



Q-SORT « ALIMENTATION & DEVELOPPEMENT DURABLE » Option Débat mouvant ou Jeu de positionnement

Quelle lecture a-t-on des enjeux liés à l'agriculture et à l'alimentation ? Comment se positionne-t-on en tant que citoyen ? Comment défendre son point de vue ? La plupart des débats qui alimentent ces thématiques sont socialement vifs et nécessitent d'apprendre à se positionner individuellement avant de partager et d'échanger son point de vue avec un groupe.

Q-Sort	Débat mouvant / Jeu de positionnement
1h30	¼ h minimum par item
jusqu'à 30 participants / animateur	à partir de 10 participants / animateur
collège, lycée, tout public	collège, lycée, tout public

Objectifs :

- Mettre les participants en position active de réflexion et d'interrogation critique
 - Faire émerger les représentations, préjugés et idées reçues, qu'un groupe a d'un concept donné
 - Permettre à chaque participant d'analyser les différentes dimensions d'un concept ou d'une représentation donnée
 - Apprendre à se positionner individuellement et à confronter son point de vue au groupe
- En résumé, cela permet de passer du préjugé au questionnement.

Matériel nécessaire :

Prendre connaissance de la liste d'items pour appréhender des idées et enjeux liés à chacun des items proposés. En sélectionner en fonction des publics attendus et des objectifs poursuivis.

Q-Sort

- Constituer une liste de 15 à 20 items parmi ceux proposés
- Avoir photocopié au préalable la liste d'items pour chacun des participants
- Les tables et chaises sont installées en îlots de 3-à 5-personnes
- Un tableau noir ou paperboard doit être à disposition de l'animateur pour l'étape 3
- Des feutres de couleur

Débat mouvant ou Jeu de positionnement

- Imprimer chacun des items qui sera mis en débat sur une feuille A3 de telle sorte que le public l'ait sous les yeux lors de sa réflexion ; un item par feuille A3
- Des affiches pour marquer les différentes zones (« d'accord », « pas d'accord »)
- Ruban de balisage pour délimiter les deux camps (optionnel)

Descriptif de l'animation :

Q-Sort

D'origine anglaise, Q-sort est un terme consacré en pédagogie ; il signifie « liste de questions et d'items ». Il s'agit d'une liste de 15 à 20 items qui traitent d'un concept. Toujours flous ou ambigus, ils ont vocation à stimuler l'esprit critique et à faire préciser les représentations.

L'animateur distribue à chacun des participants un *Q-Sort (liste d'items ci-après)*.

1. Chaque personne réfléchit individuellement à la liste d'items qui lui est proposée et doit identifier 3 items qui lui paraissent vrais et 3 items qui lui paraissent faux (10 min).
2. Les personnes se réunissent ensuite en groupes de 3 à 4, pour choisir 3 items qui leur paraissent unanimement vrais et 3 unanimement faux. Chaque groupe note aussi les points de désaccord et les items sur lesquels il ne peut y avoir consensus. Ce temps mérite d'être assez long : c'est un moment de confrontation des représentations et de construction d'un argumentaire (30 min).
3. Chaque groupe expose ses résultats à l'ensemble des participants. L'animateur inscrit dans trois colonnes : les items vrais, les faux, les divergents. Il met en évidence les divergences et les points de convergence entre les groupes. Il peut alors lancer un débat pour chaque item et amener ainsi à préciser le concept sous différents éclairages (cf. annexe 1). Il n'est pas nécessaire d'apporter toutes les réponses aux questions posées, mais d'aider à la prise de conscience de l'existence de « représentations » (30 min a minima).

Débat mouvant ou Jeu de positionnement

L'animateur énonce un item. Il propose aux participants de se positionner physiquement dans la salle : ceux qui ne sont « pas d'accord » avec ce qui vient d'être dit d'un côté, ceux qui sont « d'accord » de l'autre.

Personne n'a le droit de rester au milieu (sans avis), le fait de se déplacer réellement pousse à choisir un camp et des arguments. Cependant, une variante (appelée rivière du doute) consiste à permettre aux participants qui ne parviennent pas à prendre position sur une berge ou une autre, à se positionner au centre... C'est un joker que l'on a le droit d'utiliser une fois durant l'activité.

Une fois que tout le monde a choisi « son camp », l'animateur demande qui veut prendre la parole pour expliquer son positionnement.

Au préalable, une phase de cogitation collective peut être organisée entre les participants positionnés dans le même camp. Pour initier le débat, l'animateur peut commencer par demander qui a des arguments forts à présenter au rapporteur du groupe.

Quand un camp a donné un argument, c'est au tour de l'autre camp de s'exprimer. C'est un ping-pong. Si un argument du camp opposé est jugé valable par un participant, il peut changer de camp.

