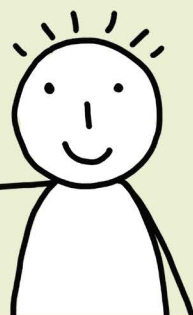


# MANÇER PLUS DURABLE PAS À PAS

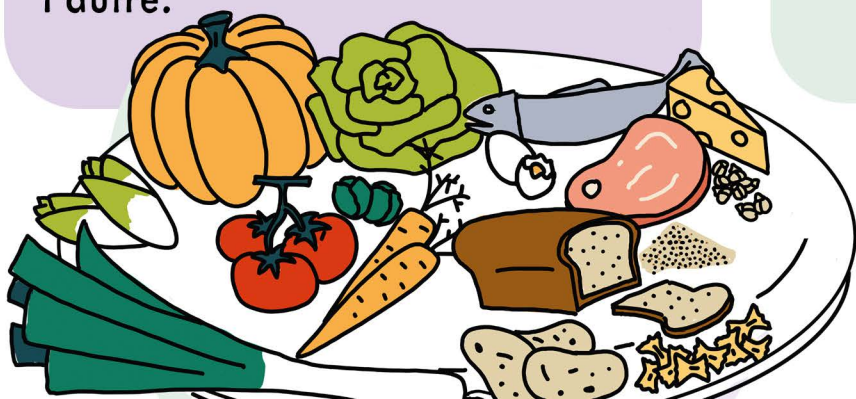
## 7 GESTES DE CONSOMMATION ILLUSTRÉS À ADOPTER

**Graines d'AGRI et la Cellule Manger Demain** vous proposent un outil qui explore différents gestes de consommation pour avancer, pas à pas, vers une alimentation plus durable. Car pour être durable, l'alimentation doit être écologique, saine et accessible - un chemin sur lequel chacun progresse à son rythme.



### MANÇER DURABLE PAS À PAS, POURQUOI ?

Ce que l'on met dans son assiette, ça compte. Pour la planète, pour les producteurs, pour soi. Cet outil invite à découvrir des gestes de consommation alimentaire qui font la différence : consommer local, de saison, en circuit court, sans gaspiller, en cuisinant maison et en faisant des choix éclairés. Autant d'actions concrètes vers de bonnes habitudes à prendre et à explorer pour une alimentation plus durable au quotidien, un pas après l'autre.



### MANÇER DURABLE PAS À PAS, C'EST QUOI ?

8 fiches illustrées, colorées, une par geste du quotidien. Chacune propose un "pourquoi", un "comment faire" et des liens entre les gestes pour les renforcer l'un l'autre. Ensemble, elles forment un parcours souple : chaque élève ou consommateur avance à son rythme, selon ses réalités et ses convictions. Un outil concret, visuel, pour soutenir des changements positifs dans l'assiette ou la boîte à tartines.

# LES 8 FICHES ILLUSTRÉES COMPOSANT L'OUTIL



## FAIT MAISON

**MANGER PLUS DURABLE, PAS À PAS**

**Privilégier les produits simples, maison ou artisanaux.**

**POURQUOI ?**  
Préferer les produits simples, maison ou artisanaux, car ils ont une empreinte carbone plus faible et un impact plus positif.

**COMMENT FAIRE ?**  
- Identifier les produits simples et artisanaux.  
- Choisir les produits locaux et artisanaux.  
- Privilégier les produits maison ou artisanaux.

**COMME PAR HASARD ?**  
- Les productions et produits locaux sont généralement plus durables.  
- Les produits de saison sont généralement plus durables.

**POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAINTE ET ÉQUITABLE !**

## ANTI-GASPI

**MANGER PLUS DURABLE, PAS À PAS**

**Éviter le gaspillage alimentaire.**

**POURQUOI ?**  
Pour que manger soit essentiel dans le monde est primordial. Gaspiller, c'est nuire à la planète. Le gaspillage alimentaire est une perte d'énergie, d'eau, de ressources (terre, énergie...) nécessaire pour le produire.

**COMMENT FAIRE ?**  
- Choisir le type et la quantité de plats.  
- Adapter les quantités.  
- Éviter les plats trop riches.

**COMME PAR HASARD ?**  
- Acheter les produits nécessaires.  
- Consommer des fruits et légumes de saison.  
- Éviter les plats trop riches.

**POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAINTE ET ÉQUITABLE !**

## HABITUDES

**MANGER PLUS DURABLE, PAS À PAS**

**Adopter de bonnes habitudes, à son rythme et à sa manière.**

**POURQUOI ?**  
Prendre chaque repas comme un plaisir, être à l'écoute de son corps, être à l'écoute de la planète.

**COMMENT FAIRE ?**  
- Adapter les portions.  
- Éviter les plats trop riches.  
- Éviter les plats trop gras.  
- Éviter les plats trop sucrés.

**COMME PAR HASARD ?**  
- Choisir une table ou un chaise adaptées.  
- Éviter les plats trop riches.

**POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAINTE ET ÉQUITABLE !**

## PRODUITS LOCAUX

**MANGER PLUS DURABLE, PAS À PAS**

**Consommer des produits locaux.**

**POURQUOI ?**  
Pour protéger nos ressources naturelles et notre environnement. Les produits locaux ont une empreinte carbone plus faible et un impact plus positif.

**COMMENT FAIRE ?**  
- Choisir les produits locaux.  
- Éviter les produits importés.  
- Éviter les produits trop riches.

