

C'est l'histoire d'une énorme multinationale dénommée

OGRENCO

Jeu de coopération autour du gaspillage alimentaire

Cette société très puissante et très ambitieuse n'a qu'un objectif : faire du profit et encore plus de profit !

Pour ce faire, elle n'hésite pas à piller les ressources naturelles de la forêt amazonienne, dévaster les arbres et chasser les populations autochtones pour les remplacer par des céréales qui viendront engraisser les vaches entassées les unes sur les autres dans d'énormes fermes ou des palmiers à huile pour confectionner de nombreux produits dans les supermarchés.

Ogrenco vend aussi des graines OGM aux agriculteurs ainsi que les pesticides qui y sont associés. Elle ne se soucie absolument pas de la santé des hommes ni de la biodiversité. Enfin, l'entreprise Ogrenco est également très impliquée dans la production d'additifs alimentaires créant une véritable dépendance à la junkfood. Elle voit plutôt d'un bon œil le phénomène croissant d'obésité puisque tous les problèmes de santé qui en découlent seront traités par sa filiale pharmaceutique.

Heureusement, face à ce mastodonte, des voix s'élèvent et la société civile s'organise pour la combattre

Les équipes

Les **diététiciens/nutritionnistes** qui connaissent et promeuvent ce qui est bon pour la santé comme la consommation de fruits et légumes. Ils combattent la malbouffe responsable du mal-être et de l'isolement social des individus.

Les **consommateurs**, des citoyens ordinaires qui réfléchissent avant chaque achat, qui consomment peu et bien. Ils refusent d'ingurgiter des pesticides et des additifs. D'ailleurs, ils font pousser leurs légumes dans un jardin collectif avec leurs voisins.

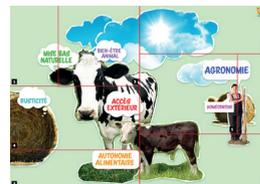
Les **ONG**, des spécialistes qui maîtrisent les chiffres, font des études pour montrer l'impact nocif de Monbingo au niveau mondial. Leur travail permet d'alerter l'opinion publique et de freiner la déforestation en Amazonie.

Les **agriculteurs** qui, petit à petit, abandonnent les monocultures au profit d'une agriculture plus respectueuse de la terre et d'un élevage à petite échelle (par amour des bêtes).

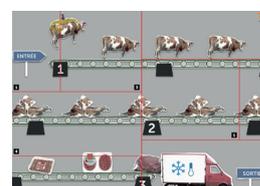
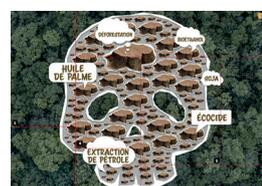
Chaque action menée par ces groupes d'individus permet de faire reculer l'entreprise Ogrenco et de protéger tant la santé des hommes que leur environnement.

But du jeu / objectif commun

Gagner du terrain sur Ogrenco et lutter contre les foyers d'obésité, de cancer, les maladies zoonotiques, le pillage des ressources naturelles ainsi que la déforestation. En pratique, chaque équipe doit reconstituer l'entièreté de son puzzle (face positive). Un plat de fruits pour les nutritionnistes, une forêt amazonienne pour les ONG, un élevage traditionnel de bovins pour les agriculteurs et un repaircafé pour les consommateurs.



L'autre face (négative) du puzzle représente la politique d'Ogrenco : de la junkfood, la déforestation de l'Amazonie, un élevage bovin industriel et un supermarché-temple de la surconsommation.



À chaque équipe -nutritionnistes, ONG, agriculteurs et consommateurs- correspondent des questions.

Déroulement d'une partie

Un puzzle par équipe

Chaque équipe reçoit le puzzle côté négatif car, évidemment, Ogrenco a pris beaucoup d'avance : les ressources naturelles s'épuisent, l'élevage industriel et la junkfood ont pris une place énorme dans notre alimentation et font des ravages en matière de santé. Quant à la forêt amazonienne, nous assistons chaque jour à sa disparition et au pillage de ses richesses.

Des questions attribuées à chaque équipe

Sur chaque pièce d'un puzzle se trouve des numéros (de 1 à 4).
Ces points représentent le niveau de difficulté des questions.

La première équipe choisit un chiffre et une autre lui pose alors la question du chiffre correspondant.

Exemple

Un restaurant à Lyon a développé une initiative intéressante pour limiter le gaspillage. Laquelle ?

- **Il propose des menus adaptés à la taille de l'appétit du client**
- Il propose des menus conçus à partir des restes des boucheries de son quartier
- Les clients mangent dans des plats à emporter, qu'ils laissent ou embarquent chez eux selon leurs envies

Et oui, le chef propose des assiettes S, M, L et XL.



Consommateurs/trices **4**

- Les consommateurs commencent et choisissent le numéro 4.
- Le maître du jeu prend une question N°4 et la lit aux consommateurs (avec ici une proposition de choix multiples).
- Si la réponse des consommateurs est correcte, une pièce n°4 peut être retournée et montrer sa face positive. C'est ensuite à l'équipe suivante à jouer.
- Si la réponse n'est pas correcte, la pièce n°4 ne bouge pas et c'est à l'équipe suivante à jouer.

La partie est finie ...

Quand une équipe a constitué l'entière image.

À ce moment, les équipes doivent additionner le nombre de pièces négatives présentes dans les puzzles. Si ce nombre est égal ou supérieur à huit, c'est Ogrenco qui a gagné. Nous conseillons donc aux équipes de jouer de manière collective.

La coopération entre équipes

Bien que chaque équipe travaille dans son domaine pour combattre les effets néfastes d'Ogrenco, il est souvent nécessaire de collaborer pour combattre cet adversaire commun.

Tout le monde doit gagner ensemble contre Ogrenco ou personne ne gagne !

Quand une équipe est en difficulté sur une question, elle peut demander la coopération des autres joueurs. Dans ce cas, l'équipe qui accepte de répondre passera son tour. On ne peut, en effet, être sur tous les fronts en même temps. Il faut pouvoir se sacrifier pour pouvoir être efficace dans un combat commun. Si la réponse donnée est correcte, l'équipe demandant le soutien récolte les points. Si la réponse est inexacte, rien ne bouge, c'est un coup dans l'eau.

Pour quelles raisons faut-il réduire la consommation de viande ?

- **Pour protéger sa santé, l'environnement et nourrir plus de monde**
- Pour récupérer des terres consacrées à l'élevage et y construire du logement
- Il n'y a aucune raison de réduire la consommation de viande

On évite ainsi l'excès de cholestérol, les maladies zoonotiques. Et on préserve aussi l'alimentation pour tous, l'eau, l'énergie, les sols, le climat et la biodiversité.



Agriculteurs/trices

1

Avec notre système alimentaire actuel, combien faut-il de calories fossiles pour produire une calorie alimentaire ? Approximativement ...

- Deux
- **Sept**
- Quinze

Depuis la mise en action de tracteurs jusqu'au transport en passant par la production d'engrais et de pesticides. On peut en compter davantage pour la mise en boîte ou la surgélation, l'emballage et la publicité.



Agriculteurs/trices

1

Quel est, selon Olivier de Schutter*, le type d'agriculture le plus rentable ?

- Les monocultures avec utilisation de pesticides et d'engrais chimiques sur de grandes terres
- **L'agro-écologie qui s'appuie sur la biodiversité et la préservation des ressources naturelles**

L'agro-écologie surpasse l'agriculture industrielle à grande échelle. Elle permet aussi une meilleure adaptation au changement climatique, les terres supportant mieux les sécheresses, inondations et stockant du carbone.

* Olivier de Schutter est un juriste belge qui a occupé le poste de rapporteur spécial pour le droit à l'alimentation à l'ONU de 2008 à 2014.



Agriculteurs/trices

1

Quel genre de ferme fournit les trois quarts de la nourriture produite dans le monde ?

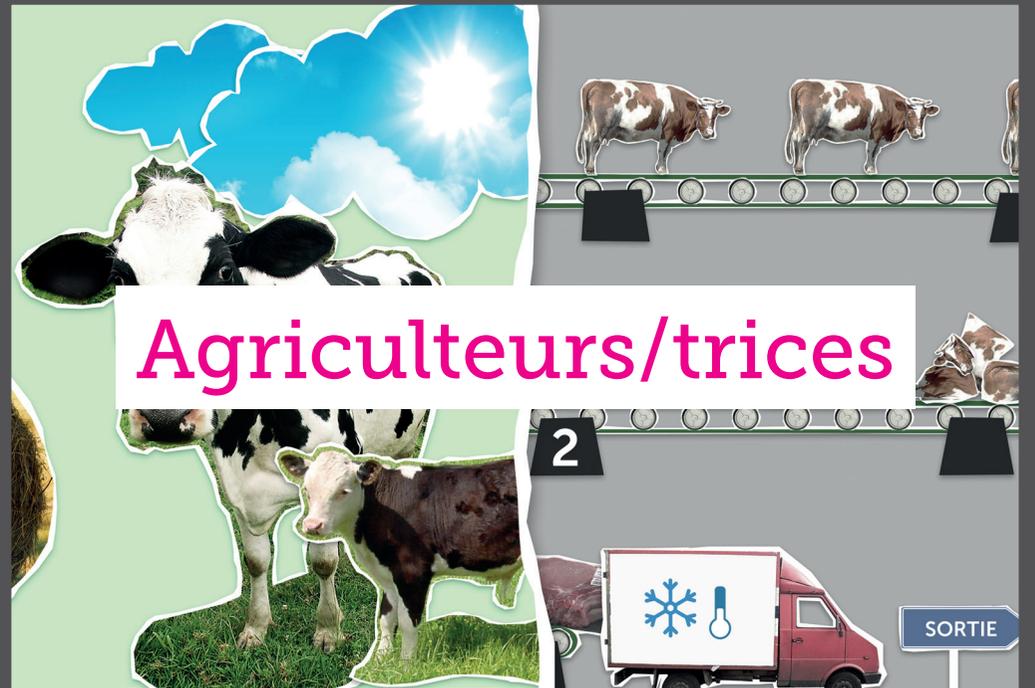
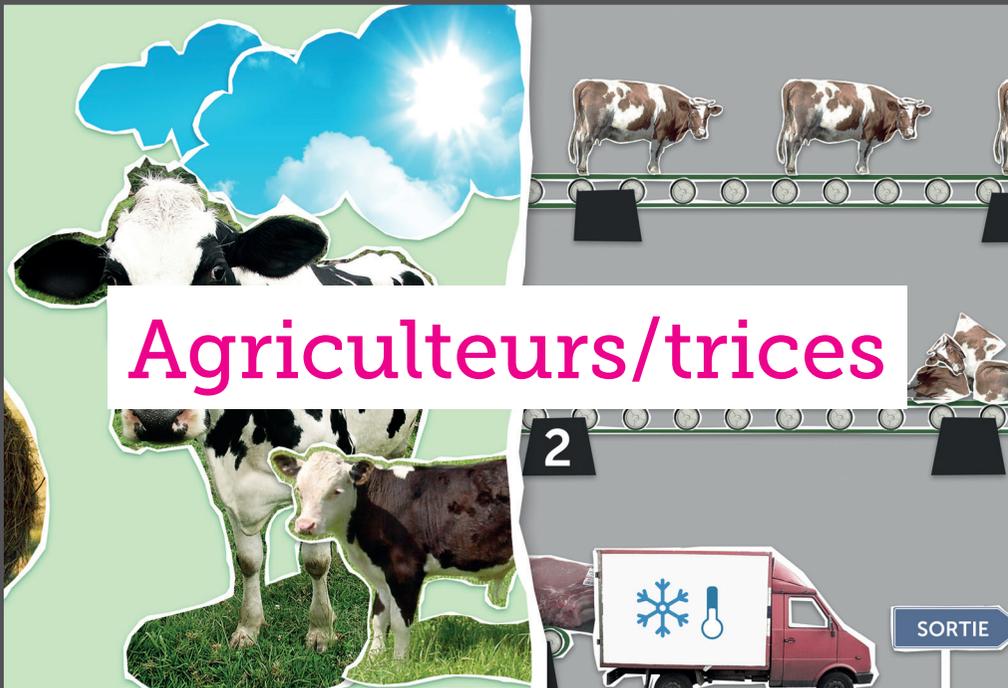
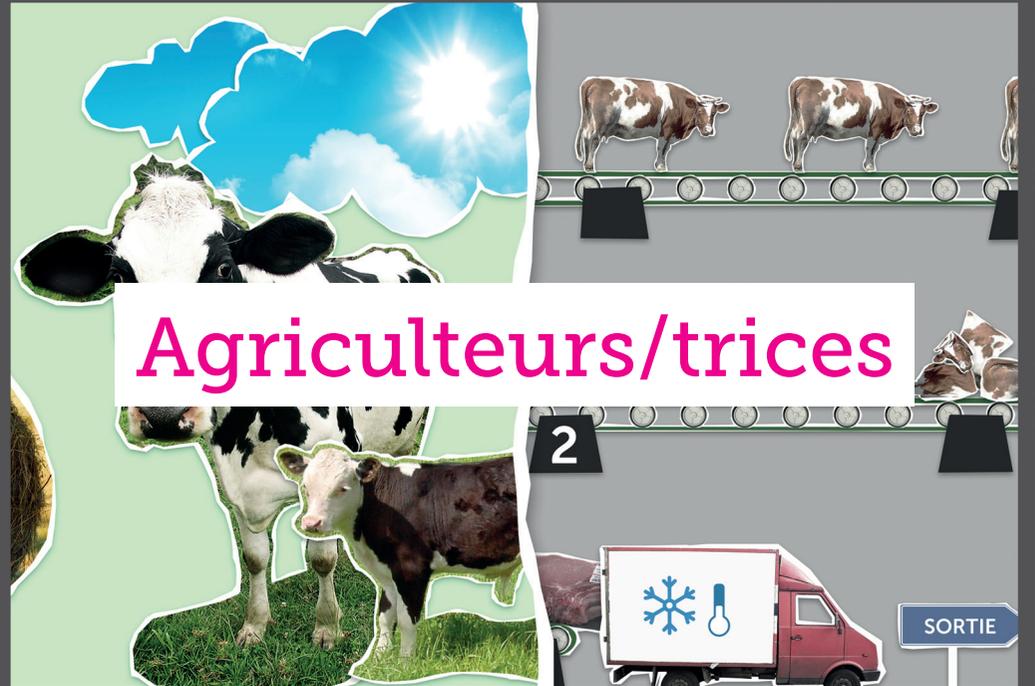
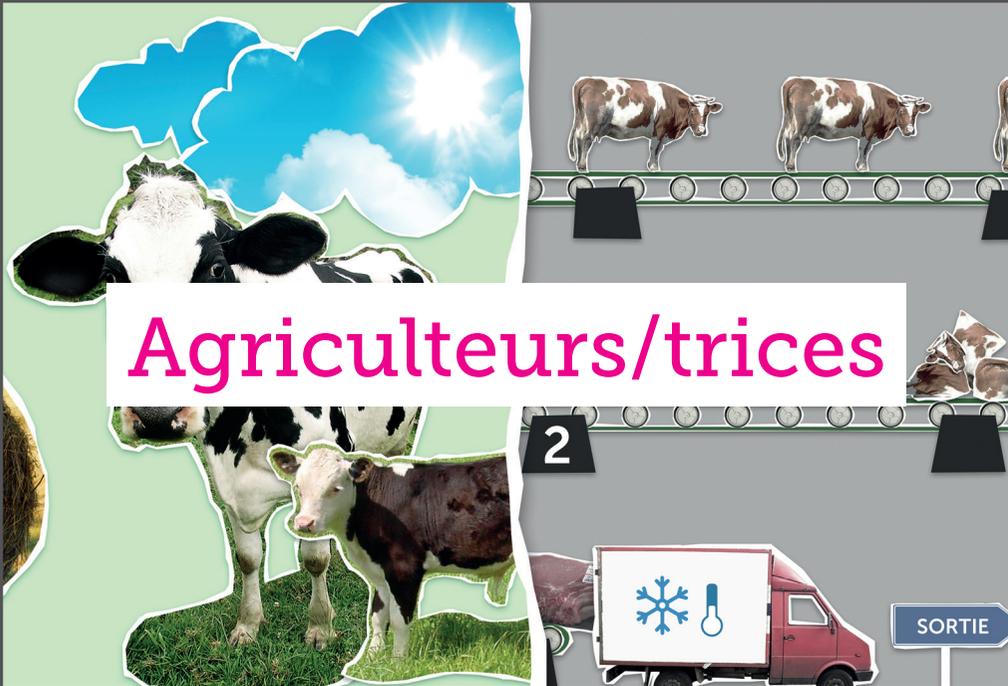
- **Des fermes familiales de moins de cinq hectares**
- Des fermes de plus de 50 hectares