Q-SORT « ALIMENTATION & DEVELOPPEMENT DURABLE »		Moi		Le groupe	
		Vrai ?	Faux ?	Vrai ?	Faux ?
Vous devez dire si ces affirmations vous semblent plutôt vraies ou plutôt fausses... et développer un argumentaire					
1	On ne pourra pas nourrir 10 milliards de personnes en 2050				
2	Les pays qui souffrent de la faim n'ont pas les moyens de produire une alimentation en assez grosse quantité pour leur propre population				
3	Comme la majorité de la population mondiale est en zone rurale, elle a plus facilement accès à l'alimentation				
4	L'alimentation durable respecte plus l'environnement que la santé				
5	Nos grands-parents avaient déjà une alimentation durable et saine				
6	Manger durable et sain implique de changer nos habitudes alimentaires				
7	Manger durable et sain, c'est manger moins				
8	Une alimentation durable et saine est une alimentation avec moins de plaisir gastronomique				
9	Les industries agro-alimentaires font tout pour nous offrir des produits sains et respectueux de l'environnement				
10	On peut avoir une alimentation durable et saine en faisant ses courses au supermarché				
11	Une alimentation durable et saine respecte les traditions culinaires				
12	Il ne faudrait que manger local pour être en harmonie avec la planète et ma santé				
13	Manger biologique est un « luxe de riches »				
14	Manger durable c'est manger diététique				
15	Une salade biologique venant d'Espagne est plus saine qu'une salade non biologique venant de mon jardin				
16	Manger durable et sain, c'est aller faire ses courses à pied				
17	Les portions individuelles sont plus hygiéniques et évitent le gaspillage				
18	Un aliment biologique est un aliment sans traitement				
19	Les aliments biologiques sont meilleurs pour la santé				
20	La seule solution pour préserver notre santé et notre environnement, c'est d'être végétarien				
21	Les aliments biologiques sont plus difficiles à conserver que les conventionnels				
22	Se convertir au bio, c'est revenir à des pratiques agricoles archaïques et pénibles				
23	La seule façon de sauver la planète et de préserver notre santé, c'est d'imposer l'augmentation des surfaces cultivées en bio				
24	L'agriculture détériore la qualité des paysages				
25	Manger de saison, c'est bon pour la santé				
26	En France, les normes de production et de commercialisation permettent une parfaite veille sanitaire				
27	Aucune étude scientifique n'a prouvé la nocivité des OGM sur l'environnement ou la santé				
28	L'agriculture est un métier à risque pour la santé				
29	En restauration collective, c'est toujours mauvais, pas équilibré et pas durable				
30	Respecter la saisonnalité des fruits et légumes ne favorise pas la diversité alimentaire				

Éléments de débat pour l'animateur qui n'a pas tout lu sur l'alimentation et le développement durable

