes de solution

- *Circuits courts*
- *Politiques publiques*
- *Restauration collective*
- *Réduction des intermédiaires*

Qu'est-ce qui vous semble le plus difficile dans leur métier ?

- Dépendre de la météo
- Les risques économiques
- La pression des prix agricoles
- La charge de travail

Le film montre aussi que la transition vers d'autres pratiques demande du temps, des essais et parfois des échecs.

Est-ce que les agriculteur·rices ont suffisamment de reconnaissance dans la société ?

Beaucoup disent que non. La société veut une nourriture pas chère, écologique, locale et de qualité mais les agriculteur·rices sont souvent rémunéré·es très faiblement.

Qui doit changer pour que ce modèle se développe : les agriculteur·rices ? les consommateur·rices ? les politiques ?

Tout le monde.

- Les agriculteur·rices en testant d'autres pratiques.
- Les consommateur·rices en acceptant de payer un peu plus et de modifier leur alimentation.
- Les politiques en soutenant la transition et en orientant les aides.
- Les entreprises alimentaires en valorisant mieux les produits.

Si vous étiez ministre de l'Agriculture, quelle décision prendriez-vous ?

- Soutenir davantage la transition agroécologique
- Aider les jeunes à s'installer
- Développer l'approvisionnement local des cantines
- Réduire les pesticides
- Mieux rémunérer les agriculteurs.

Fiche 9 – Producteur·rice·s

Public : tout public

Si vous souhaitez aller plus loin et aller à la découverte des producteur·rice·s proches de votre établissement, n'hésitez pas à prendre contact avec notre équipe via l'adresse-mail appro@mangerdemain.be.

Celle-ci pourra vous orienter afin que vous puissiez prendre contact avec ces producteur·rice·s et éventuellement organiser une visite ou déguster leurs produits !

Voici également des vidéos intéressantes qui pourront susciter questions et échanges.

Papotes entres signataires | Le Green Deal vu par les acteurs de l'approvisionnement

Contenu : les acteurs de l'approvisionnement participent activement à la transition des cantines. En effet, en marquant leur intérêt de fournir les collectivités, ils participent à développer l'approvisionnement des cantines en produits locaux et de saison. Pour tout savoir sur ce que le Green Deal Cantines Durables représente pour ces acteurs, découvrez cette vidéo à la rencontre d'une série d'acteurs de terrain !

youtube.com/watch?v=60iRE7VYs7E

Pourquoi Choisir le Bio ? – Ferme de l'Espinette

Contenu : histoire de la Ferme de l'Espinette qui s'est convertie en bio depuis 2014 avec l'aide de Biowallonie.

youtube.com/watch?v=fLcDwbomKaU&list=PLX75AlgdaAZCVt-9JmpjMAXVEDYzs23nY&index=1

Pourquoi Choisir le Bio ? – Ekivrac

Contenu : l'histoire d'Ekivrac depuis ses débuts où le durable rime avec bio, vrac et local.

youtube.com/watch?v=61il53Jaehk&list=PLX75AlgdaAZCVt-9JmpjMAXVEDYzs23nY&index=4

Pourquoi Choisir le Bio ? – Semis Croustillants

Contenu : Michel Michiels nous emmène à travers ses cultures maraîchères.

youtube.com/watch?v=bEWBvBostDI

L'agriculture bio – Scooby-Doo : mission environnement

Contenu : Une vidéo et un quiz sur le bio destiné aux élèves de primaire.

youtube.com/watch?v=eRuaPAptSEc

Ressources pédagogiques

Les Centres Locaux de Promotion de la Santé

Les centres de ressources font partie intégrante des Centres Locaux de Promotion de la Santé (CLPS). Ils s'adressent aux professionnel-le-s qui recherchent des outils pédagogiques et/ou des techniques d'animations sur des thématiques en lien avec la promotion de la santé.

Le prêt de ce matériel est réalisé dans le cadre d'un accompagnement documentaire et/ou méthodologique. Les outils mis à disposition sont sélectionnés en fonction des besoins du demandeur, de son contexte de travail et du public cible.

Adresses :

CLPS Huy-Waremme

Bureau de Waremme

16, place Roi Albert 1er

4300 Waremme

019 54 65 69

Bureau de Huy

49, rue Saint-Pierre

4500 Huy

085 25 34 74

Centre liégeois de promotion de la santé

Pl. de la République française, 1/2ème étage

4000 LIÈGE

4000 Liège

04 279 50 52

Centre local de promotion de la santé - Verviers

Rue Xhavée 21

4800 Verviers

087 35 15 03

Centre local de Promotion de la Santé - Luxembourg

Bureau de Marche en Famenne

Rue de Luxembourg 15 B
6900 Marche-en-Famenne
084 31 05 04

Bureau de Arlon

Rue Sesselich, 161
6700 Arlon

Bureau de Bastogne

Route de Marche, 79
6600 Bastogne

Centre Local de Promotion de la Santé de Namur

Boulevard Cauchy 16/18,
5000 Namur
081 75 00 46

Centre local de promotion de la santé du Brabant Wallon

Bâtiment Galilée - Chaussée des Collines, 54
1300 Wavre
010 62 17 62

Centre local de promotion de la santé de Charleroi-Thuin

Avenue général Michel, 1B
6000 Charleroi
071 33 02 29

Centre local de promotion de la santé de Mons-Soignies

Bureau de La Louvière

Rue de La Loi 30
7100 La Louvière

Bureau de Mons

Rue des Arbalestriers 100
7000 Mons
064 84 25 25

Centre local de promotion de la santé du Hainaut occidental

Avenue Van Cutsem, 19
7500 Tournai
069 22 15 71

Les fiches pédagogiques :

Mallettes pédagogiques anti-gaspi : mangerdemain.be/2024/09/08/mallettes-pedagogiques-antigaspi/
ecoleatable.org/bibliotheque

Dossiers :

Lutte contre la malbouffe : mangerdemain.be/wp-content/uploads/2025/09/Malbouffe_230925_V4.pdf
Démystifier le bio : biowallonie.com/wp-content/uploads/2024/02/Biowallonie_web_avril_2024_V3.pdf
biowallonie.com/wp-content/uploads/2024/02/Demystifier-le-bio-Guide-pratique.pdf

Outils pédagogiques par filière

Le pain

grainesdagri.be/wp-content/uploads/2020/03/Poster_Pain_A4.pdf
mangerdemain.be/wp-content/uploads/2025/02/Affiche-pain-qualite.jpg
youtu.be/sQp70F8rqcA
mangerdemain.be/label-cantines-durables-repas-emportables/

Les fruits et légumes

grainesdagri.be/wp-content/uploads/ext/carnetverger.pdf
grainesdagri.be/wp-content/uploads/2020/04/Poster_Pomme_A4.pdf
grainesdagri.be/culture/
aprifel.com/fr/

Les produits laitiers

grainesdagri.be/wp-content/uploads/2021/03/Dossier_AF_VacheLaitiere_Web.pdf
grainesdagri.be/wp-content/uploads/2020/04/P%C3%A9da_Bio_b%C3%AA-animal.pdf
grainesdagri.be/wp-content/uploads/2020/04/Poster_Vache_A4.pdf
grainesdagri.be/wp-content/uploads/2020/04/P%C3%A9da_Lait58_Menu-des-vaches.pdf
celagri.be/le-bien-etre-animal-dans-la-filiere-laitiere/