Ce sont bien 500 millions d'exploitations dans l'agriculture familiale qui produisent aujourd'hui plus de 80% de l'alimentation mondiale.



Agriculteurs/trices

1



En 1930, une vache donnait naturellement cinq litres de lait par jour. Et aujourd'hui ?

- Dix litres
- **Trente litres**
- Quarante-cinq litres

En Belgique et en France une vache donne 30 litres en moyenne. Aux États-Unis, une vache peut donner jusqu'à 45 litres.



Agriculteurs/trices **1**

À votre avis, quel est le plus grand consommateur d'électricité ; un village de 2 000 habitants en Albanie ou une porcherie de 2 000 cochons en Bretagne ?

- **La porcherie**

Une porcherie industrielle bretonne consomme jusqu'à 1171 kilowatts/heure par truie et par an ! Il faut en effet que les truies aient chaud et, pour éviter l'asphyxie due aux émanations d'ammoniac, que le lieu soit ventilé en permanence par des extracteurs capables de traiter 8 000 mètres cubes à l'heure. C'est le double de la consommation moyenne d'un Albanais ou d'un Indien !



Agriculteurs/trices **2**

Comment savoir si un œuf est encore frais ?

- Je fais confiance à la date limite de consommation
- **Je mets un œuf dans un bol rempli d'eau salée, si celui-ci tombe au fond du bol, c'est que l'œuf est frais**

Plus l'œuf est vieux, plus l'œuf aura tendance à remonter à la surface. Car, avec le temps, l'intérieur de l'œuf se déshydrate. Le blanc se rétracte et le volume d'air augmente.



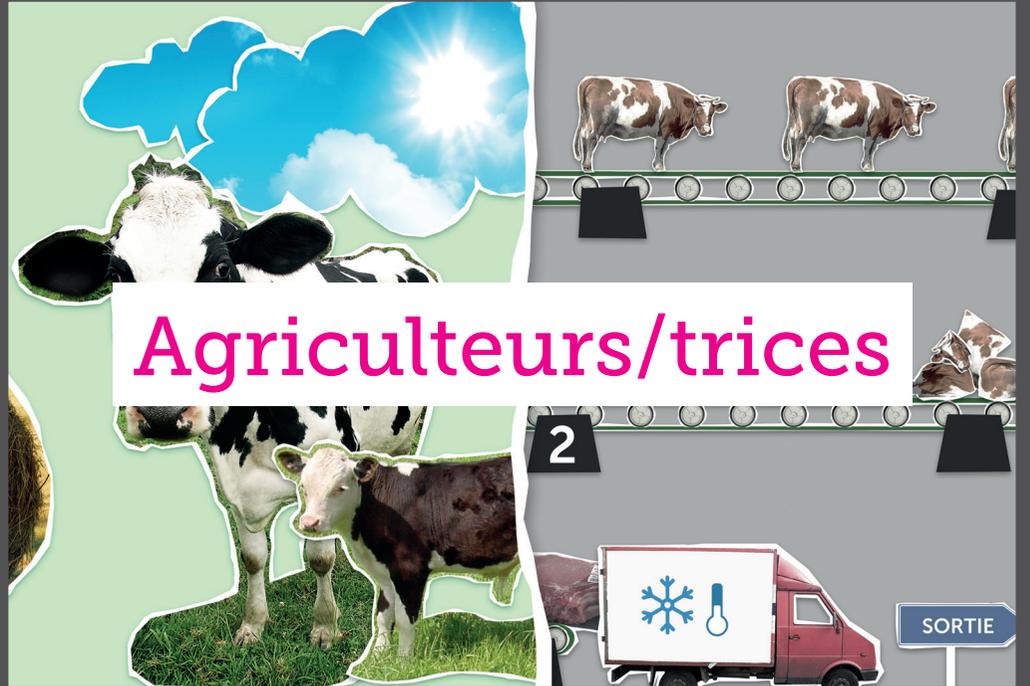
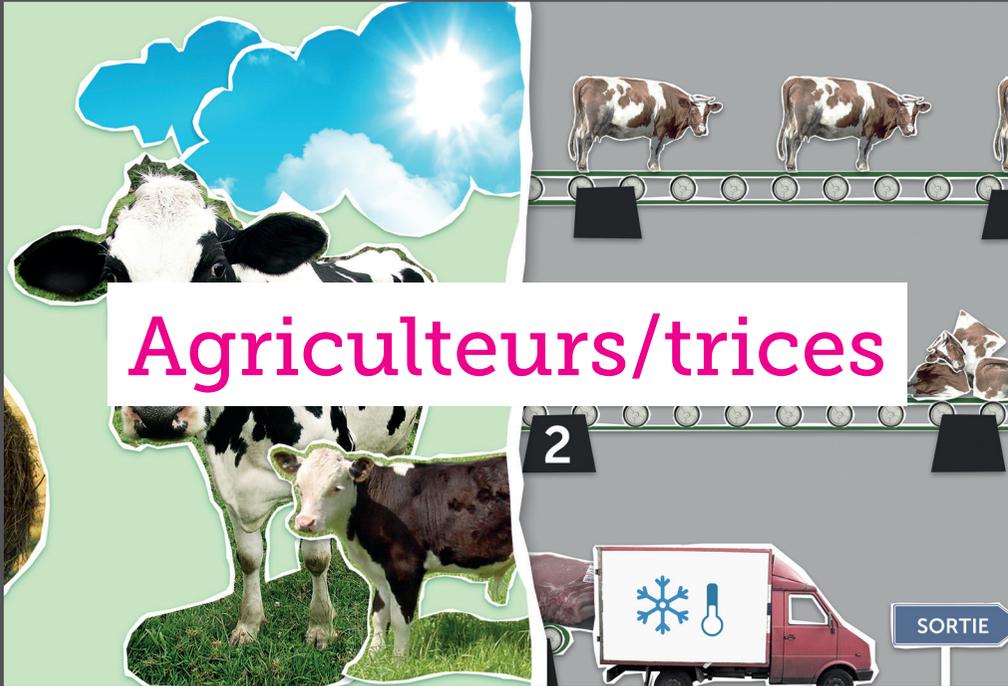
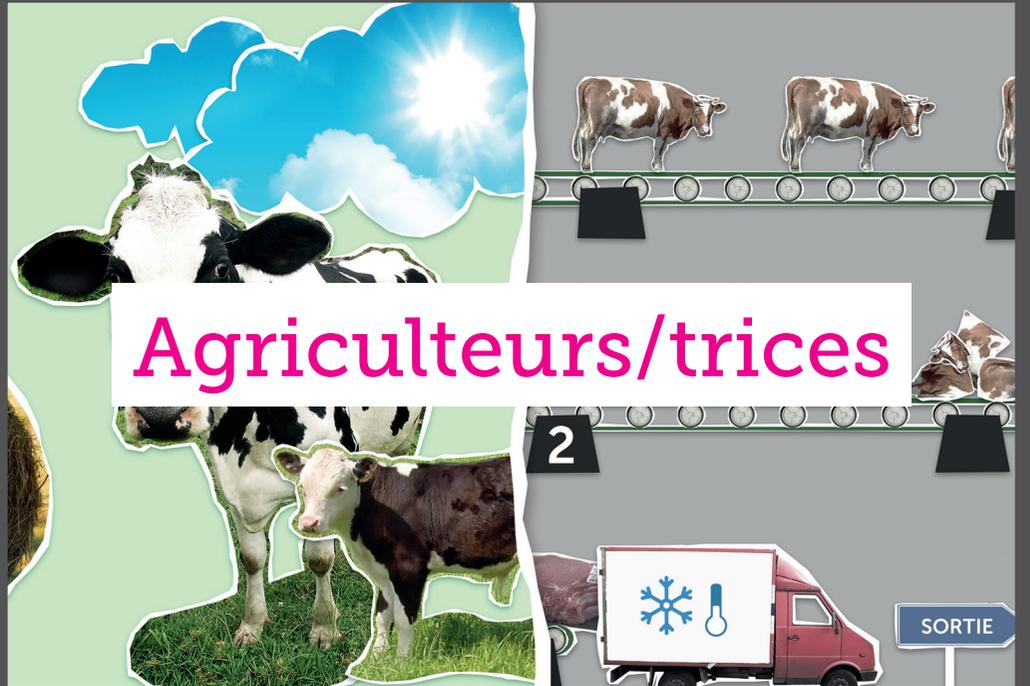
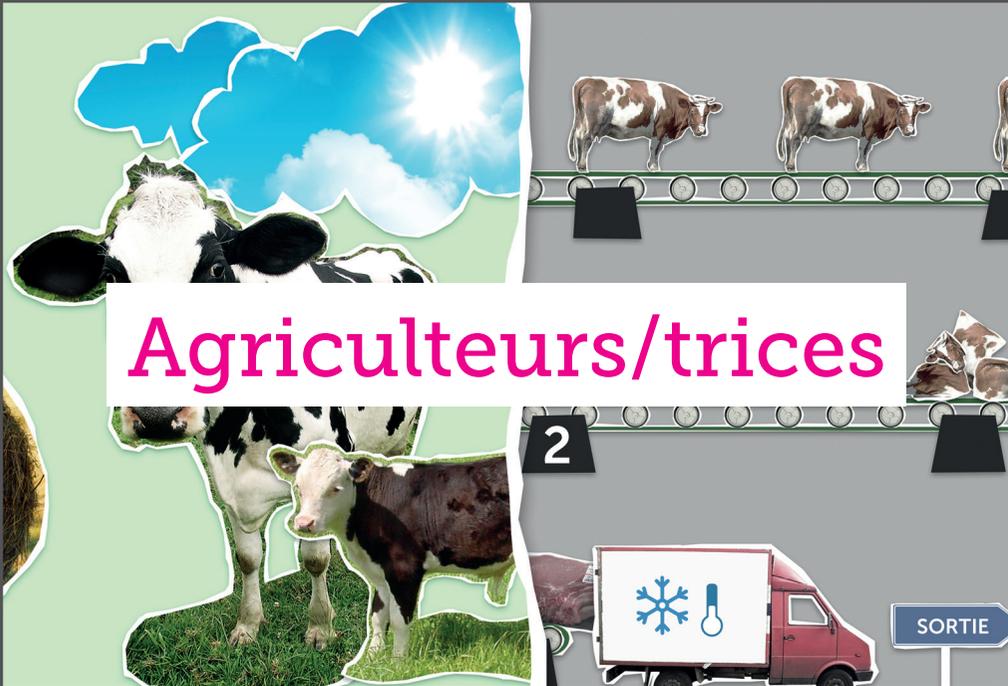
Agriculteurs/trices **2**