1	<p>On ne pourra pas nourrir 10 milliards de personnes en 2050</p> <p>Faux. Aujourd'hui, la production agricole mondiale couvre déjà 1,5 fois les besoins alimentaires des 7 milliards d'humains. Pourtant, près d'un milliard de personnes souffrent de la faim* : 75% sont des paysans. D'autres, au contraire, sont suralimentés ! Nourrir le monde n'est pas un problème de production alimentaire mais de répartition entre tous.</p> <p>La sécurité alimentaire et nutritionnelle existe lorsque tous les êtres humains ont, à tout moment, la possibilité physique, sociale et économique de se procurer une nourriture suffisante, saine et nutritive en qualité et en quantité leur permettant de satisfaire leurs besoins et préférences alimentaires et dont les bienfaits sont renforcés par un environnement dans lequel l'assainissement, les services de santé et les pratiques de soin sont adéquats, le tout permettant de mener une vie saine et active (Comité Mondial de la sécurité Alimentaire).</p> <p>* Leur ration quotidienne est inférieure à 1800 kilocalories/jour, minimum vital requis pour un homme adulte sédentaire entre 20 et 30 ans. 2400 kilocalories/jour, c'est le minimum dont a besoin un homme adulte sédentaire entre 20 et 30 ans pour mener une vie active.</p>
2	<p>Les pays qui souffrent de la faim n'ont pas les moyens de produire une alimentation en assez grosse quantité pour leur propre population</p> <p>Faux en général. Le Brésil est à la fois victime de la faim et 1^o agro exportateur mondial. D'autres pays, notamment en Afrique, auraient la capacité de produire plus. Les solutions existent : agroécologie, nouvelles régulations du commerce international, mise en place de prix rémunérateurs, valorisation des cultures vivrières, etc. Mais il faut faire face aux problématiques d'accaparement des terres et au pillage des ressources naturelles...</p>
3	<p>Comme la majorité de la population mondiale est en zone rurale, elle a plus facilement accès à l'alimentation</p> <p>Faux. Depuis 2007, sur l'ensemble de la population mondiale, les urbains sont devenus plus nombreux que les ruraux. Gérer la croissance des villes et améliorer les conditions de vie des urbains sont de nouveaux défis. En parallèle, malgré l'exode massif vers les villes (plus de 50 millions par an), le nombre de pauvres sous-alimentés dans les campagnes ne diminue pas ! La population rurale, qui compte près de la moitié de la population mondiale (46 % en 2016), tire ses principaux revenus de l'agriculture. Or, ce sont les ruraux qui sont le plus durement touchés par la pauvreté et la faim. La lutte contre la faim est donc indissociable de la dynamisation des secteurs de l'agriculture, de l'élevage, de la pêche, de l'aquaculture et de la foresterie.</p>
4	<p>L'alimentation durable respecte plus l'environnement que la santé</p> <p>Faux. Le développement durable implique un juste équilibre entre les trois piliers : économique, social et environnemental.</p> <p>Au niveau environnemental : l'alimentation est un poste important dans les émissions de gaz à effet de serre (GES) de chaque citoyen car, en moyenne, un repas équivaut à émettre 3 kg équivalent CO₂. Cela s'explique par le fait qu'un aliment engendre des émissions de GES pour le cultiver ou le produire, le transformer, le conserver, l'emballer et le transporter avant d'arriver dans notre assiette. A toutes ces étapes du processus de fabrication s'ajoute l'utilisation de l'énergie consommée à la maison : réfrigérateur, congélateur, plaques ou four pour la cuisson, sans oublier d'autres appareils électroménagers. (<i>source : Réseau Action Climat</i>).</p> <p>L'adage « on est ce qu'on mange » a un fondement certain.</p> <p>Les régimes alimentaires occidentaux (sucrés, carnés, gras) engendrent des épidémies de maladies chroniques telles que l'obésité ou le diabète, qui touchent près d'1,3 milliard de personnes*.</p> <p>Au-delà de la malnutrition, sous-nutrition et sur-nutrition, la question des OGM soulève également débat quant à leur impact sur notre santé (principe de précaution nécessaire ou indispensable ?).</p> <p>* O. de Schutter « Rapport sur la nutrition soumis par le Rapporteur spécial sur le droit à l'alimentation », Conseil des droits de l'homme des Nations-Unies, décembre 2011.</p>

Vrai et faux.

• Du point de vue de l'équilibre alimentaire, la mise en place d'une politique nutritionnelle est apparue, au cours des dernières années, comme une priorité de santé publique en France. Lancé en janvier 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) s'appuie largement sur les travaux du Haut Comité de santé publique (2000). Le PNNS a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition. En 2006 a été lancé pour 5 ans le PNNS 2 (2006-2010). Il est complété par le Plan Obésité (PO) et plus largement, par le Plan national pour l'alimentation (PNA). Depuis 2011, la 3ème édition du PNNS prolonge, précise et renforce les axes suivants :

- Réduire l'obésité et le surpoids dans la population
- Augmenter l'activité physique et diminuer la sédentarité à tous les âges
- Améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, notamment chez les populations à risque
- Réduire la prévalence des pathologies nutritionnelles.

La nouvelle édition du PNNS devrait mettre en avant une consommation renforcée de légumineuses et de produits céréaliers moins raffinés, encourager une réduction de la consommation de viande hors volaille...

• Les produits alimentaires et boissons non alcoolisées, consommées à domicile, avoisinaient les 20% du budget des ménages français en 2014 (35% en 1960). Hors domicile, les dépenses en cantine, café, restaurant s'élèvent à près de 5% des dépenses alimentaires. Que ce soit en poissons, viandes, légumes, fruits, féculents ou produits lactés, les produits transformés, surgelés ou inclus dans des plats préparés continuent de progresser. L'attrait du « prêt à consommer » est lié à la fois aux équipements en appareil de conservation, aux modes de vie et aux achats en grande surface. En 13 ans (de 1995 à 2008), la consommation de viande a baissé de 12 kg par habitant. Pour le vin, on observe également un changement de comportements : la consommation de vin de qualité dépasse dorénavant le vin courant.

Parmi les achats en produits alimentaires consommés à domicile, quel que soit le montant total de la consommation alimentaire, la répartition par grande catégorie de produits est assez proche. Les deux produits alimentaires qui pèsent le plus lourd dans le budget sont d'une part la viande, d'autre part le pain et les céréales. Viennent ensuite les produits laitiers, les légumes, les boissons non alcoolisées et les poissons et fruits de mer. Ces six grandes familles de produits constituent environ 80 % du montant de la consommation alimentaire des ménages, quel que soit leur revenu (Source INSEE).

