

		<h1>L'Alimentation : Vos Représentations. Le végétal Ce n'est pas si mal !</h1>	
---	---	--	---

<p>C5-1. APPLIQUER LA DÉMARCHÉ QUALITÉ</p> <p>C3-3. RENDRE COMPTE DU SUIVI DE SON ACTIVITÉ ET DE SES RÉSULTATS</p>	<p>C5-1.3 Intégrer les dimensions liées à l'environnement et au développement durable au quotidien</p> <p>C5-1.4 Appliquer des principes de nutrition et de diététique</p> <p>C3-3.2 Présenter oralement la synthèse</p>
--	---

- **Mes objectifs** : à la fin de la séance, je dois être capable de :
 - Identifier les impacts de l'alimentation sur la santé et ceux de son assiette sur l'environnement
 - Identifier les leviers d'action pour diversifier son alimentation
 - Redonner du sens et de la valeur à l'alimentation

Contexte professionnel : Manger mieux pour se sentir mieux, 6 millions de jeunes, de la maternelle au lycée, fréquentent les restaurants scolaires. Ce sont donc des lieux par excellence d'apprentissage des bonnes pratiques alimentaires. S'il est nécessaire de porter une attention particulière à la quantité d'aliments ingérée, leur valeur nutritionnelle est également primordiale en matière de santé. Une alimentation variée et de qualité est en effet un facteur de protection contre les pathologies les plus répandues en France (cancers, maladies cardiovasculaires, obésité, ostéoporose et diabète de type 2). En effet, il faut privilégier ainsi les aliments reconnus comme bons pour la santé (fruits et légumes, féculents, eau, etc.), consommer raisonnablement certaines catégories (viandes, poissons, œufs, produits laitiers, etc.) et limiter les graisses et les sucres.

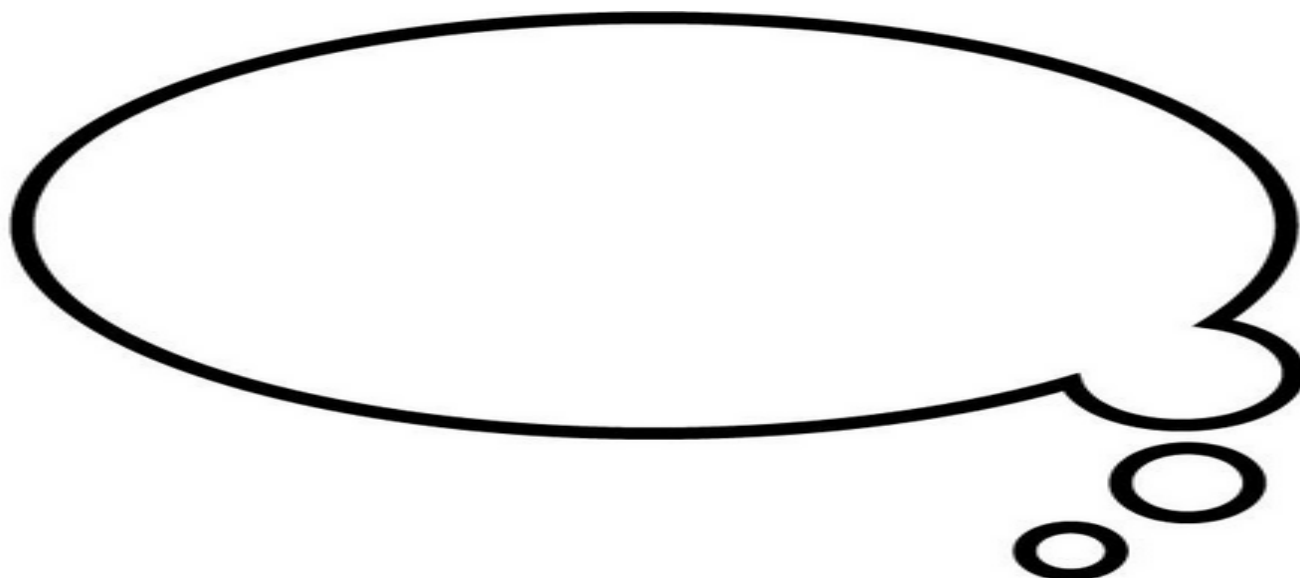
Situation professionnelle : Le végétal est parfois mis de côté par les lycéens, mais il est important de comprendre l'intérêt d'en consommer régulièrement : en plus d'apporter de nombreux éléments essentiels à notre corps, de manière diversifiée tout au long de l'année, ils représentent une alternative aux protéines issues de produits animaux à plus faible impact sur la planète.