En novembre 2017, 18 pays européens ont décidé de prolonger l'utilisation d'un ingrédient actif du Roundup, le désherbant phare de Monsanto, suspecté d'être cancérigène. Quel est le nom de cet ingrédient ?

- Le bisphénol
- **Le glyphosate**
- La dioxine



Agriculteurs/trices **2**



Quelle est la part de terres françaises consacrée à la culture certifiée bio ?

- 3%
- **8%**
- 20%

L'agriculture biologique en France concerne 12,5 % des emplois agricoles.



Agriculteurs/trices

2

Dans quelle proportion les fermes françaises ont-elles disparu depuis les années 1950 ? (à 10 % près)

- **80%**

Selon les chiffres de lafranceagricole.fr



Agriculteurs/trices

2

Quelle est la quantité de viande minimale à manger chaque jour pour être en bonne santé ?

- **Aucune !**

La viande n'est pas indispensable. Les protéines dont nous avons besoin peuvent aussi être d'origine végétale comme les légumineuses, les noix et les graines ainsi que les produits céréaliers.



Agriculteurs/trices

3

En Chine, au Japon, à Chicago, à Singapour se construisent des fermes verticales dans lesquelles les végétaux poussent en hydroponie. Cela signifie qu'ils poussent ... ?

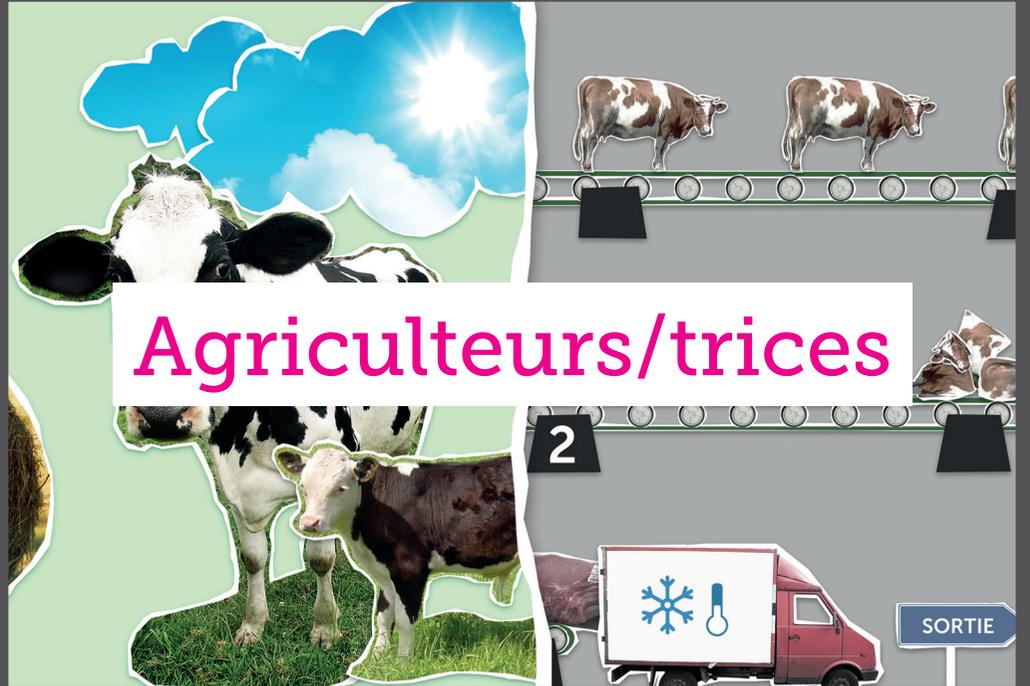
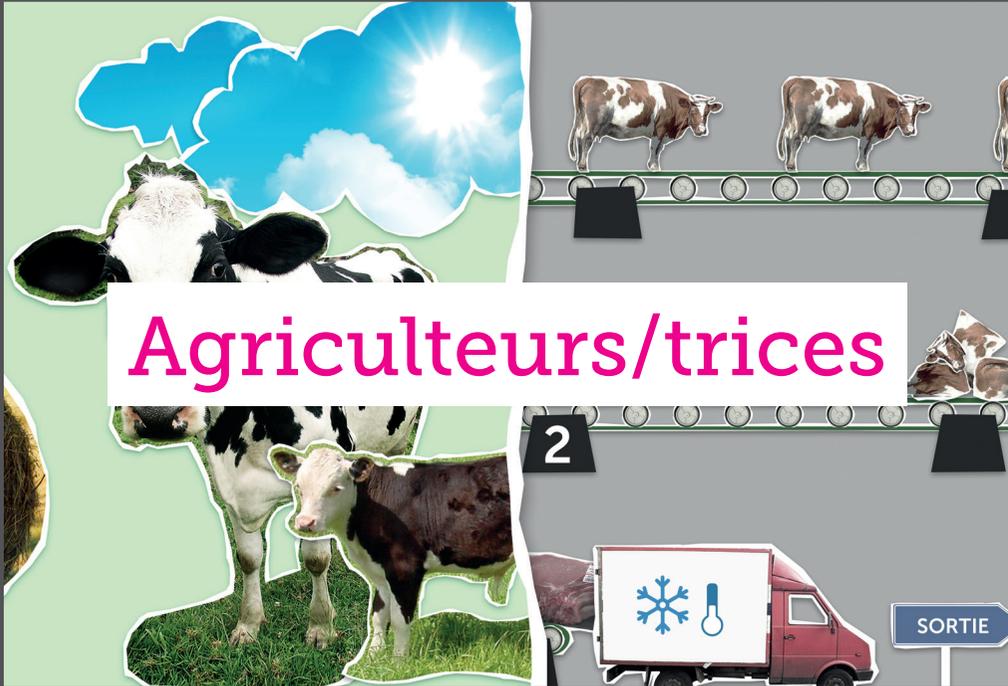
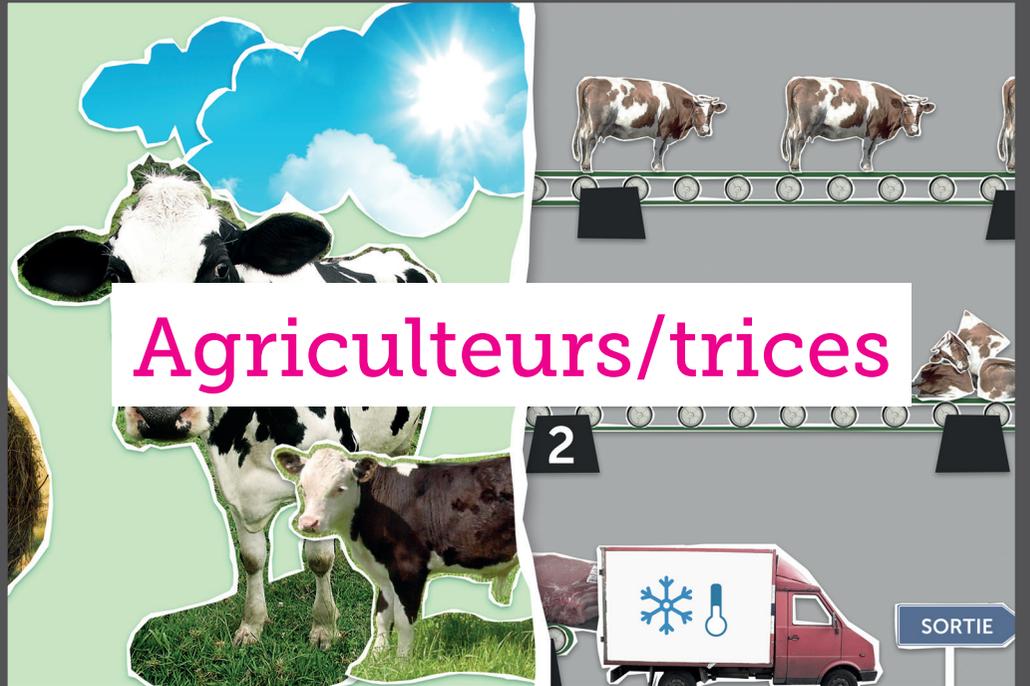
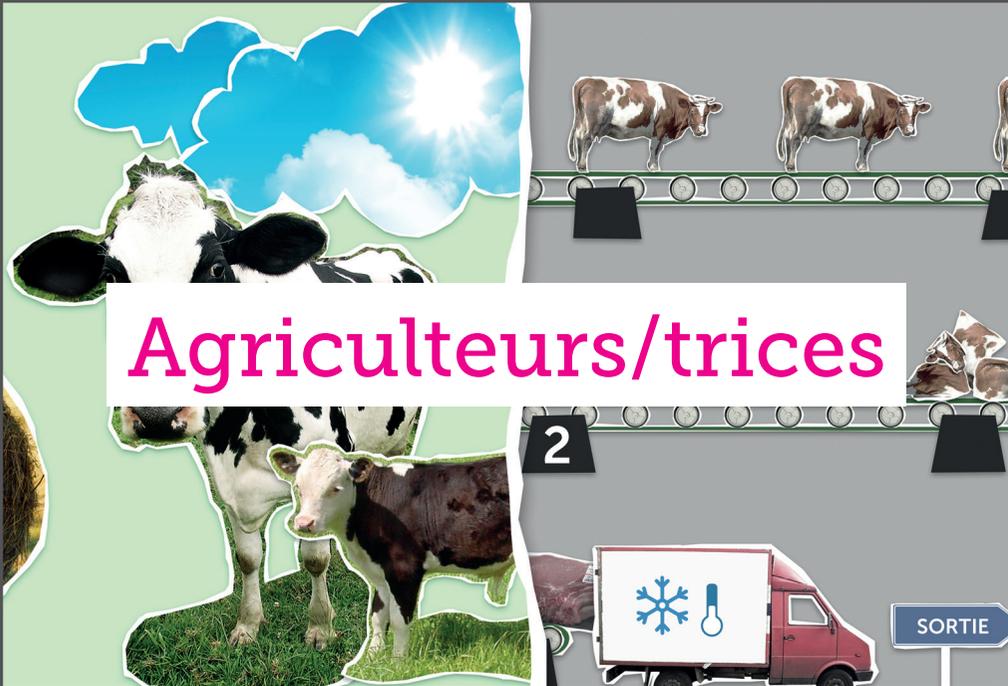
- **... sans terre**
- ... sans eau
- ... sans lumière

Pas de terre ni d'insectes. Les légumes sont irrigués par de l'eau et des nutriments sous un éclairage artificiel.