• Depuis plus de soixante ans, notre alimentation a fortement évolué. Nous sommes passés d'une alimentation traditionnelle élaborée à partir de produits de base issus assez directement des campagnes à une alimentation très riche en produits transformés. Grandes surfaces, industries agroalimentaires... ont contribué à faire évoluer nos comportements alimentaires.

• Quant à la durabilité de notre mode de consommation, il faut réinterroger les choix de nos grands parents et le contexte dans lequel ils évoluaient : accès à une nourriture transformée ou non, transportée ou non, conservée de différentes façons, etc.

6	<p>Manger durable et sain implique de changer nos habitudes alimentaires</p> <p>Vrai. L'avenir de la Terre est entre nos mains. L'effort individuel est indispensable. Bien manger, ce n'est pas seulement manger à sa faim. C'est aussi se faire plaisir en variant les saveurs et se faire du bien en répondant aux besoins de notre organisme. En prime, c'est un acte militant qui permet d'améliorer les conditions de vie des petits producteurs et de préserver le fragile équilibre de la planète.</p> <p>Les pistes d'action sont nombreuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consommer local et équitable : des aliments produits, cultivés ou pêchés localement, dans des lieux de vente directe de proximité, des aliments issus du commerce équitable quand ils sont produits loin (thé, café, chocolat...) • Acheter de saison et bio • Diversifier ses repas : produits issus d'espèces et de races d'animaux diverses, rustiques ; fruits et légumes de variétés anciennes ; produits artisanaux issus de petites exploitations ; produits bruts frais, aussi souvent que possible, que « je transforme » moi-même en cuisinant. • Ajuster mes apports en protéines animales : pas plus de 4 repas avec de la viande par semaine ; 2 repas avec du poisson par semaine mais pas plus ; pas de poisson dont l'espèce est en danger (thon rouge de Méditerranée ou grenadier...) ; plats végétariens équilibrés le reste du temps. • Moins gaspiller : quantités adaptées à mes besoins ; attention aux dates de péremption et aux procédés de conservation ; optimiser restes (cuisines) et déchets (compost) ; produits les moins emballés ; halte au boycott des fruits et légumes « imparfaits » (tordus ou irréguliers). • Décrypter les étiquettes : pas de produits à l'étiquetage flou (matière grasse hydrogénée, light...) ; idéalement, produits labellisés (AB, Fairtrade/Max Havelaar, Demeter, Nature et Progrès...) ; aliments issus de productions responsables que je repère en discutant avec les producteurs. * • Mais cela n'est pas suffisant, cet engagement citoyen passe aussi par une redéfinition des politiques agricoles, l'application du principe de souveraineté alimentaire, la redistribution du foncier aux paysans... Autant d'actions qui nécessitent d'influer sur la volonté politique des dirigeants. <p><i>* Goûtons un monde meilleur – Mieux manger en 6 gestes – Conso-guide pour une alimentation respectueuse de la nature et des hommes</i></p>
7	<p>Manger durable et sain, c'est manger moins</p> <p>Vrai. Manger durable et sain, c'est manger moins pour certains, mieux pour d'autres. Du Nord au Sud, les problèmes diffèrent. Voici quelques éléments pour débattre :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans les pays industrialisés, les habitudes alimentaires changent. Le régime traditionnel évolue vers une alimentation trop riche en sucre et en graisse, entraînant l'augmentation du surpoids et de l'obésité : 30% des adultes sont obèses aux USA, 15% en France. • On observe également une diversification de l'alimentation des pays émergents vers une alimentation carnée : En 40 ans, la consommation de viande par an et par personne est passée de 56 à 89 kg en Europe, de 4 à 54 kg en Chine... La consommation croissante de produits animaux (viande, produits laitiers, oeufs) rime avec accroissement des besoins céréaliers pour l'alimentation du bétail (il faut 4 à 10 calories végétales pour produire une calorie animale - Il faut 7 à 10 kg de céréales pour produire 1 kg de viande de boeuf / 2 kg de céréales pour 1 kg de poulet). Près de 2/3 des surfaces agricoles sont dédiées à la nourriture du bétail ! <p>Pour produire 1 Kg de viande de boeuf, l'animal mange, outre de l'eau, l'équivalent de 9 kg de foin, paille et céréales (blé ou maïs). Les chercheurs calculent qu'il faut environ 15000 litre d'eau pour produire ces aliments et répondre aux besoins en eau de l'animal. Un steak de 100 grammes a donc utilisé près de 1500 litres d'eau pour arriver dans notre assiette. Or, la consommation d'eau moyenne d'une douche en France est de 20 à 60 litres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La quasi-totalité des personnes sous-alimentées de la planète vit dans les pays en développement. • En France, le gaspillage alimentaire au domicile représente 20 kg par an et par personne, dont 7 kg non déballés, non entamés. Les consommateurs sont à l'origine de 30% à 50% du gaspillage alimentaire dans notre pays. • etc.
8	<p>Une alimentation durable et saine est une alimentation avec moins de plaisir gastronomique</p> <p>Faux. Le lien entre les notions de durabilité et de plaisir gastronomique est très subjectif.</p> <p>Les sources de plaisir sont nombreuses :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consommation de produits frais = transformation des aliments = plaisir de faire • Consommation de produits saisonniers = redécouverte de fruits et légumes oubliés, de nouvelles recettes et d'un nouveau plaisir gustatif. • Convivialité dans la préparation et le partage du repas • etc.