Problématique : Alors comment redonner du sens à l'alimentation tout en respectant sa santé et l'environnement ?

Activité 1 : L'alimentation et les jeunes !

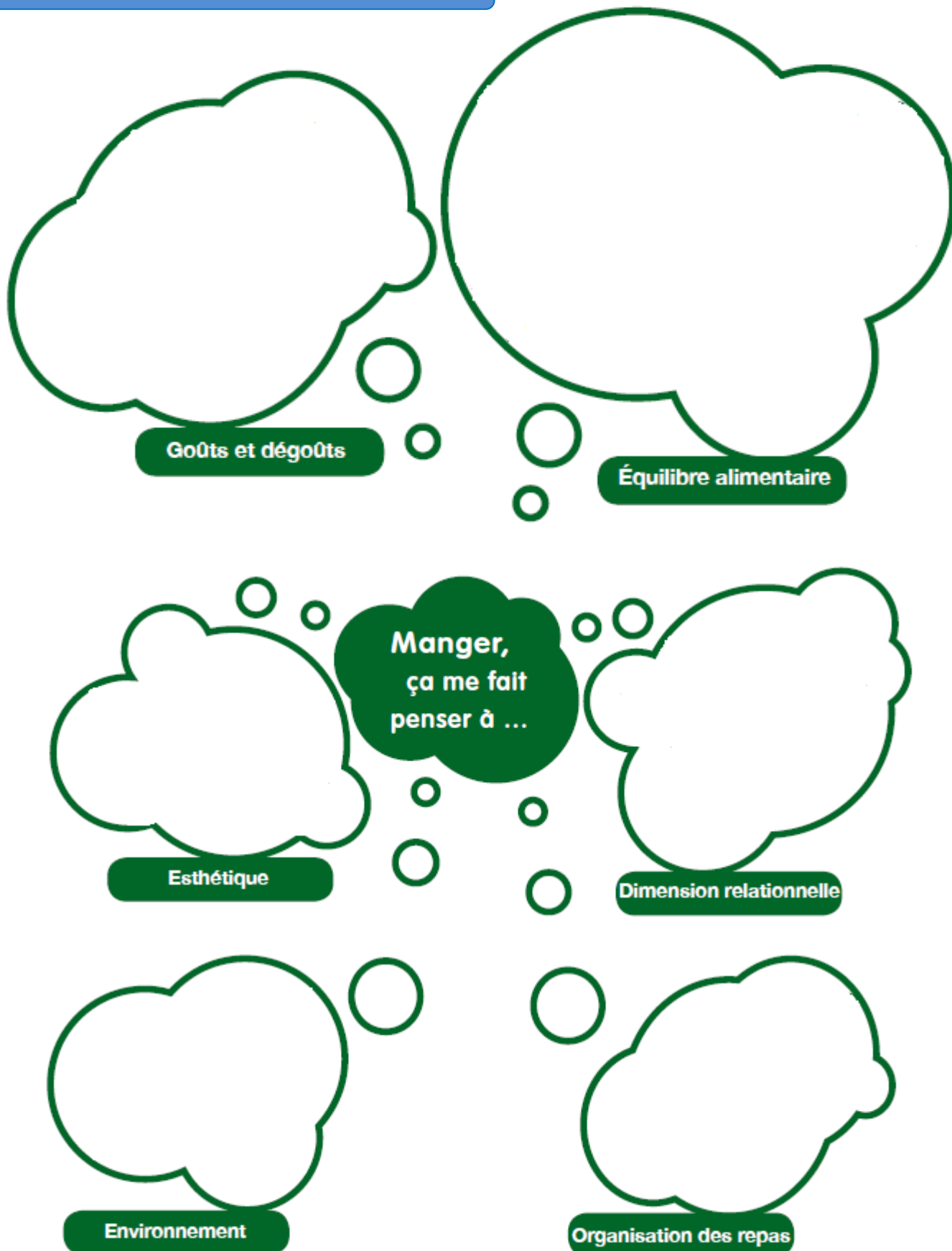
➡ À l'aide du document 1 « Manger, ça me fait penser à... page 1 » noter individuellement tous les mots que vous évoquent ce sujet.