Agriculteurs/trices

3



Quel genre d'insectes mange-t-on le plus couramment dans le monde ?

- Les mouches
- Les termites
- **Les coléoptères**

Les coléoptères (31%) suivis par les chenilles (18%), les abeilles, les guêpes et les fourmis (14%). Ensuite les sauterelles, les criquets et les grillons (13%), les cigales, les chrysomèles et les cicadelles, les cochenilles et les hémiptères (10%), les termites (3%), les libellules (3%), les mouches (2%) et autres catégories (5%).



Agriculteurs/trices

3

D'où viennent les haricots verts que l'on trouve dans les supermarchés en hiver ?

- **Du Kenya**
- D'Allemagne
- Du Pérou

Avec des récoltes tout au long de l'année et une main-d'œuvre très bon marché, le Kenya (à 6 400 km de la Belgique) est le deuxième exportateur de french beans, à destination de l'Europe. Ce secteur est particulièrement critiqué pour la faiblesse des salaires versés aux ouvriers et pour l'usage de pesticides.



Agriculteurs/trices

3

En France, au supermarché, vous achetez le litre de lait à 65 cents.

Mais à quel prix le supermarché l'a-t-il acheté au producteur ?

- Cinquante cents le litre
- **Trente-cinq cents le litre**

Or, ce n'est qu'à 44 cents par litre qu'un producteur de lait peut se verser l'équivalent d'un SMIC..



Agriculteurs/trices

3

Que signifie le premier chiffre des codes imprimés sur les œufs (avant « FR »)?

- **Il donne une indication sur le mode d'élevage et de nourriture**

0 : œufs de poules élevées en plein air et nourries avec une alimentation biologique ;

1 : œufs de poules élevées en plein air (au moins 2,5 m² de terrain extérieur par poule) ;

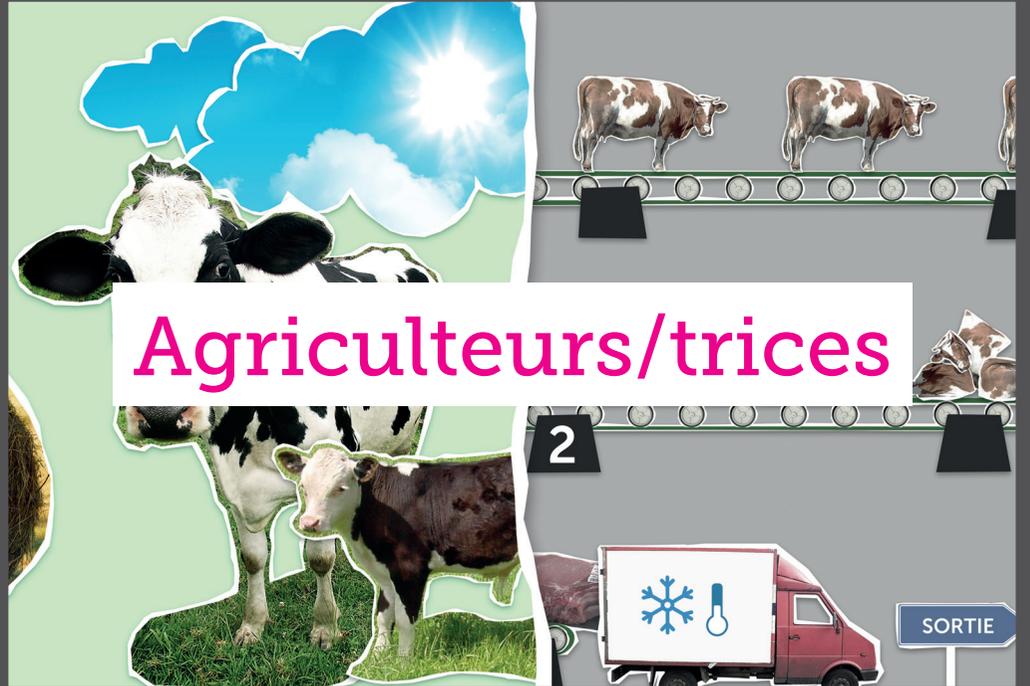
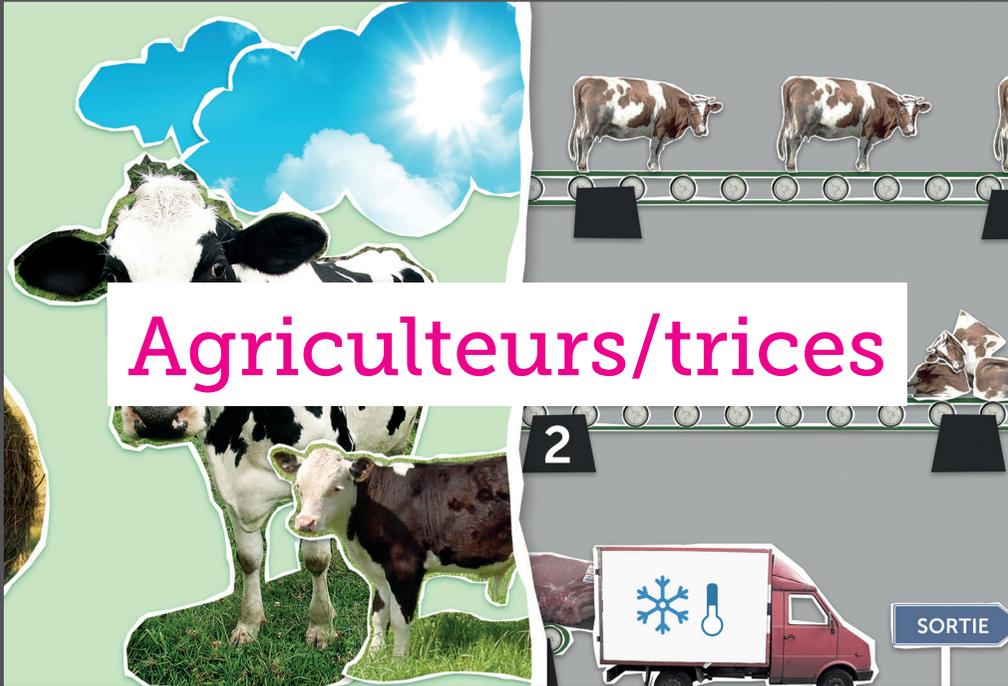
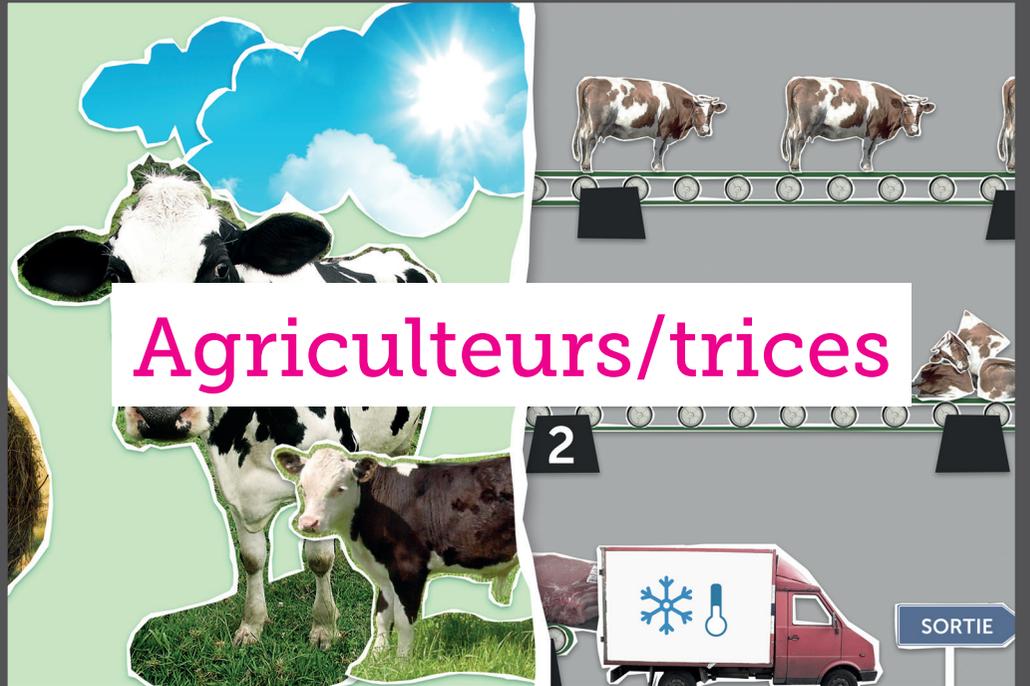
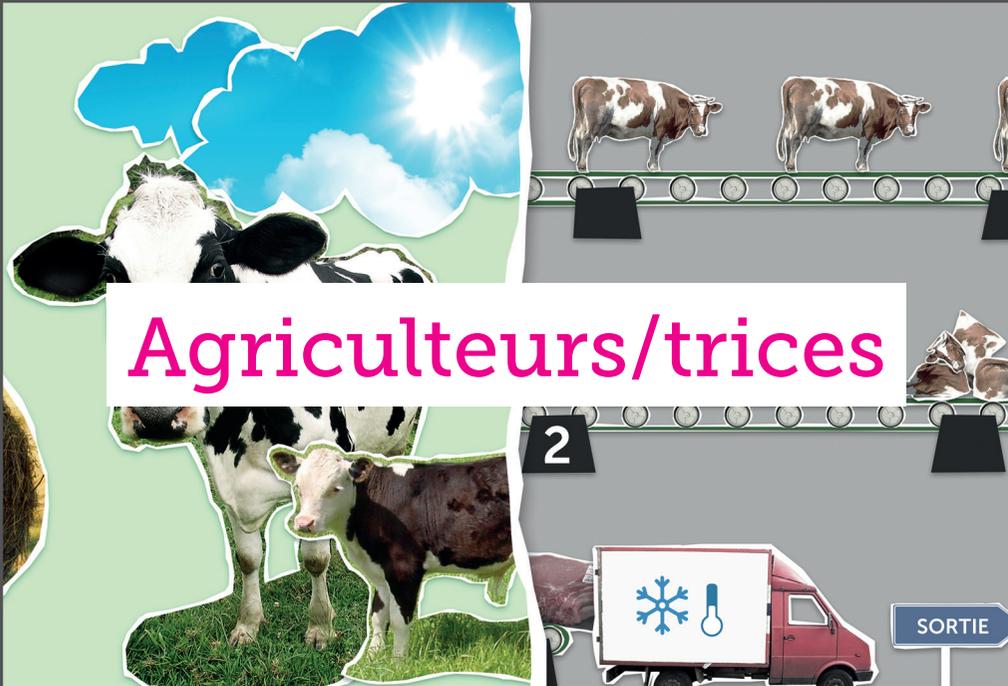
2 : œufs de poules élevées au sol (élevage intensif en intérieur mais sans cage - max. neuf poules/m²) ;

3 : œufs de poules élevées en cage ou en batterie (18 poules/ m²).



Agriculteurs/trices

4



Quel est le point commun entre le Bénin, la Zambie et la Serbie ?

- On y fait de la bière à partir de pomme de terre
- **Ils sont les trois seuls pays à interdire toute culture et importation d'aliments génétiquement modifiés**
- Ils sont les premiers exportateurs de fromage bio

C'était en tout cas vrai en 2013 !



Agriculteurs/trices

4

Qu'est-ce que l'aquaponie ?

- Un cours d'équitation dans une piscine
- L'utilisation de chevaux en agriculture
- **La culture de végétaux hors sol, alimentée par un élevage de poissons**



Agriculteurs/trices

4

Vrai ou faux. Il est impossible de cultiver du quinoa en France, il ne pousse qu'en Amérique latine ?