9	<p>Les industries agro-alimentaires font tout pour nous offrir des produits sains et respectueux de l'environnement</p> <p>Vrai et faux. Les professionnels du secteur s'accordent à dire que de l'amont agricole à la consommation des produits (agroalimentaire) ou à leur utilisation industrielle (chimie verte), les pratiques agricoles doivent préserver l'environnement tout en assurant l'avenir de l'industrie agro-alimentaire. Les industries agro-alimentaires multiplient ainsi leurs engagements en faveur du développement durable pour maintenir leur croissance économique : charte éthique, traçabilité, emballages recyclables... Opérations marketing, publicités, les stratégies de communication en faveur du développement durable fleurissent. Au consommateur d'être vigilant et de ne pas se laisser influencer par des arguments marketing trop alléchants.</p>
10	<p>On peut avoir une alimentation durable et saine en faisant ses courses au supermarché</p> <p>Vrai. Si on est vigilant en tant que consommateur : provenance des aliments, labels, emballage, transports pour l'acheminement des produits et son propre moyen de déplacement, etc.</p> <p>Faux. Pour restaurer le lien entre le producteur et le consommateur, réduire les intermédiaires et soutenir une agriculture locale, rien de tel que d'aller faire ses courses dans un marché paysan, une boutique de producteurs, en souscrivant à une AMAP (Association pour le maintien de l'agriculture paysanne)... Ce sera également l'occasion de redécouvrir une saisonnalité des produits qu'il est difficile de percevoir dans la grande distribution.</p>
11	<p>Une alimentation durable et saine respecte les traditions culinaires</p> <p>A débattre. L'aspect culturel est transversal dans tous les piliers du développement durable : Le voyage des aliments et des traditions culinaires favorise l'ouverture, les échanges et le goût (école du goût). L'achat des produits régionaux favorise la pérennisation des traditions culinaires car elle développe le commerce local, soutient l'agriculture paysanne et encourage la créativité.</p>
12	<p>Il ne faudrait que manger local pour être en harmonie avec la planète et ma santé</p> <p>Vrai et faux. Le transport des produits alimentaires sur des milliers de kilomètres pour les amener aux consommateurs contribue aux émissions de GES. Selon les modes de transport, les aliments auront une note plus ou moins salée en GES. Sans oublier la prise en compte du mode de production ou d'élevage... En France, les transports sont responsables pour 26% des émissions de Gaz à effet de serre.</p> <p>Privilégier les produits locaux est une solution pour alléger notre empreinte écologique. Néanmoins, arrêter de consommer des produits étrangers, c'est aussi ne plus soutenir les agricultures paysannes du Sud. La filière du commerce équitable représente une bonne alternative pour qui souhaite continuer à consommer du café, thé, chocolat, ananas... cultures qui ne poussent pas sous nos latitudes.</p> <p>NB : Contribution des secteurs en émissions de GES en France en 2004 : déchets (3%), énergie (13%), habitat (19%), agriculture (19%), industrie (20%), transports (26%).</p>
13	<p>Manger biologique est un « luxe de riches »</p> <p>Vrai et faux. Prendre en compte le prix est nécessaire, mais c'est aussi de l'autonomie du consommateur que d'acheter ou non. Cet acte peut être porteur de sens. Ce ne sont pas les consommateurs les plus riches qui achètent le plus de produits bio ou équitables (notion de consomm'action). La prise de conscience d'une alimentation de ce type est essentiellement culturelle. Dans la pratique, les consommateurs bio avisés ne dépensent pas plus que les autres pour se nourrir. Et ce principalement pour deux raisons. Ils privilégient tout d'abord les circuits courts comme les marchés, la vente directe à la ferme ou les Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne (Amap). Outre les circuits de consommation alternatifs, les consommateurs bio adopte généralement d'autres habitudes alimentaires : moins de viande, moins de produits prêts à consommer, de conserves, de surgelés – qui pèsent très lourd sur le budget d'un foyer – et davantage de légumineuses et de céréales qui sont des aliments plus économiques.</p>
14	<p>Manger durable c'est manger diététique</p> <p>Vrai... si l'on considère que « Manger diététique » c'est mettre en pratique les clés d'une alimentation saine et équilibrée, mieux connaître les familles d'aliments et les nutriments, mais aussi faire le lien entre développement durable et santé.</p>
15	<p>Une salade biologique venant d'Espagne est plus saine qu'une salade non biologique venant de mon jardin</p> <p>Vrai et faux. Il faut considérer divers impacts : l'impact lié au mode agricole choisi (industriel ou biologique) et l'impact lié au mode de transport (opposition entre l'approvisionnement espagnol et l'approvisionnement local). Le bilan n'est pas évident.</p>
16	<p>Manger durable et sain, c'est aller faire ses courses à pied</p> <p>Vrai et faux. Faire ses courses en voiture est 3 fois plus polluant que de prendre les transports en commun ! Par ailleurs, il ne faut pas négliger l'importance de l'activité physique dans l'équilibre alimentaire.</p> <p>« En effet, les personnes pratiquant une activité physique régulière sont généralement moins exposées à l'obésité, aux accidents cardiaques et aux cancers que les autres. En bougeant on améliore sa condition physique et on reste en forme » (extrait PNNS 3).</p>