Document 1 : « Manger, ça me fait penser à... page 1 »



➔ À l'aide du document 1 « Manger, ça me fait penser à... page 2 » par groupe de 3 élèves, mettre en commun et regrouper autour des 6 grands thèmes, les mots retenus par chacun des élèves lors de l'étape individuelle précédente, afin de construire une représentation commune. Un rapporteur devra présenter au tableau le regroupement élaboré par son groupe.

Document 1 : « Manger, ça me fait penser à... page 2 »



Source : http://inpes.santepubliquefrance.fr/OIES/fourchettes_baskets/pdf/FA_01.pdf - 03/07/19 - 11h14

Activité 2 : Transition

Citer les différents besoins nutritionnels et les différents régimes alimentaires qui existent ?

Activité 3 : L'assiette, la santé et l'environnement... Quel est le lien ?

Identifier les impacts de l'alimentation sur la santé et les impacts de son assiette sur l'environnement.

À travers la lecture de l'article ci-dessous  document 2, par groupe de 3 élèves, retrouver :

- les impacts liés à l'élevage,
- les impacts liés à l'évolution de la consommation de produits animaliers dans le monde,
- les solutions pour limiter ces impacts.

Chaque groupe devra restituer à la classe ce qu'il a trouvé en exposant son avis.

Les impacts :		Les solutions pour limiter ces impacts
Liés à l'élevage	Liés l'évolution de la consommation de produits animaliers	

L'explosion de la demande de viande contribue fortement aux émissions de gaz à effet de serre. Mais abandonner l'élevage ne serait pas une solution.

Faudra-t-il devenir tous végétariens ?

En un demi-siècle, la consommation de viande a explosé. Elle est passée de 23,7 kg à 42,3 kg par an et par habitant en moyenne. Malgré la légère baisse enregistrée dans les pays industrialisés depuis 2008, l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), prévoit une augmentation de la demande mondiale de 16 % sur les dix prochaines années. Or, l'élevage est déjà responsable de 14,5 % des émissions mondiales de gaz à effet de serre et mobilise une grosse partie de la production agricole. Faut-il donc cesser de consommer de la viande pour lutter contre le réchauffement et limiter la pression sur les ressources ? Pas si simple...

Gare au méthane !

Les rejets dans l'atmosphère de méthane, dus essentiellement aux rots des ruminants, comptent pour 6,4 % des émissions. Vient ensuite le protoxyde d'azote (4,2 %) lié aux déjections animales et à l'utilisation d'engrais pour les cultures dédiées à l'alimentation du bétail. S'ajoute enfin le dioxyde de carbone (3,9 %) provenant de l'énergie utilisée tout au long de la chaîne alimentaire et de la déforestation, du fait de la conversion des forêts en pâturages et cultures. Cet impact varie cependant selon les productions : la viande bovine représente 41 % des émissions de l'élevage, contre 20 % pour la production laitière, 9 % pour la viande de porc et 8 % pour celle des volailles et les œufs.