- **Faux**

Il est même conseillé de se fournir en quinoa français. C'est plus écologique !



Agriculteurs/trices

4

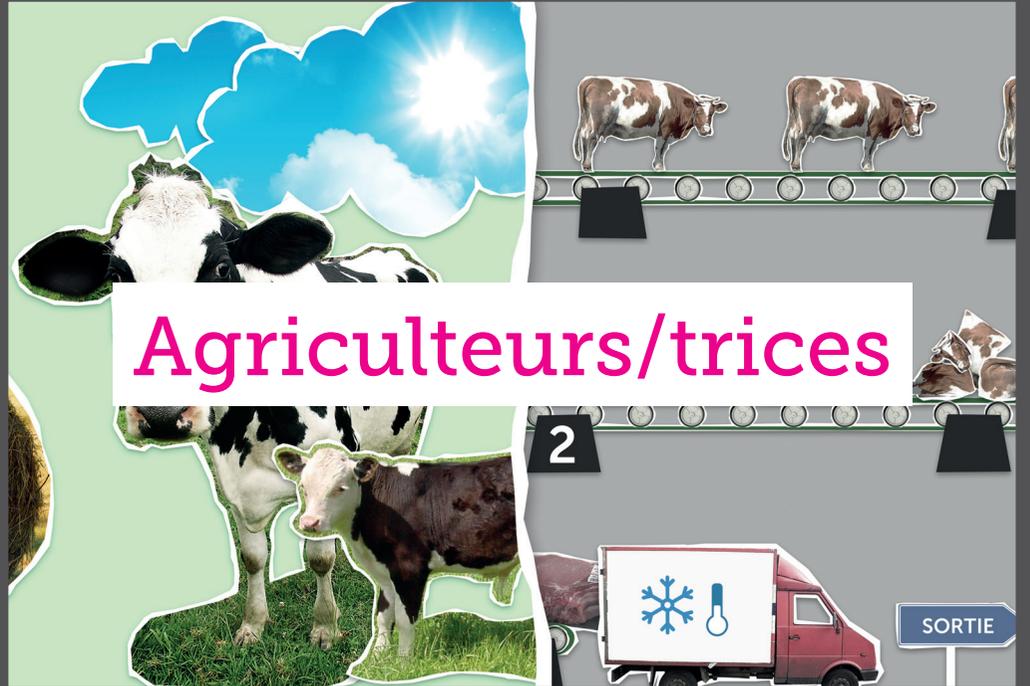
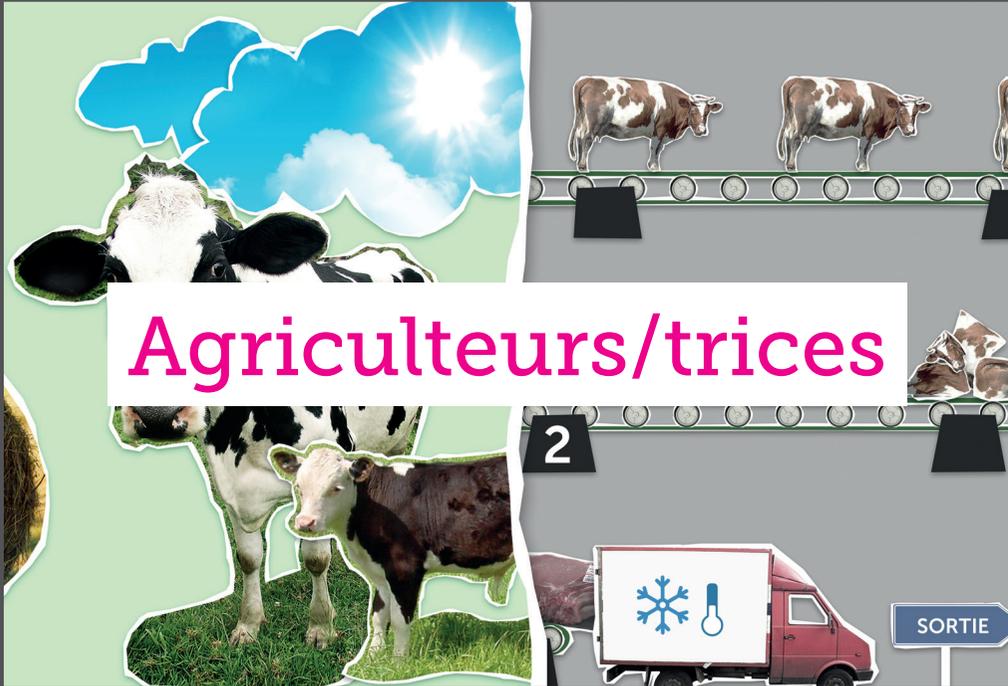
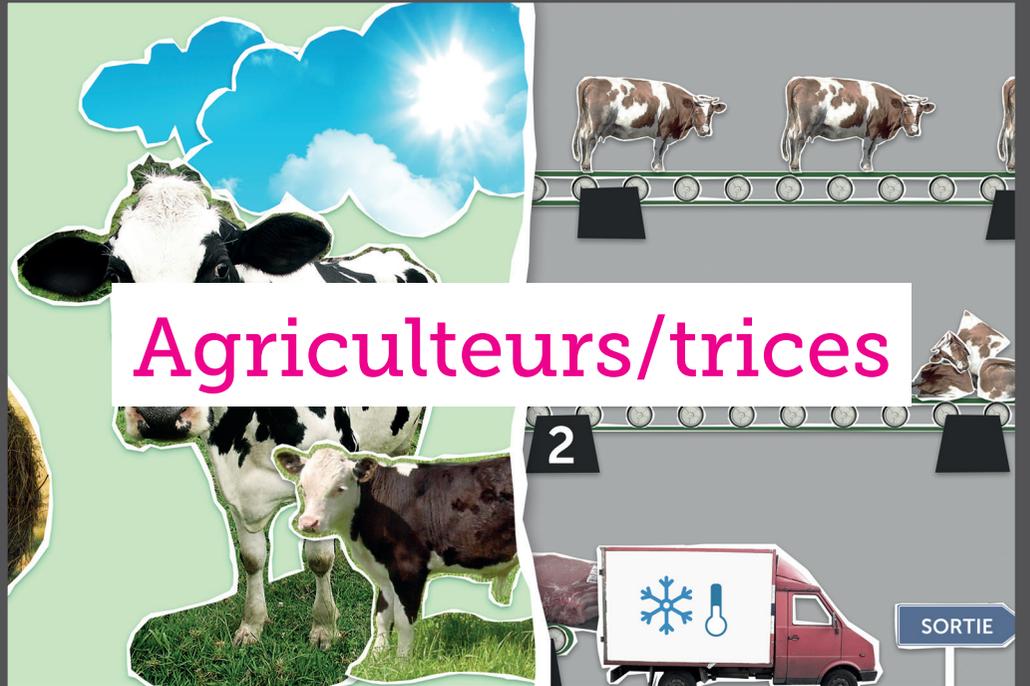
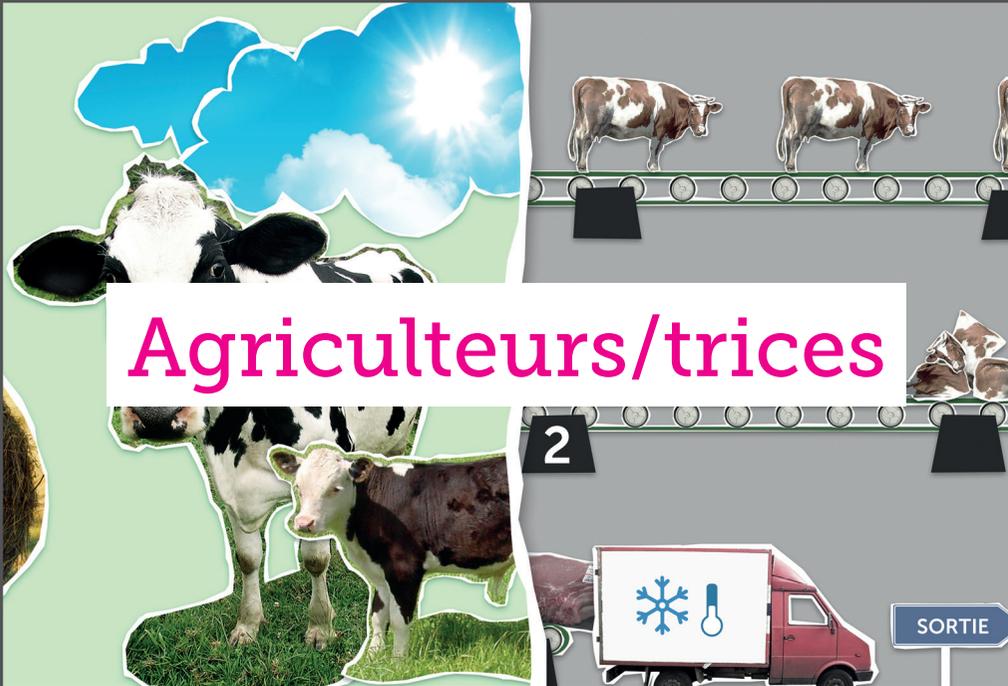
Donnez quatre bonnes raisons de ne pas acheter de fraises provenant d'Espagne

- **Elles parcourent 1 500 kilomètres depuis l'Andalousie. Ce n'est pas écolo !**
- **Leur culture pompe un tiers des réserves en eau de la région, menaçant les animaux qui y vivent**
- **On y retrouve jusqu'à 105 molécules de pesticides dont certaines sont interdites en France**
- **On y emploie des clandestins pour un salaire de misère**
- **4 500 tonnes de plastique noir sont utilisées chaque année pour chauffer les sols.**



Agriculteurs/trices

4



En l'ensemble de la chaîne alimentaire de la production à la consommation, combien de kilos de nourriture sont-ils gaspillés, par personne et par an, en France ?

- 15 kilos
- 45 kilos
- **155 kilos**

Soit un coût de 240 euros par personne.



Consommateurs/trices **1**

Citez deux genres de plats à réaliser à partir des restes de votre frigo

- **Quiches**
- **Cakes**
- **Soupes**
- **Omelettes**
- ...



Consommateurs/trices **1**

Donnez une bonne idée pour diminuer l'impact de vos emballages sur l'environnement

- **Acheter les légumes en vrac et les transporter dans des sacs réutilisables (cabas, sacs en tissu...)**
- **Acheter des boissons en bouteilles consignées**
- **Refuser les sacs jetables**
- **Utiliser des magasins sans emballages**
- ...



Consommateurs/trices **1**

Berlin est à l'initiative d'un projet permettant de lutter contre le gaspillage alimentaire. Lequel ?

- **La ville s'est équipée de réfrigérateurs en libre-service**
- La ville organise des leçons de cuisine dans les salons-lavoirs pour apprendre à cuisiner les restes
- La ville a lancé le concept *cantine zéro gaspi* : plusieurs entrées à volonté et un seul plat, dans les écoles



Consommateurs/trices **1**



Qu'est-ce qu'un *repair-café* ?

- Un bistrot où se réunissent des citoyens qui s'échangent des astuces pour consommer moins d'électricité et de mazout de chauffage
- Une centrale d'achat de légumes et fruits de saison
- **Un endroit disposant d'outils et de matériel pour réparer vous-même vos objets grâce à l'aide de réparateurs**



Consommateurs/trices **1**

Que dois-je faire avec les restes de mon repas avant de le placer dans le frigo ?

- **Laisser refroidir**
- **Couvrir pour éviter les échanges de germes**



Consommateurs/trices **2**

Quelle est la différence entre les mentions « à consommer jusqu'au... » et « à consommer de préférence avant le... » ?