17	<p>Les portions individuelles sont plus hygiéniques et évitent le gaspillage</p> <p>Faux. Acheter les produits le moins emballé possible permet d'éviter les déchets mais aussi l'exploitation de ressources pour produire ces emballages. En luttant contre le gaspillage alimentaire, nous réduisons les émissions de gaz à effet de serre et la surproduction intensive liées à cette fabrication superflue. Par ailleurs, ces emballages, que l'on dit plus hygiéniques, se révèlent parfois nocifs (contamination de l'aliment par des produits chimiques issus de l'emballage, comme le bisphénol A9).</p> <p>Parmi les bons gestes à adopter : J'achète et je cuisine des quantités adaptées à mes besoins, je ne recherche pas la date de péremption la plus éloignée pour un produit que je vais consommer rapidement, je distingue la date limite de consommation⁷ de la date limite d'utilisation optimale⁸, j'optimise restes (cuisine) et déchets (compost), je choisis les produits les moins emballés et consomme aussi des fruits et légumes « imparfaits », naturellement tordus ou irréguliers.</p>
18	<p>Un aliment biologique est un aliment sans traitement</p> <p>Vrai et faux. Par définition, l'agriculture biologique est un mode de production qui favorise et améliore notamment la biodiversité et l'activité biologique des sols. Aucun pesticide ni engrais de synthèse n'est toléré, pas plus que l'usage d'antibiotiques ou d'hormones de croissance, et encore moins le recours au génie génétique (OGM). Par contre, l'agriculture biologique utilise des traitements biologiques : Purins végétaux (orties, prèles, consoudes), bouillie bordelaise, soufre, sang séché, etc.</p>
19	<p>Les aliments biologiques sont meilleurs pour la santé</p> <p>Vrai. La polémique sur ce point, entre partisans et adversaires de l'agriculture biologique, dure depuis près de trente ans. Pendant longtemps on a débattu pour savoir si les produits bio étaient plus riches en telles vitamines ou minéraux. Cette supériorité existe bien pour certains nutriments comme la vitamine C, mais elle n'est pas systématique. Elle est en revanche indiscutable en ce qui concerne la teneur des fruits et légumes en polyphénols et autres antioxydants. La concentration de ces substances, capables de freiner le vieillissement de nos cellules, est incontestablement plus élevée dans les aliments issus de l'agriculture biologique. La supériorité du bio ne fait également aucun doute en ce qui concerne l'absence quasi certaine de résidus de pesticides dans ses produits. Par ailleurs, on sait que la partie extérieure des fruits et des légumes, en particulier la peau des fruits, est beaucoup plus riche en vitamines et en antioxydants que la chair. Or, 80 à 90 % des résidus de pesticides non systémiques - la grande majorité des produits pour lesquels on détecte des résidus dans les fruits et les légumes - se concentrent sur et dans la peau des fruits. Alors que l'on peut sans crainte manger une pomme bio avec la peau, il est donc plus prudent d'éplucher les pommes conventionnelles, d'où la perte d'une partie importante des constituants bénéfiques. Enfin, la dernière supériorité des produits bio, récemment mise en évidence, concerne la teneur du lait et des produits laitiers en acides gras oméga 3. Parce que les vaches des élevages bio sont majoritairement nourries à l'herbe, leur lait en contient généralement plus que le lait conventionnel.</p>
20	<p>La seule solution pour préserver notre santé et notre environnement, c'est d'être végétarien</p> <p>Faux. Un tiers des céréales produites dans le monde est destiné à l'alimentation animale, ce qui pénalise les ressources disponibles pour l'alimentation humaine. Les animaux produisent en effet moins d'aliments qu'ils n'en consomment. Il faut environ 2,5 à 3 calories végétales pour produire une calorie animale en volaille, 3 à 4 pour du porc et 8 à 10 pour du boeuf. La production de nourriture pour l'élevage intensif, ainsi que la pêche industrielle, peuvent avoir des conséquences catastrophiques sur les populations, avec notamment l'expropriation des petits producteurs, la précarisation des petits pêcheurs et la paupérisation des populations locales. En réduisant ma consommation et en variant les apports de produits de la mer, des lacs et rivières, je diminue mon absorption de polluants chimiques qui s'accumulent dans la chair des poissons (surtout les poissons gras, carnivores), conséquence de la pollution de l'eau.</p> <p>De même, en France, notre consommation en viande est supérieure à nos besoins. Or, ma santé peut être mise en danger par la production industrielle massive de viande. Les conditions d'élevage hors-sol sont à l'origine de maladies combattues par un recours plus systématique à des antibiotiques qui génèrent l'apparition de résistances de plus en plus fortes. Parallèlement, la cuisine de plats végétariens me permet de faire des économies qui peuvent me servir à acheter de la viande de qualité : une viande issue de productions responsables c'est-à-dire respectueuses de l'environnement, des producteurs, du bien-être de leurs animaux d'élevage, eux-mêmes nourris avec des produits de qualité. C'est une viande qui perd beaucoup moins d'eau à la cuisson et qui est plus riche en oméga 3 (DVD Nourrir le monde, Educagri éditions/CFSI/RED, 2014).</p> <p>Jusqu'à présent, le PNNS recommandait de « <i>Consommer sans excès (1 à 2 fois par jour), pour leur apport en protéines, de la viande, des oeufs ou du poisson. En quantité inférieure à l'accompagnement. Pour les viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. Limiter les formes frites et panées. Pour le poisson : au moins deux fois par semaine.</i> »</p> <p>A venir, la nouvelle édition du PNNS qui :</p> <ul style="list-style-type: none"> • devrait mettre en avant une consommation renforcée de légumineuses et de produits céréaliers moins raffinés, • ajouter une catégorie spécifique aux fruits à coque sans sel ajouté (amandes, noix, noisettes, pistaches) : en consommer 1 poignée par jour. • encourager une réduction de la consommation de viande hors volaille...