L'élevage est gourmand en ressources naturelles. L'alimentation animale mobilise un tiers des terres arables. Dans dix ans, 1 022 millions de tonnes de céréales et 450,6 millions de tonnes d'oléagineux, représentant respectivement 36,5 % et 87,2 % de la récolte, seront détournées de l'alimentation humaine pour nourrir les animaux.

Dans un monde aux ressources limitées, il faudra produire en 2050 de quoi satisfaire les besoins alimentaires de près de 10 milliards d'humains. L'augmentation de la consommation de viande accentue par ailleurs la pression sur l'eau.



Bovins. Produire une calorie sous forme de viande de bœuf nécessite huit fois plus d'eau que produire une calorie d'origine végétale.

Une source de revenus :

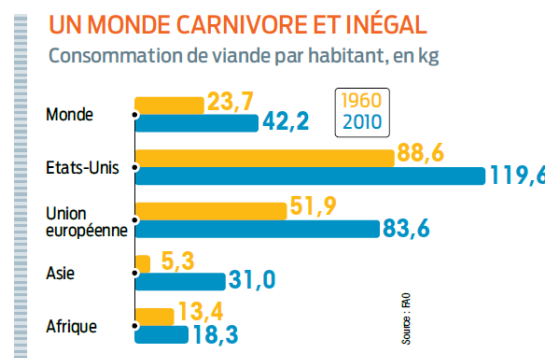
Alors, faut-il cesser de manger de la viande ? Au Sud, l'amélioration de l'alimentation et de la santé des populations nécessiterait au contraire une augmentation de la part des protéines animales dans les régimes alimentaires. Un Africain ne consomme que 18,6 kg de viande par an en moyenne. Compléter des rations composées essentiellement de céréales et de tubercules par des œufs, du lait, de la viande ou du poisson serait plutôt un progrès.

Par ailleurs, au niveau mondial, 1,3 milliard de personnes, dont plus de 1 milliard dans les pays en développement, dépendent de l'élevage pour leur survie. La vente d'œufs et de lait dégage également des revenus pour faire face aux aléas, pour couvrir les dépenses de santé ou les frais scolaires. Et un monde sans viande signifierait la disparition de tous les sous-produits animaux. Il faudrait trouver les moyens de remplacer les 11 millions de tonnes de cuir et les 2 millions de tonnes de laine que l'élevage produit chaque année. Sans oublier les déjections animales, qui contribuent à fertiliser les cultures.

Réintroduire l'herbe : rendre la consommation de viande écologiquement soutenable.

La FAO plaide pour le développement d'un autre mode de production, plus respectueux de l'environnement, estimant qu'il permettrait de réduire de 30 % les émissions de gaz à effet de serre. Une première piste à suivre consisterait à modifier la ration alimentaire des animaux en réintroduisant l'herbe à la place des importations d'alimentation pour le bétail : le bétail, dont les déjections fertilisent les cultures, peut en effet se nourrir avec des productions légumineuses (pois, lin...). Ces techniques risquent cependant de ne pas être suffisantes si, parallèlement, la consommation des pays industrialisés ne baisse pas de manière significative. Les rations actuelles aux Etats-Unis 117 kg de viande par personne et par an et 82,5 kg dans l'Union européenne, se traduisent par une épidémie et de maladies cardiovasculaires que la société paye au prix fort. Il faut diversifier l'alimentation et réduire les apports de protéines animales au profit des protéines végétales, qu'à celui du végétarisme pur et dur.

Même divisées par deux, ces quantités resteraient encore supérieures à celles ingurgitées dans les pays émergents, pourtant en forte croissance...



n° 349 bis septembre 2015 / Alternatives Economiques

Source : Faudra-t-il tous devenir végétariens ? » :

<http://www.alimenterre.org/sites/www.cfsi.asso.fr/files/923-alter-eco-2015-tous-vegetariens.pdf> - 01/07/19 - 22h24