



# ALIMENTATION DURABLE

4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>  
ANNÉE

MANGER SAIN POUR  
UNE PLANÈTE SAIN



## ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

La simple évocation de la cuisine française met l'eau à la bouche, mais imaginez l'effort colossal nécessaire pour servir plus de 13 millions de repas aux athlètes, aux entraîneurs, aux officiels, aux représentants des médias, aux spectateurs et aux autres participants. Découvrez comment les organisateurs des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 appliquent les principes de l'alimentation durable pour servir d'excellents repas en respectant l'environnement.

### 1 CRÉATION DE LIENS

JETER LES BASES D'UN NOUVEL APPRENTISSAGE

#### GESTES ÉCOLOGIQUES

**Demandez aux élèves de nommer des gestes écologiques qu'ils font**, individuellement ou avec leur famille, par exemple recycler, composter ou réduire l'usage de sacs de plastique.

#### INSCRIPTION AU JOURNAL

Le mouvement environnemental est porté par l'idée que les petits gestes, lorsque faits par des millions de gens, permettent de changer les choses. **Demandez aux élèves d'écrire comment leurs propres gestes font une différence et comment des gestes simples peuvent inspirer d'autres personnes.**

### 2 TRAITEMENT

ADOPTER DES STRATÉGIES POUR ACQUÉRIR ET METTRE À PROFIT DES CONNAISSANCES

#### LIRE L'HISTOIRE

**Demandez aux élèves de lire l'article seuls.** Puis lisez-le avec l'ensemble du groupe.

#### REGISTRE DES DÉCHETS

La réduction des déchets est un élément fondamental de l'alimentation durable. Pour y arriver, on peut réduire la quantité de nourriture qui n'est pas consommée, composter, recycler ou éviter les articles en plastique à usage unique. **Demandez aux élèves de tenir un registre de tout ce qu'ils jetteront lors des prochaines 24 heures.** Ils doivent noter ce qui est composté, recyclé ou jeté aux poubelles. Ils doivent ensuite identifier un article qu'ils auraient pu traiter autrement ou simplement éviter d'utiliser. Ça peut être un aliment qu'ils n'ont pas mangé, une feuille de papier qui aurait pu ne pas être utilisée, une bouteille de plastique qui a été mise à la poubelle, etc.

À partir d'un de ces exemples, **créez une affiche de sensibilisation expliquant comment la production de déchets aurait pu être évitée.** Certains articles destinés à la poubelle pourraient avoir une autre vie. Par exemple, un vieux chandail pourrait devenir un chiffon.



# ALIMENTATION DURABLE

4<sup>e</sup>-5<sup>e</sup>  
ANNÉE

MANGER SAIN POUR  
UNE PLANÈTE SAIN



## ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

### 3 TRANSFORMATION

#### DÉMONTRER LA COMPRÉHENSION D'UNE NOUVELLE FAÇON

La consommation d'aliments de saison est un autre élément de l'alimentation durable. Cette pratique permet de réduire la quantité de dioxyde de carbone produite par le transport des aliments.

#### ★ UNE JOURNÉE DE CONSOMMATION LOCALE

**Mettez vos élèves au défi de faire en sorte que 80 % de la nourriture qu'ils consommeront au cours d'une journée provienne d'endroits qui sont à moins de 100 km de l'école.** Ils doivent choisir des aliments sains, locaux et de saison. Bien sûr, trouver des produits locaux en hiver est difficile. Discutez tous ensemble de ce que les élèves ont choisi. Bon nombre d'entre eux auront trouvé le défi ardu. Cela prouve la difficulté de trouver des aliments cultivés et produits localement.

#### ⚡ ACTIVITÉ SUPPLÉMENTAIRE

Créez des listes de produits locaux et de saison pour le printemps, l'été et l'automne. Trouvez ensemble des moyens de consommer des produits locaux en hiver. Il pourrait s'agir d'aliments en conserve, congelés ou produits dans des serres.