21	<p>Les aliments biologiques sont plus difficiles à conserver que les conventionnels</p> <p>Vrai. Contrairement aux aliments non bio qui peuvent être irradiés, traités avec des pesticides, ou enrobés de substances chimiques nocives pour pouvoir être conservés, les produits bio sont traités dans la très grande majorité des cas avec des substances et des techniques naturelles (salaison, fumage, séchage, stérilisation, etc.), et l'irradiation est totalement interdite. Cependant, sur la cinquantaine de conservateurs actuellement utilisés dans l'industrie agro-alimentaire, 8 sont autorisés en bio. Tout cela a donc forcément un impact sur la conservation, notamment des fruits et légumes. D'où l'intérêt de privilégier les circuits courts qui minimisent la manipulation de ces derniers.</p>
22	<p>Se convertir au bio, c'est revenir à des pratiques agricoles archaïques et pénibles</p> <p>Faux. Il est vrai que l'agriculture biologique remet à l'honneur des méthodes traditionnelles plus ou moins abandonnées, à tort, par l'agriculture « moderne » comme les engrais verts, les rotations de culture ou la fumure organique. Mais la plupart des techniques et des connaissances qu'elle utilise étaient inconnues de nos grands-parents. Le compostage, la lutte biologique, la connaissance scientifique du sol, les acquis de la recherche en matière de nutrition des plantes, de biologie des maladies et des parasites, de microbiologie du sol et de symbioses entre plantes et micro-organismes sont autant de thématiques que l'agriculture biologique a contribué à développer. Quant à la pénibilité du travail, qu'en est-il des différences entre un agriculteur bio et conventionnel ?</p>
23	<p>La seule façon de sauver la planète et de préserver notre santé, c'est d'imposer l'augmentation des surfaces cultivées en bio</p> <p>Faux. Selon la FAO, la production agricole devra augmenter de 60 % sur les quarante prochaines années pour nourrir 9,1 milliards de personnes. Et ce, alors que la dégradation des sols et les changements climatiques rendent la tâche plus délicate encore. L'agriculture repose sur l'exploitation de ressources naturelles menacées (terre, eau, forêt, sources d'énergie). « La plupart des systèmes de production agricole compromettent la capacité de la Terre à produire suffisamment de nourriture dans le futur », a averti le Comité permanent de la recherche agronomique (CPRA) de l'Union européenne. Agriculture biologique ? Agriculture intégrée ? Agroécologie ? Permaculture ? Autant de modes de production à réfléchir et à encourager ?</p>
24	<p>L'agriculture détériore la qualité des paysages</p> <p>Vrai et faux. Cela dépend essentiellement du mode de production. Toute activité modifie le milieu (est-ce nécessairement une pollution ?). L'agriculture permet de conserver des paysages ouverts. Elle permet de lutter contre les incendies, entretenir les pistes de ski... Mais elle est aussi responsable de déforestation dans les pays tropicaux.</p>
25	<p>Manger de saison, c'est bon pour la santé</p> <p>Vrai et faux. Manger au rythme des saisons, c'est redécouvrir toute la richesse de nos terroirs, bénéficier d'aliments savoureux et à un prix plus intéressant que hors saison. Question santé, il faudra privilégier des pratiques agricoles qui n'impliquent pas de risques pour ma santé car de nombreux résidus chimiques subsistent dans l'alimentation. Dans ce cas, cela permet de bénéficier de fruits et légumes à maturité optimale, mais aussi plus concentrés en vitamines.</p>
26	<p>En France, les normes de production et de commercialisation permettent une parfaite veille sanitaire</p> <p>Faux. La réglementation et le contrôle des filières agro-alimentaires ont pour objet de veiller à l'hygiène et à l'innocuité des aliments « de la fourche à la fourchette ». Cela vise notamment à éviter les intoxications alimentaires ainsi qu'à permettre, via des dispositifs de traçabilité des produits, à pouvoir retirer des étals les produits contaminés. La traçabilité est obligatoire pour la totalité « des denrées alimentaires, des aliments pour animaux, des animaux producteurs de denrées alimentaires et de toute autre substance destinée à être incorporée ou susceptible d'être incorporée dans des denrées alimentaires ou des aliments pour animaux est établie à toutes les étapes de la production, de la transformation et de la distribution ». Cependant, le risque 0 n'existe pas...</p>