- **Risque sanitaire pour le premier**
- **Perte de qualités organoleptiques (goût, saveurs, texture, parfum) pour le second**



Consommateurs/trices **2**

Pour produire un kilo de viande de bœuf (en élevage industriel), il faut une quantité d'eau correspondant à :

- Mille litres ou un mètre cube d'eau
- **Quinze mille litres, soit une petite piscine**



Consommateurs/trices **2**



Consommateurs/trices

Consommateurs/trices



Consommateurs/trices

Consommateurs/trices

Citez deux stratégies à mettre en place pour éviter d'acheter trop d'aliments dans le supermarché

- **Planifiez vos repas, utilisez une liste de courses**
- **Faites vos courses le ventre plein pour éviter les tentations (achats impulsifs)**
- **Résistez aux promotions**



Consommateurs/trices **2**

Citez deux avantages à réaliser soi-même des produits d'entretien

- **Ils préservent la santé**
- **Ils permettent une solide économie**
- **Ils permettent de multiplier les usages avec moins de produits (gain de place)**
- **On évite de polluer l'eau et le sol**
- **On sauvegarde la biodiversité (notamment aquatique)**
- **On réduit sa production de déchets**



Consommateurs/trices **2**

Citez trois raisons pour lesquelles le gaspillage alimentaire est une catastrophe pour l'environnement

- **Épuisement des ressources naturelles (beaucoup d'eau pour la production, carburant pour transport...)**
- **Détérioration de l'environnement (forêts ravagées pour laisser place à l'élevage ou à des monocultures comme le soja ou les palmiers à huile...)**
- **Pollution (transport, utilisation de pesticides...)**
- **Coût de la gestion des déchets**



Consommateurs/trices **3**

Mettre un couvercle sur une casserole pour chauffer de l'eau permet d'utiliser... ?

- ... deux fois moins d'énergie
- **... trois à quatre fois moins d'énergie**



Consommateurs/trices **3**



Citez trois avantages à manger des fruits et légumes locaux de saison

- Ils ont plus de goût et plus d'éléments nutritifs car ils sont récoltés à maturité
- Ils sont moins chers que ceux cultivés en serre ou à l'étranger
- Leur production locale permet de limiter la quantité de CO₂ émise
- D'un point de vue social, on encourage et soutient l'agriculture locale
- Ils ont plus de vitamines car le temps entre leur récolte et leur consommation est moindre



Consommateurs/trices **3**

Vrai ou faux ?

(Les trois réponses doivent être correctes pour obtenir les points)

- Il faut dégivrer régulièrement réfrigérateurs et congélateurs : **vrai**
- Placer un réfrigérateur à côté d'un radiateur n'a pas d'impact sur la consommation : **faux**
- Laisser cinq centimètres entre la grille à l'arrière du frigo et le mur économise de l'énergie : **vrai**



Consommateurs/trices **3**

Que signifie le terme « bio » ?

- Il désigne un produit issu de l'agriculture biologique. Le mode de production agricole n'utilise aucun produit chimique de synthèse, comme les pesticides, les herbicides chimiques, les fertilisants artificiels ou les hormones de croissance

On utilise des matières organiques naturelles recyclées et le principe de rotation des cultures.



Consommateurs/trices **3**

Votre ami désire acheter un jean usé artificiellement dans un magasin de marque. Citez trois arguments pour le convaincre de l'acheter dans une friperie

- Produire un jean nécessite 25 litres de pétrole et un litre d'engrais, du plomb, du mercure...
- Produire un jean nécessite 1 500 litres d'eau
- Les différentes pièces du pantalon parcourent 65 000 kilomètres
- Les jeans sont fabriqués par des personnes travaillant pour moins de deux euros par jour



Consommateurs/trices **4**



Pour quelles raisons jette-t-on des aliments à la poubelle ? Pouvez-vous en citer quatre ?

- **Trop grande quantité / mauvaise planification**
- **Emballages ouverts, produits non utilisés**
- **Produits périmés – date dépassée**
- **Plus envie**
- **Produits oubliés dans le fond du frigo**



Consommateurs/trices **4**

Citez quatre différentes étapes pendant lesquelles des aliments sont perdus ?

(cinq réponses possibles)

- **Production (sur le champ, pendant la récolte)**
- **Transport**
- **Transformation, emballages**
- **Commerces de détail**
- **Chez soi**



Consommateurs/trices **4**

Par quoi peut-on remplacer la viande ?

- **Par une association de céréales et de légumineuses**

On retrouve cette association dans toutes les cultures :

- *En Afrique du Nord : le couscous (semoule + pois chiches) ;*
- *Au Brésil : la feijoada (riz + haricots noirs) ;*
- *Au Ghana : le waakye (riz + haricots) ;*
- *Au Mexique : la tortilla.*



Consommateurs/trices **4**

Un restaurant à Lyon a développé une initiative intéressante pour limiter le gaspillage. Laquelle ?

- **Il propose des menus adaptés à la taille de l'appétit du client**
- Il propose des menus conçus à partir des restes des boucheries de son quartier
- Les clients mangent dans des plats à emporter, qu'ils laissent ou embarquent chez eux selon leurs envies

Et oui, le chef propose des assiettes S, M, L et XL.



Consommateurs/trices **4**



L'endive est... ? (choisir la bonne proposition)

- **... une création belge**
- ... importé de Russie

L'histoire raconte qu'un paysan bruxellois avait dissimulé sa récolte de racines de chicorée d'hiver dans une cave sombre et humide lors de son départ au combat pour l'indépendance de la Belgique. L'endive vit donc dans le noir. Sa culture a ensuite été mise au point par le jardinier en chef du jardin botanique de Bruxelles et son succès ne se fit pas attendre.



Diététiciens/ciennes **1**

Vrai ou faux ? 20% de la population américaine serait obèse. Il faut donc revoir à la hausse la taille des cercueils, des tombes, des concessions, des corbillards car " beaucoup de gens ne rentrent plus dans un cercueil standard "

- **Vrai**

Comparé au cercueil habituel de 61 centimètres, il mesure 112 centimètres de large, il est doté de charnières et de poignées renforcées, ce qui lui permet de contenir un poids de 320 kilos.



Diététiciens/ciennes **1**

La pomme de terre est... ?
(choisir la bonne proposition)

- **... originaire du Pérou**
- ... originaire d'un jardin bruxellois

Les Espagnols ont découvert la pomme de terre au Pérou au début du XVI^e siècle.



Diététiciens/ciennes **1**

Les pépins de pommes sont-ils toxiques ?

- Non
- **Oui, car ils contiennent de l'acide cyanhydrique**

Cependant, une personne pesant 60 kilos devrait manger 42 kilos de pépins de pomme avant de mourir. Donc, les deux réponses sont correctes !



Diététiciens/ciennes **1**

E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



À quel évènement doit-on l'introduction des aubergines, échalotes, épinards et artichauts dans l'alimentation des Français ?

- **Les croisades**
- La Première Guerre mondiale

Les échalotes, les asperges, les artichauts, l'épinard, le sarrasin, le riz, le café, le sucre de canne, les épices (poivre, safran, cannelle ...) entrèrent pour la première fois dans l'alimentation des Français grâce aux croisades.



Diététiciens/ciennes **1**

Vrai ou faux ? La vitamine D peut être synthétisée par l'exposition de la peau aux rayons du soleil

- **Vrai**

Simplement exposer son visage, ses bras et ses mains aux rayons du soleil 15 minutes chaque jour est suffisant pour que la peau déclenche la fabrication de la vitamine D.



Diététiciens/ciennes **2**

Pourquoi conseille-t-on de faire tremper les légumineuses avant la cuisson ?

- **Le trempage réduit le taux d'acide phytique contenu dans la graine, les rendant plus digestes**

Le trempage permet aussi une meilleure absorption des vitamines et minéraux. Toutes les graines contiennent de l'acide phytique (ce qui les rend indigestes). Chez les humains, l'acide phytique peut mener à certaines carences, à une perte osseuse, à l'anémie, à la dépression et à un affaiblissement du système immunitaire. Sa concentration peut être réduite par un trempage adéquat. De plus, sans trempage préalable, les légumineuses mettent beaucoup plus de temps à cuire !



Diététiciens/ciennes **2**

Faut-il manger des fruits et légumes de couleurs variées ?

- **Oui, de préférence**
- Non, la couleur ne donne aucune indication sur la propriété nutritionnelle

Les molécules antioxydantes sont des pigments naturels. Le lycopène (rouge) améliore la digestion ; la lutéine (vert), joue sur l'œil et le système cardiovasculaire, etc...



Diététiciens/ciennes **2**

E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



Vrai ou faux ? C'est dans le blanc que se retrouve la majorité des vitamines et des minéraux de l'œuf

- **Faux**

Les éléments nutritifs de l'œuf se répartissent inégalement entre le blanc et le jaune. Bien que le blanc fournisse les trois quarts des protéines, le jaune est plus riche en vitamines et en minéraux : vitamine B12, acide folique, acide pantothénique, vitamine A, vitamine E, phosphore et zinc.



Diététiciens/ciennes **2**

À votre avis, pourquoi faut-il enlever les emballages avant de placer vos yaourts au frigo ?
Donnez deux raisons

- **Pour éviter la propagation des germes**
- **Pour faciliter la circulation de l'air froid**



Diététiciens/ciennes **3**

Qu'est-ce que le *checkfood* ?

- **Une application qui alerte sur les dates de péremption des produits de votre frigo**
- Le ramassage des fruits, légumes et céréales tombés au sol dans un champ qui vient d'être récolté

Une fois vos courses achevées, scannez les codes-barres de vos produits grâce à l'application, renseignez leur date de péremption et rangez-les dans votre placard. Lorsque la date de péremption de vos aliments approche, vous avez deux solutions : soit vous mangez votre produit, soit vous le donnez !



Diététiciens/ciennes **2**

Pourquoi la choucroute était-elle appréciée par les marins au XVIII^e siècle ?

- **Riche en vitamine C, la choucroute se conservait facilement et permettait de lutter contre le scorbut dont ils souffraient souvent**

La choucroute était composée de chou blanc râpé mis en saumure dans des tonneaux avec des herbes aromatiques. C'est James Cook (1728-1779) qui, connaissant le rôle préventif des agrumes et d'autres végétaux contre le scorbut, prescrivit la choucroute à ses hommes.



Diététiciens/ciennes **3**

E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



Vrai ou faux ? Les fromages à pâte ferme (ex : cheddar) sont de meilleures sources de calcium que les fromages à pâte molle (ex : brie)

- **Vrai**

Le taux de calcium donne au fromage sa texture plus ou moins dure.



Diététiciens/ciennes **3**

Citez trois effets que les additifs alimentaires nuisibles pourraient avoir sur la santé des personnes ?

- **Eczéma, douleurs intestinales, allergies, asthme, diarrhées, surpoids, diabète, hyperactivité, trouble de l'attention chez les enfants sensibles**



Diététiciens/ciennes **3**

Qu'est-ce que le Disco Soupe ?

- **Des réunions collectives de cuisine dans lesquelles on utilise des légumes invendus. Les soupes confectionnées sont ensuite redistribuées à tous gratuitement**
- **Une opération menée dans des écoles françaises pour lutter contre l'obésité infantile ; les élèves pédalent sur du disco pour fournir l'énergie nécessaire à chauffer la soupe de la cantine**



Diététiciens/ciennes **3**

Comment conserver des artichauts plus longtemps ?

- **Tremper les queues dans l'eau**



Diététiciens/ciennes **4**

E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



Comment empêcher qu'une pomme de terre ne germe ?

- **Entreposez-la dans un endroit sombre avec deux pommes**

La pomme dégage un gaz appelé éthylène, qui empêche les pommes de terre de germer.



Diététiciens/ciennes **4**

En 2015, en France, sur 100 personnes, combien sont obèses ? (à 5 % près)

- **Quatorze et demi**



Diététiciens/ciennes **4**

Citez quatre conséquences médicales et sociales des enfants en surpoids

- **Perte de cognition, dépression, isolement social, faible estime de soi, tristesse, solitude, nervosité, niveau d'éducation plus faible, hypertension artérielle, niveaux accrus de cholestérol et d'insuline, défaillance sur le plan de la tolérance au glucose, diabète de type 2, problèmes au niveau des os et des articulations, apnée obstructive du sommeil, crises d'asthme, problèmes rénaux...**



Diététiciens/ciennes **4**

Pourquoi faut-il manger cinq fruits et légumes par jour ?

- **C'est une question de quantité et de variété ! La quantité recommandée pour satisfaire ses AJR (Apports journaliers recommandés) en vitamines, fibres et minéraux est d'environ 400 à 500 grammes par jour. Une portion de légume étant d'environ 80 grammes, les recommandations de consommation proposent légitimement de manger cinq fruits et légumes par jour.**

Inutile de manger 400 grammes de carottes sur la journée ! Ce qui compte aussi, c'est la variété !