## ARTICLE

La salle à manger du Village olympique des Jeux de Paris 2024 sera le plus grand restaurant du monde. Il sera ouvert pendant toute la journée et toute la nuit. Plus de 13 millions de repas seront servis aux athlètes et aux officiels, qui proviennent de plus de 200 pays.

Partout dans le monde, la France est reconnue pour sa cuisine extraordinaire. Les chefs français choisissent avec fierté les meilleurs ingrédients pour préparer leurs délicieuses recettes. Les athlètes qui participeront aux Jeux s'attendent à un menu sain et savoureux. Mais comment servir autant de bons repas sans nuire à l'environnement ?

« Nous voulons que chacun des 13 millions de repas que nous allons servir soit sain pour les gens et pour la planète », explique Amadea Kostrzewa.

Les organisateurs des Jeux de Paris 2024 veulent réduire l'impact environnemental de chaque repas. Ils veulent diminuer l'utilisation d'articles en plastique à usage unique. 80 % des aliments servis viendront de France. La plupart de ces aliments seront cultivés près d'où ils seront servis. Il y aura aussi beaucoup moins de gaspillage alimentaire.

Tout cela a nécessité beaucoup de planification. Les organisateurs ont réuni presque 120 groupes qui produisent des aliments et gèrent des déchets. Ensemble, ils ont cherché des idées pour offrir les meilleurs aliments français sans trop nuire à l'environnement.

La vision pour la restauration de Paris 2024 est un plan comme nul autre. Il vise à changer la façon dont les gens mangent et à réduire la quantité de déchets produits. Mais il ne fait aucun compromis sur le goût et la valeur nutritive. Ce plan fait partie d'un mouvement appelé l'**alimentation durable**.

« L'alimentation durable signifie que je ne pense pas seulement à moi, explique Benjamin Brossier, olympien français en tennis de table. « Je pense aux autres. Je pense aux générations futures. Comment puis-je me nourrir de manière responsable et respectueuse ? Comment puis-je réduire mon impact environnemental ? »

Les organisateurs serviront moins de viande et de poisson, n'offrira plutôt aux athlètes une alimentation plus végétale. Les produits d'origine animale produisent plus de gaz à effet de serre que les fruits et les légumes. C'est pourquoi à Paris, les athlètes olympiques auront plus de choix de repas végétariens.

Les athlètes mangeront plus d'aliments locaux, qui voyageront moins loin pour se rendre en cuisine. On utilisera moins de camions et plus de bateaux pour transporter les aliments. Ainsi, il y aura moins d'émissions de CO<sub>2</sub>.

Il y a habituellement beaucoup de nourriture gaspillée aux Jeux olympiques. Aux Jeux de Tokyo, environ 175 tonnes de nourriture ont été jetées. Presque 300 000 repas préparés pour les bénévoles n'ont jamais été mangés.

Melissa Humana-Paredes fait partie de l'équipe olympique canadienne de volleyball de plage. Elle est bien consciente du gaspillage alimentaire, et ça change sa façon de se nourrir.

« Quand je vois des repas jetés aux poubelles, ça me dérange. Nous tenons pour acquise notre abondance de nourriture. Je fais attention de manger tout ce que j'ai dans mon assiette et de ne pas me servir de trop grosses portions. »

Aux Jeux de Paris, les portions servies dans la salle à manger olympique seront plus petites. Si les athlètes ont encore faim, ils pourront se servir une autre fois. Cela permettra de réduire la quantité de nourriture jetée. Les portions inutilisées seront données à des organismes caritatifs ou vendues à faible prix. Les repas qui ne peuvent être donnés ou vendus seront compostés.

Avec les repas viennent souvent des articles en plastique à usage unique. Les bouteilles, assiettes, ustensiles et emballages créent des montagnes de déchets de plastique. Les Jeux de Paris sont les premiers à interdire l'usage d'articles en plastique à usage unique. Il y aura davantage d'emballages alimentaires, d'assiettes et d'ustensiles réutilisables.