27	<p>Aucune étude scientifique n'a prouvé la nocivité des OGM sur l'environnement ou la santé</p> <p>Vrai et faux. En réalité, on n'en sait rien ! Aux Etats-Unis, terre d'élection des OGM, aucun système de traçabilité n'a été mis en place : impossible de savoir qui mange des OGM et qui n'en mange pas, donc d'étudier les conséquences de la consommation de produits transgéniques. L'innocuité des OGM n'a jamais été prouvée. Plusieurs études récentes pointent au contraire des risques potentiels. En Italie, des chercheurs ont remarqué que l'ingestion de soja transgénique par des souris induisait des modifications dans les noyaux des cellules du foie. En 2007, une étude réalisée en France par le CRII-GEN (Comité de recherche et d'information indépendante sur le génie génétique) a montré que des rats nourris pendant 90 jours avec du maïs MON863, présentent des anomalies au foie, aux reins et au sang qui pourraient être des signes de toxicité. Compte tenu de ces risques, tous les pays devraient appliquer le principe de précaution et refuser que des OGM soient cultivés en plein champ.</p> <p>Aucun cas d'intoxication dû à la consommation d'OGM n'a pu être démontré mais l'utilisation des OGM soulèvent certaines inquiétudes quant aux risques potentiels qu'il peuvent présenter pour la santé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Toxicité et allergies liées à la présence du gène inséré • Risques liés à la consommation de produits dérivés d'animaux nourris aux OGM • Développement de résistance aux antibiotiques • Diminution de la valeur nutritive de certains aliments • Risques imprévisibles associés à la consommation d'aliments avec OGM.
28	<p>L'agriculture est un métier à risque pour la santé</p> <p>Vrai. L'utilisation de produits chimiques sur les exploitations est aussi associée à des maladies graves atteignant les producteurs eux-mêmes (allergies, perturbations endocriniennes, cancers...). Cultiver et élever sans produits chimiques de synthèse est possible. Cela demande cependant un investissement personnel conséquent de la part de l'agriculteur ou du pisciculteur pour comprendre et utiliser les services naturels de l'écosystème. Par ailleurs, c'est un métier contraignant en termes d'horaires et de disponibilités, et les marges de manoeuvre pour équilibrer le temps de travail ne sont pas toujours souples.</p>
29	<p>En restauration collective, c'est toujours mauvais, pas équilibré et pas durable</p> <p>Vrai et faux. Améliorer la qualité des repas servis en restauration collective, encourager un approvisionnement local, de saison et sous signes de qualité, favoriser les échanges et projets pluridisciplinaires mettant en lien les jeunes, les enseignants et le personnel des cuisines, conserver une cuisine autonome... La priorisation de ces enjeux dépend de l'établissement scolaire, de la politique des collectivités et de l'énergie de la communauté éducative !</p>
30	<p>Respecter la saisonnalité des fruits et légumes ne favorisent pas la diversité alimentaire</p> <p>Faux. Bien au contraire, cela encourage la (re)découverte de variétés et devrait nous inviter à réapprendre la plaisir de cuisiner et de transformer nous-mêmes nos aliments, favorisant ainsi la diversité dans nos assiettes.</p>