Diététiciens/ciennes **4**

E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



E



Diététiciens/ciennes



La population mondiale compte aujourd'hui sept milliards d'humains. Mais combien d'individus la production alimentaire mondiale est-elle capable de nourrir ?

- Trois milliards
- Cinq milliards
- **Douze milliards**



En octobre 2016, s'est tenu à La Haye (aux Pays-Bas) un tribunal tout à fait exceptionnel contre la firme Monsanto. Cela a débouché sur une demande de reconnaissance de l'écocide dans le droit international. Qu'est-ce que l'écocide ?

- **La destruction totale ou partielle d'un milieu naturel**



Que représente, en tonnes, le gaspillage alimentaire mondial chaque année ?

- Cent trente tonnes
- Treize mille tonnes
- **1,3 milliard de tonnes**

Cent trente mille fois le poids de la tour Eiffel !



Une partie de la production alimentaire destinée à la consommation humaine dans le monde est perdue ou gaspillée. Dans quelle proportion ?

- 1/10
- **1/3**



Combien d'animaux tue-t-on chaque année pour satisfaire les amateurs de viande ?

- Six millions,
- Soixante-cinq millions
- **Soixante-cinq milliards**

Trois fois plus que deux générations auparavant !



Au stade de la consommation, un Français jette quelques kilos de nourriture par an. Quel coût cela représente-t-il en termes de pertes économiques par personne ?

- Vingt-huit euros par an
- Cinquante-huit euros par an
- **Cent huit euros par an**



Dans quelle partie du monde le gaspillage est-il le plus important ?

- **En Europe et en Amérique du Nord**

Le gaspillage dans ces parties du monde représente 95 à 115 kilos/an et par habitant alors qu'il n'est que de 6-11 kilos/an en Afrique.



La forêt amazonienne abrite beaucoup de plantes dont certaines ont des vertus médicinales. Combien y a-t-il de plantes déjà répertoriées ?

- Trois cents
- Trois mille
- **Trente mille**

La forêt amazonienne recèle la plus grande diversité d'espèces médicinales, comestibles et colorantes de la planète. Une grande partie n'a d'ailleurs pas encore été étudiée en profondeur.





En Indonésie, pour quelle raison détruit-on les arbres ?

- Pour construire des complexes hôteliers destinés au tourisme
- **Pour produire de l'huile de palme et de la pâte à papier**
- Pour se débarrasser d'insectes ravageurs



ONG 2

L'entreprise agro-alimentaire Poskitt Carrots a rejeté 25 à 30 % de l'ensemble des carottes cultivées. Pour quelle(s) raison(s) ?

- **Elles n'étaient pas conformes aux normes dites de « qualité » liées au calibrage et à l'aspect général**

Juste une question d'esthétique !



ONG 3

À quoi doit-on la prolifération d'algues vertes nocives en Bretagne ?

- **Élevages porcins intensifs**
- Disparition des coraux
- Disparition du sable, utilisé pour la construction

L'élevage porcin produit des fientes riches en azote qui se transforment ensuite en nitrate dont se nourrissent les algues. Mais cet élevage n'est pas la seule cause de la prolifération. Elle a également pour origine le réchauffement des eaux et la surpêche qui éliminent certaines espèces herbivores qui se nourrissent des algues. Certaines pratiques agricoles, comme l'usage de pesticides et d'engrais chimiques, sont aussi en cause.



ONG 2

Chaque année, la nourriture produite sans être consommée engloutit un volume d'eau équivalent à trois fois le volume du... ?

- **... lac Léman**
- ... lac J'En-Peux-Plus

La FAO estime que la nourriture produite sans être consommée engloutit un volume d'eau de 250 km³. Ce qui équivaut au débit annuel du fleuve Volga en Russie. Ce gaspillage est aussi responsable du rejet dans l'atmosphère de 3,3 gigatonnes de gaz à effet de serre.



ONG 3



À quel genre de commerce attribue-t-on 80 % de la déforestation en Amazonie ?

- Au commerce d'émeraudes
- **À l'élevage bovin**
- Au commerce des plantes médicinales



ONG 3

Nous avons presque tous dans les poches des « minerais de sang ». De quoi s'agit-il ?

- **De minerais utilisés pour fabriquer les smartphones. Tantale, coltan, tungstène, étain et or sont extraits des mines de RDC (République démocratique du Congo) par des enfants et adultes réduits à l'état d'esclaves. Cela vaut aussi pour les tablettes, consoles de jeux et ordinateurs**



ONG 3

En janvier 2018, 25 jeunes Colombiens ont attaqué leur gouvernement pour mettre fin à la déforestation en Amazonie. Quel a été le résultat ?

- Les jeunes ont été suspectés d'appartenir à une guérilla
- Les jeunes ont été déboutés et priés de ne plus s'en mêler
- **La Cour suprême de Colombie leur a donné raison**

Et l'Amazonie est désormais un « sujet de droit » qu'il faut protéger.



ONG 3

D'après une étude de BIO Intelligence Service, 89 millions de tonnes de déchets alimentaires seraient jetés chaque année dans l'Union européenne. Qui sont les plus grands gaspilleurs ? L'industrie agroalimentaire ? La restauration ? Les magasins ? Les ménages ?

- **Les ménages et l'industrie agro-alimentaire**

La répartition du gaspillage : les ménages : 42% ; l'industrie agro-alimentaire : 39% ; la restauration : 14% ; la vente au détail et en gros : 5%.



ONG 4



De la production de la semence à la décharge, combien de trajets un ananas peut-il parcourir ?

- **Cinq**

Explication :

- de la semence au champ ;
- du champ à l'entreprise de conditionnement ;
- du conditionnement au commerce ;
- du commerce au particulier ;
- du particulier à la décharge.



Qu'est-ce qu'une banque alimentaire ?

- **Une institution qui s'approvisionne auprès de grosses industries alimentaires et du public pour ensuite distribuer les vivres aux associations caritatives qui en font bénéficier les démunis qu'elles aident**



Quel est le personnage le plus emblématique de la lutte contre la déforestation en Amazonie ?

- José Bové
- Madonna
- **Raoni**



Selon le WWF (World Wide Fund for Nature), la planète perd chaque minute l'équivalent de... ?

- ... cinq terrains de football de forêt
- **... quinze terrains de football de forêt**
- ... trente terrains de football de forêt

L'estimation est de 17 terrains/minute. Ce qui correspond à 6,5 millions d'hectares par an.