**COMME PAR HASARD ?**  
- Acheter en circuit court, c'est souvent plus facilement des produits locaux.  
- Consommer des produits locaux.

**POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAINTE ET ÉQUITABLE !**

## SAISONS

**MANGER PLUS DURABLE, PAS À PAS**

**Manger selon les saisons.**

**POURQUOI ?**  
Pour bénéficier des avantages de saison et de la qualité des produits. Les produits de saison ont une empreinte carbone plus faible et un impact plus positif.

**COMMENT FAIRE ?**  
- Identifier les produits de saison.  
- Choisir les produits de saison.  
- Éviter les produits importés.

**COMME PAR HASARD ?**  
- Acheter en circuit court, c'est souvent plus facilement des produits de saison.  
- Manger de saison, c'est souvent plus durable.

**POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAINTE ET ÉQUITABLE !**

## ÉQUILIBRE

**MANGER PLUS DURABLE, PAS À PAS**

**Équilibrer et varier l'assiette.**

**POURQUOI ?**  
Pour que manger soit un plaisir et un bien-être. Une alimentation équilibrée et variée est plus durable et a un impact plus positif.

**COMMENT FAIRE ?**  
- Identifier les produits de saison.  
- Choisir les produits de saison.  
- Éviter les produits importés.

**COMME PAR HASARD ?**  
- Choisir des produits locaux ou de saison.  
- Consommer des produits locaux.

**POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAINTE ET ÉQUITABLE !**

## CONSCIENCE

**MANGER PLUS DURABLE, PAS À PAS**

**Savourer en toute conscience.**

**POURQUOI ?**  
Pour se sentir mieux et plus à l'aise avec son alimentation. Savourer, c'est prendre plaisir à manger et à être responsable.

**COMMENT FAIRE ?**  
- Identifier les produits de saison.  
- Choisir les produits de saison.  
- Éviter les produits importés.

**COMME PAR HASARD ?**  
- Acheter en circuit court, c'est souvent plus facilement des produits de saison.  
- Manger de saison, c'est souvent plus durable.

**POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAINTE ET ÉQUITABLE !**

## CIRCUIT COURT

**MANGER PLUS DURABLE, PAS À PAS**

**Acheter en circuit court.**

**POURQUOI ?**  
Pour protéger nos ressources naturelles et notre environnement. Les produits locaux ont une empreinte carbone plus faible et un impact plus positif.

**COMMENT FAIRE ?**  
- Choisir les produits locaux.  
- Éviter les produits importés.  
- Éviter les produits trop riches.

**COMME PAR HASARD ?**  
- Acheter en circuit court, c'est souvent plus facilement des produits locaux.  
- Consommer des produits locaux.

**POUR ÊTRE DURABLE, UNE ALIMENTATION DOIT ÊTRE ÉCOLOGIQUE, SAINTE ET ÉQUITABLE !**





# QUELQUES PISTES D'EXPLOITATION

## 1 EST-CE QUE JE SAIS CE QUE JE MANGE ?

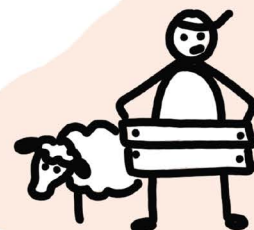
Comparer un produit simple cuisiné en classe avec son équivalent artisanal et industriel sur base des gestes de consommation plus durable. Les fiches accompagnent la réflexion « est-ce que je connais l'origine, la composition, le producteur, ... » et peuvent mener à former des sous-groupes par thème pour approfondir.

## 2 METTONS-NOUS AU DÉFI : UNE SEMAINE, 1 PAS DE PLUS

Chaque semaine ou weekend, la classe choisit une fiche et s'engage à tester le sujet à la maison. Au retour en classe, on partage : qu'est-ce qui a marché ? Bloqué ? Surpris ? Un carnet de bord est rédigé pour faire l'état des lieux et nourrir la réflexion collective. La fiche « résumé » permet de visualiser et de cocher les étapes déjà explorées vers une alimentation plus durable, et d'y ajouter ses propres idées.

## 3 L'INTERVIEW DU PRODUCTEUR

Après une recherche dans la région, les élèves préparent une interview d'un producteur local en s'appuyant sur les fiches : circuit court, modes de production, saisonnalité... Ils confrontent ensuite ses réponses à leurs représentations. La rencontre peut être en personne ou en visioconférence pour plus de facilité.



## 4 L'ENQUÊTE LOCALE

Les élèves mènent une enquête dans leur commune : qu'est-ce qu'on produit chez nous et où peut-on acheter ces produits ? Ils cartographient les aliments disponibles et les lieux d'achats. Une carte vivante, qui peut évoluer au fil des saisons et être partagée avec les familles.

## 5 ET SI ON EN DISCUTAIT ?

Lancer un débat à partir de la question : "Est-ce que manger local, c'est pour tout le monde ?" Les élèves confrontent les fiches à leurs réalités familiales, leurs contraintes et leurs convictions. L'objectif est d'échanger sans juger, en reconnaissant que chacun avance à son rythme et selon ses possibilités.

## 6 POUSSONS LES PORTES DE LA CANTINE

Les élèves partent à la découverte de la cantine de leur école : quels sont les menus proposés ? D'où viennent les aliments ? Lesquels sont de saison, locaux, peu transformés ? Selon les possibilités, ils peuvent visiter la cuisine et échanger avec les cuisiniers et cuisinières ou mener l'enquête via les menus.

Le petit plus : organiser une pesée du gaspillage alimentaire dans la cantine !