À Paris, les athlètes olympiques et paralympiques auront droit à des repas délicieux et nutritifs. Mais on espère aussi qu'ils changeront leur façon de manger afin de mieux prendre soin de l'environnement. Les organisateurs veulent que l'alimentation durable, ce soit des repas servis et des leçons apprises.



# ARTICLE

## COMMENT S'ALIMENTER DE MANIÈRE DURABLE ?

Les petites actions peuvent faire grandement changer les choses. Elles donnent l'exemple pour que les gens changent leurs comportements. Nos athlètes olympiques ont des conseils pour manger en aidant la planète.



**Melissa Humana-Paredes**  
Volleyball de plage,  
Équipe Canada

### VOICI CE QUE MELISSA HUMANA-PAREDES A À NOUS DIRE :

« Achetez vos aliments dans des marchés agricoles locaux. Je mange des aliments de saison. C'est beaucoup plus durable que de manger des aliments qui viennent de très loin. »

« Mangez ce qu'il y a dans votre assiette. Ne vous servez pas de trop grosses portions. Essayez d'éviter de jeter de la nourriture. »

« Éliminez tout ce qui est à usage unique. Aux Jeux Olympiques, il y a beaucoup d'articles en plastique à usage unique. J'ai ma propre tasse avec moi pour ne pas utiliser des contenants jetables. »



**Benjamin Brossier**  
Tennis de table, Équipe France

### VOICI CE QUE BENJAMIN BROSSIER A À NOUS DIRE :

« Mangez de manière responsable : moins de viande et plus de légumes. »

« Adoptez de bonnes habitudes alimentaires qui donneront à votre corps l'énergie dont il a besoin au bon moment. Ça vous permettra de vivre longtemps et en bonne santé. »

« Apprenez à aimer les aliments sains. Découvrez leur histoire et leurs bienfaits. Essayez de savoir d'où viennent vos aliments. Comment ont-ils été préparés? Comment ont-ils été cultivés? Quelle est leur fonction? Qu'est-ce qu'ils m'apporteront? »



## LE SAVIEZ-VOUS

### LA CUISINE FRANÇAISE

Depuis des siècles, on dit de la cuisine française qu'elle est la meilleure au monde. Quel est le secret des chefs? Ils utilisent les meilleurs ingrédients. Ils préparent avec soin des recettes créées il y a des centaines d'années. Chaque région a ses propres saveurs. Par exemple, la Normandie a ses sauces au beurre et la Provence a ses fines herbes parfumées.

Il y a plusieurs repas français très connus, comme la quiche lorraine, la ratatouille, et la soupe à l'oignon. En France, il y a aussi beaucoup de pains et de pâtisseries extraordinaires, comme les baguettes, les croissants et les pains au chocolat.

### RÉDUIRE LE CARBONE

Pour comprendre la Vision pour la restauration de Paris 2024, il faut en savoir un peu plus sur des gaz comme le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>). Ces gaz entourent la Terre et emprisonnent la chaleur produite par le soleil. Ils permettent à notre planète d'avoir une température favorable à la vie. C'est ce qu'on appelle l'effet de serre. Mais plus nous produisons ces gaz, plus la chaleur est emprisonnée près de la surface de la Terre. C'est l'une des principales causes des changements climatiques. En produisant moins de CO<sub>2</sub>, nous pouvons ralentir les changements climatiques. La culture, le transport, la cuisson et la préparation des aliments qu'on mange génèrent du CO<sub>2</sub>. En France, un repas typique génère 2 kg de CO<sub>2</sub>. Les organisateurs des Jeux de Paris 2024 veulent réduire ce chiffre à 1 kg.



**UN AVANT-GÔT DES JEUX OLYMPIQUES DE PARIS 2024  
DANS VOTRE SALLE DE CLASSE**