1



OBSOLESCENCE

3

ROBOTISATION

PLASTIQUE

CRÉDIT

4

2

1

2

POLLUTION

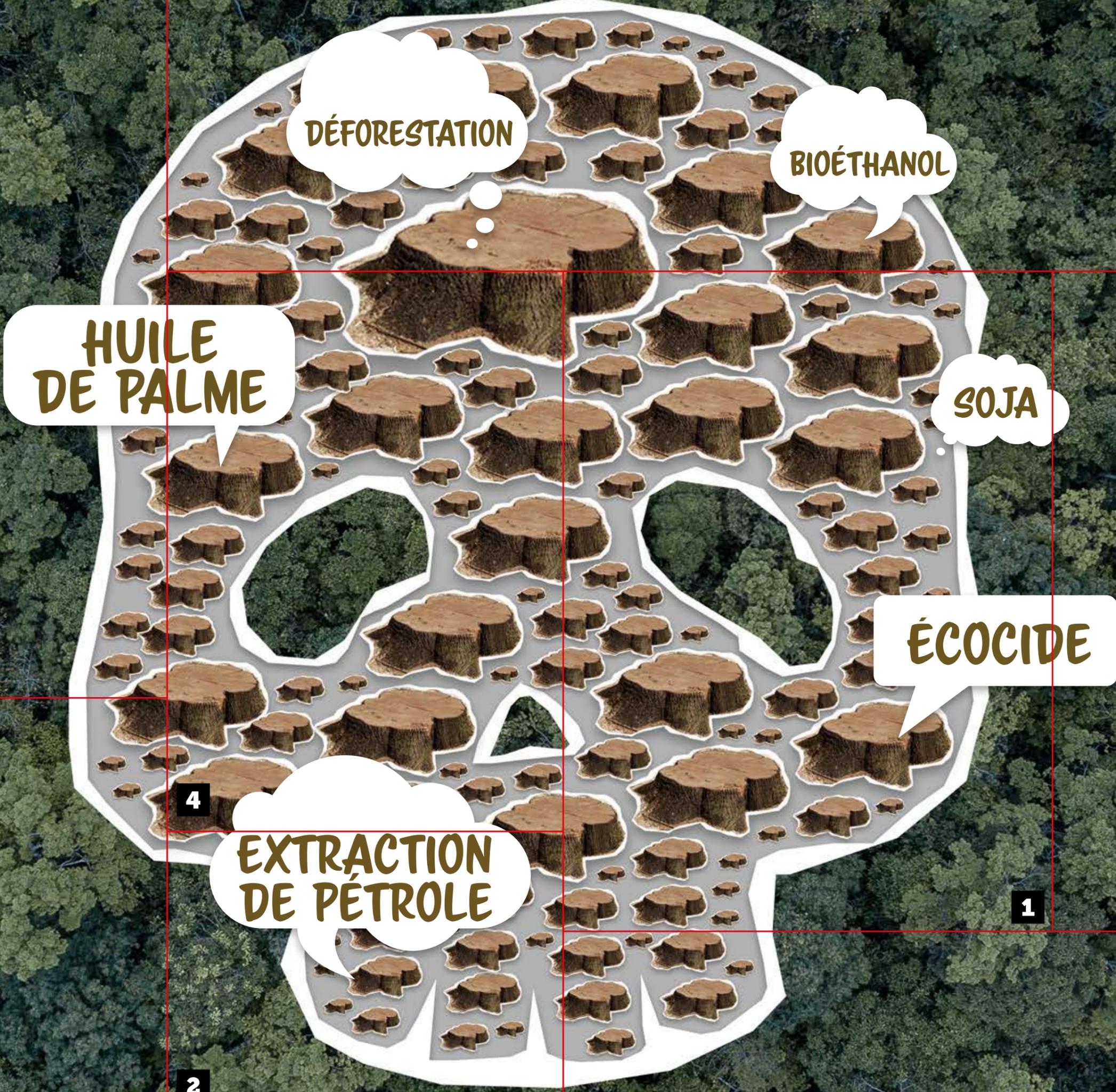
GASPILLAGE

DÉCHETS

3

4





DÉFORESTATION

BIOÉTHANOL

HUILE DE PALME

SOJA

ÉCOCIDES

EXTRACTION DE PÉTROLE

1

3

4

1

2

3

2

4

MISE BAS NATURELLE

BIEN-ÊTRE ANIMAL

AGRONOMIE

ACCÈS EXTÉRIEUR

RUSTICITÉ

HOMÉOPATHIE

AUTONOMIE ALIMENTAIRE

2

1

3

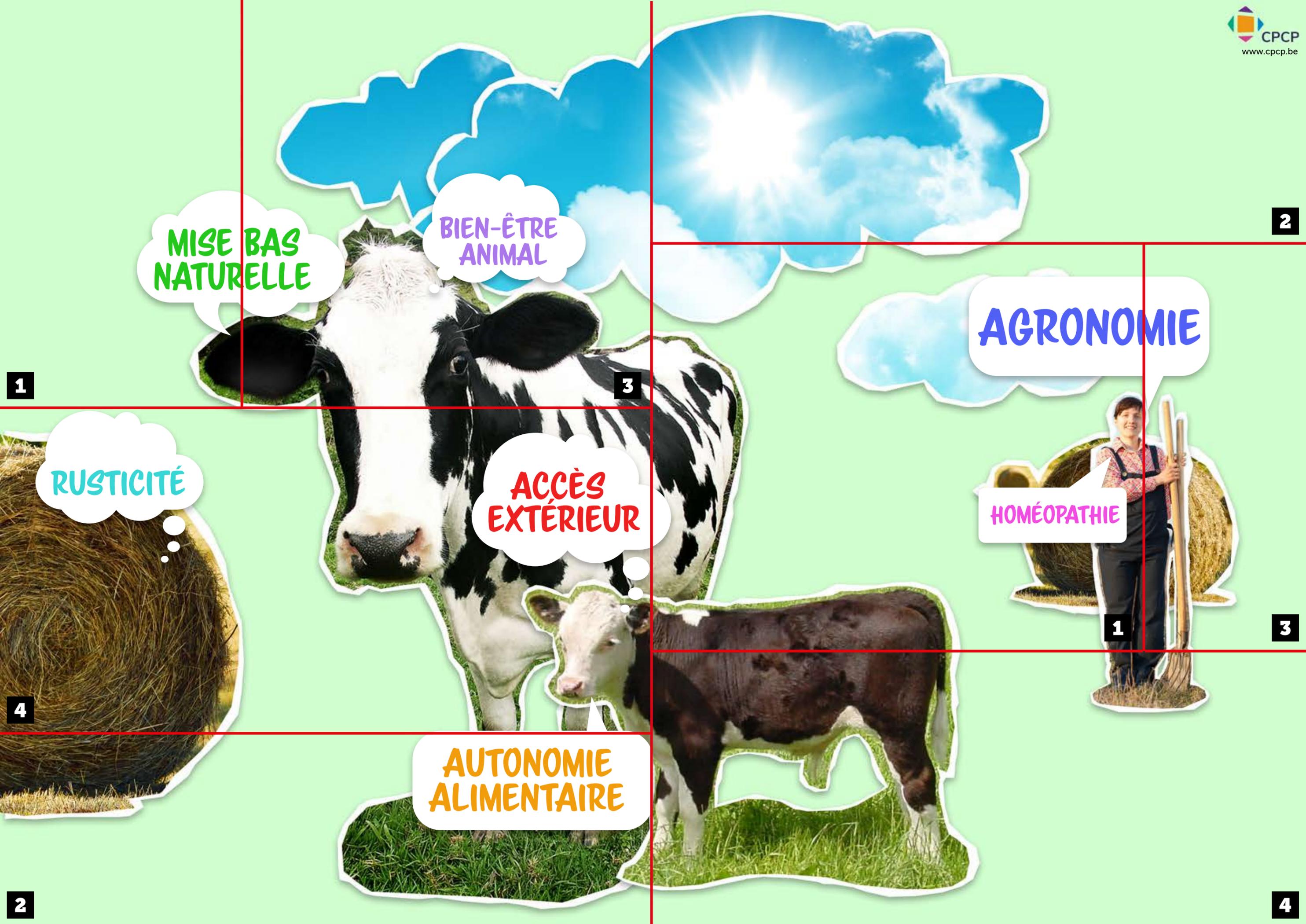
3

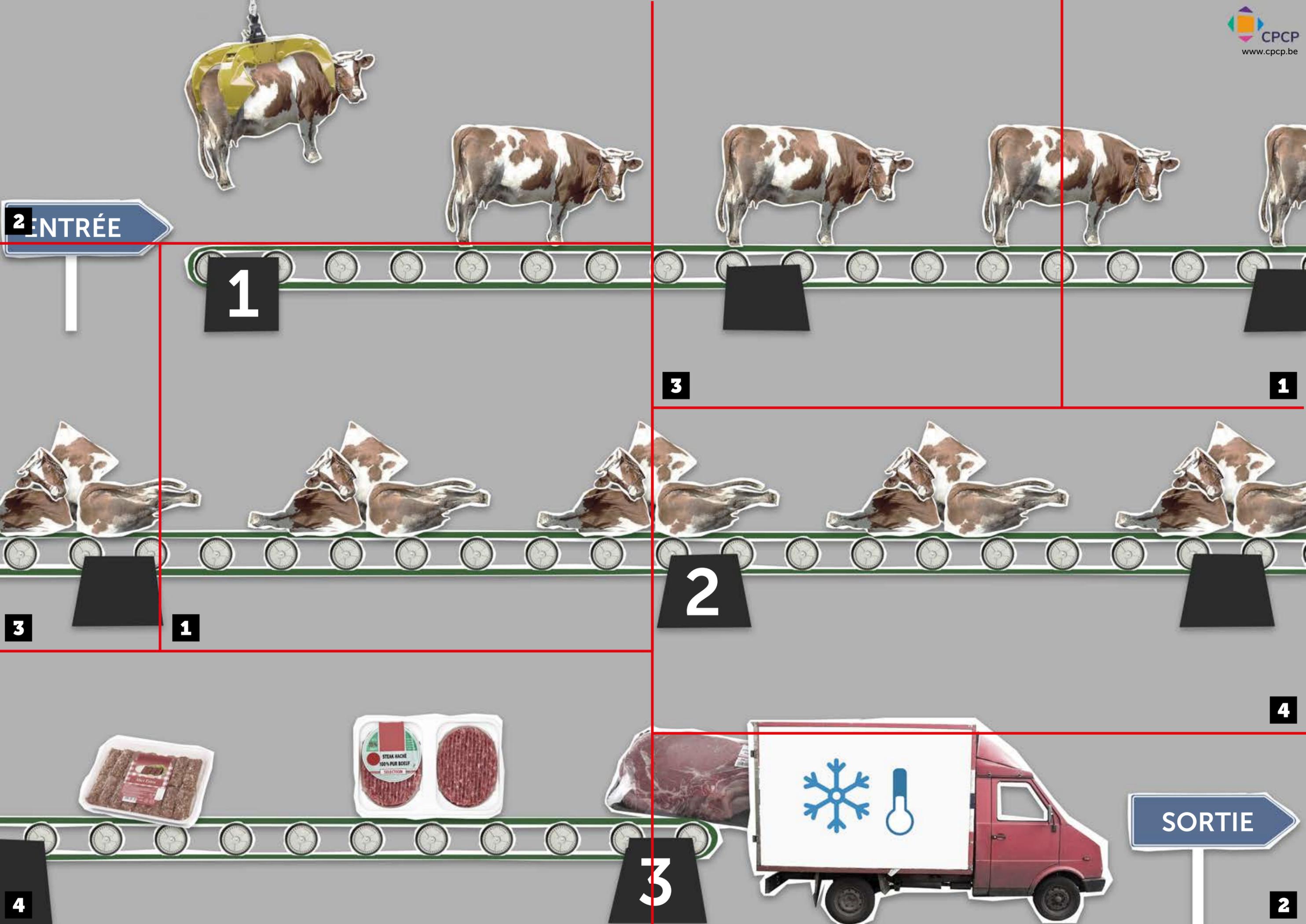
1

4

4

2





ENTRÉE

1

3

1

3

1

2

4

4

3

SORTIE

2

PLANTES
MÉDICINALES

NATURE

BIODIVERSITÉ

TRIBUS
INDIGÈNES

AMAZONNE

RICHESSSES
GASTRONOMIQUES

DURABLE

1

4

1

2

3

2

4



ACIDE
PHOSPHORIQUE

EXHAUSTEURS
DE GÔUT

SEL

2

COLORANTS
SUCRE
OGM

4

OBÉSITÉ

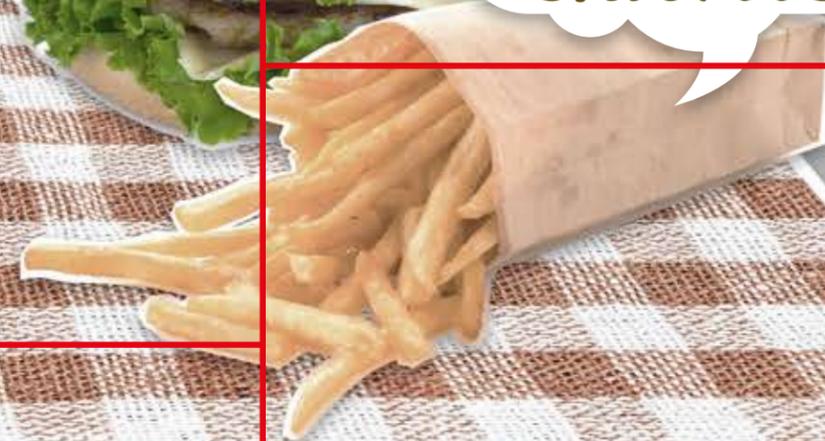
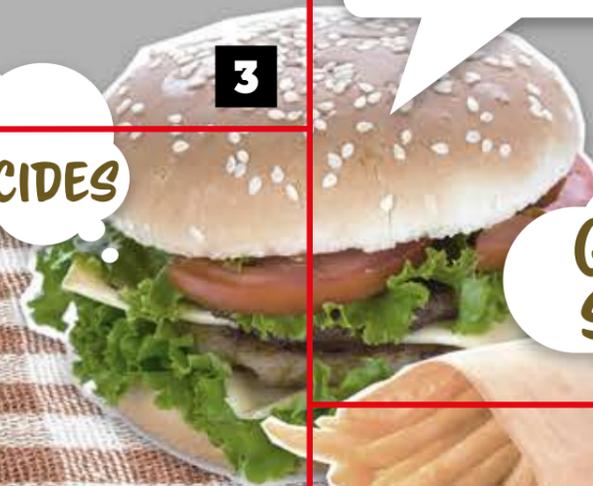
3

PESTICIDES

ADDITIFS

GRAISSES
SATURÉES

1

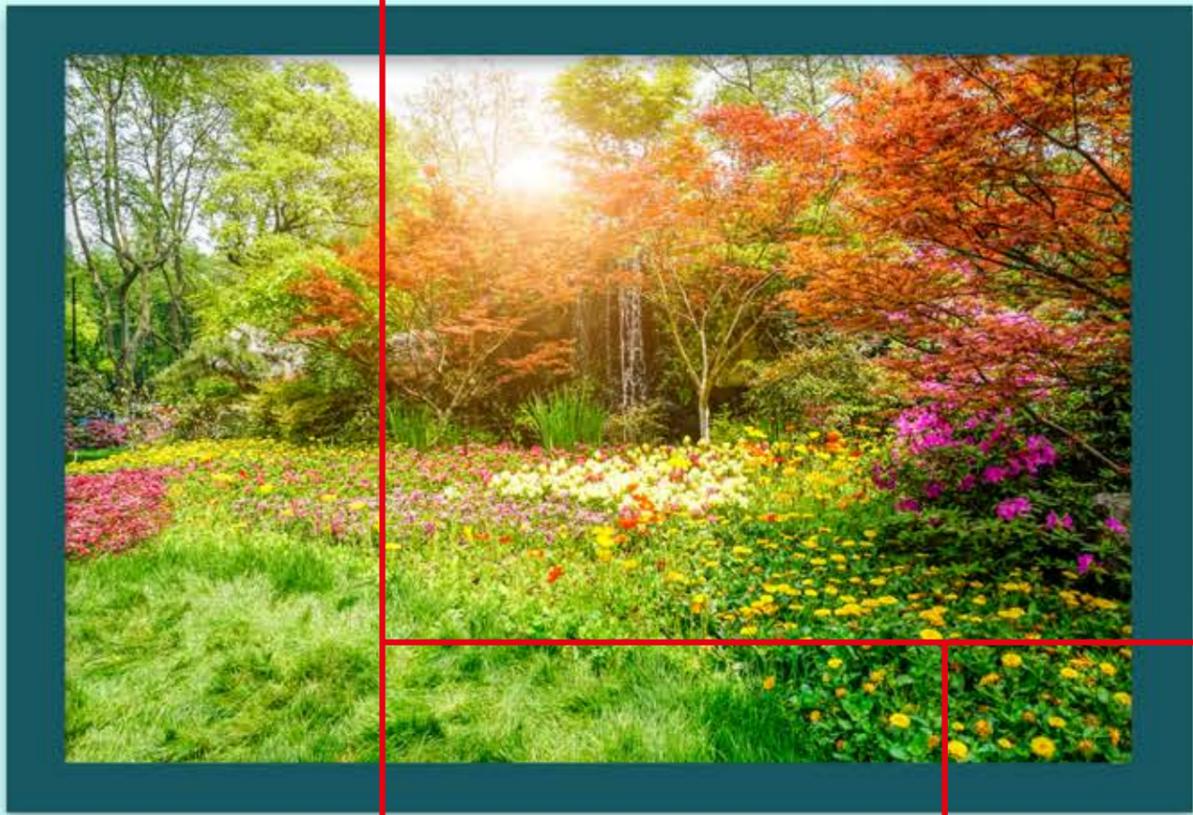


3

2

1

4



2

EAU

4 FIBRES

3 FAIT MAISON

1 ÉQUILIBRE

3 VITAMINES

2 OMEGA-3

CIRCUIT COURT

3

2

1

1

4



INITIATIVE
CITOYENNE

PARTAGE

ÉCONOMIE

LIEN
SOCIAL

ÉCOLOGIE

COLLABORATION

1

3

1

2

4

2

3

4

