

Décembre 2022

Sélection



de documents et outils
pédagogiques sur l'alimentation

disponibles au Centre de ressources et
de documentation de la Mce

Mallettes et outils pédagogiques sur l'alimentation

A table ! Dossier pédagogique cycle 3

Courbet, Pierre; Morlot, Philippe; Rossignon, Jean-Paul - CRDP de Lorraine ; Alliance sud, 2010. - 16 photographies A3 + 1 livret pédagogique + 1 cédérom.

Ce kit permet d'étudier les habitudes alimentaires dans le monde à partir d'un set de photographies de Peter Menzel qui représentent la consommation hebdomadaire de 16 familles de tous les continents. Le livret pédagogique, en lien avec les programmes du cycle 3, propose :

- 21 séances, autour de 4 thématiques : s'alimenter et savourer, manger ici et ailleurs, la faim, l'alimentation dans l'économie mondiale ;
- une initiation à la lecture de l'image ;
- des données pour éclairer le contexte (cartes, tableaux de statistiques).

A partir de 9 ans (cycle 3) – collèges – lycées – adultes.



Dis, comment ça pousse ? Le coffret

Guibert, Françoise de; Pollet, Clémence. - La Martinière, 2018. - 1 coffret.

Ce coffret ludique permet d'apprendre comment poussent 80 fruits et légumes. Il a pour objectif de donner le goût aux plus jeunes de découvrir les fruits et légumes de saison :

- le livre pour connaître tous les secrets de ces fruits et légumes. Chaque double page donne à voir le fruit/légume à gauche et l'endroit où il pousse à droite.
- le jeu mémo pour associer le bon fruit ou légume à son arbre ou sa plante ;
- le livret d'activités pour mieux reconnaître les fruits et légumes en s'amusant.

A partir de 3 ans.



Ludobio : des jeux pour en avoir dans la citrouille !

Potier, Julie, Directeur de publication. - Bio Consom'acteurs, 2017. - 1 mallette pédagogique.

La boîte de jeu LUDOBIO contient 5 jeux conçus pour permettre de découvrir les liens entre alimentation, santé et protection de l'environnement. Ce concept de jeu a été développé pour sensibiliser les plus jeunes aux principes de l'agriculture biologique de façon ludique, en abordant les questions de biodiversité, les conditions d'élevage des animaux en bio, ainsi que des thématiques transversales comme l'équilibre alimentaire, l'éveil sensoriel, l'éveil au goût et la reconnaissance des familles d'aliments.

A partir de 6 ans. De 2 à plusieurs participants ou groupes de participants

Durée de l'animation : de 15 min à 1h30 selon le jeu



Quelle Saison ?

Les Anses gardins, 2015. - 1 plateau de jeu + 80 cartes « question » + 32 cartes « défi » + 1 règle du jeu + 4 pions + 1 dé.

Un jeu pour découvrir la saisonnalité des fruits et des légumes de saison.

Kit également disponible en ligne

<https://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/jeu-quelle-saison>

A partir de 6 ans – collèges – lycées – adultes

De 2 à 25 participants. Durée de l'animation : 45 min



Pic-Assiette

Liance, Bruno. - Les Jouets Libres, 2016. - 1 jeu de cartes (50 cartes) + 1 règle du jeu.

Le Pic-Assiette est un jeu de cartes basé sur la nutrition pour apprendre, en s'amusant, à manger de tout et de manière équilibrée. L'objectif est d'être le premier à composer son menu varié et équilibré en moins de 7 fourchettes : entrée, plat, accompagnement, dessert et verre d'eau. Mais en composant son menu, des cartes " spéciales " viennent pimenter la sauce : Pic-Assiette, Cola, Beurk, Anniversaire, Chantilly.

A partir de 4 ans, de 2 à 4 joueurs.



Mon petit légumady

UNILET Union nationale interprofessionnelle des légumes transformés ; INTERFEL Interprofession des fruits et légumes frais, 2014. - 1 mallette pédagogique.

Kit d'animations sensorielles conçu pour les animateurs et enseignants des écoles primaires. Il vise à faire découvrir les légumes de façon ludique et à aiguïser la curiosité des enfants. Il permet aux animateurs et enseignants du primaire de mettre en place des activités (41 au total) de 10 à 15 minutes, pendant lesquelles les élèves vont (re)découvrir les légumes sous toutes leurs formes : cru, cuit, frais, en conserve ou surgelé.

de 6 à 11 ans

Durée de l'activité : 10 à 15 min



Quiz'Inn : l'auberge du savoir alimentaire

Lycée Jean Moulin de St Brieu. - ADIJ 22 Association départementale information jeunesse des Côtes d'Armor, 2014. - 1 mallette pédagogique.

Inn signifie "auberge" en anglais. Ainsi, le plateau de jeu représente une table d'auberge dressée, autour de laquelle le groupe s'installe pour échanger sur l'alimentation. A l'image de l'aubergiste qui accueille ses hôtes et élabore le menu en fonction des attentes, l'animateur/trice invite les participants à échanger autour d'un parcours de questions/ réponses. Il organise la séance autour de questions sur l'un des 6 thèmes proposés afin de créer des débats. Les 6 thématiques abordées : sécurité alimentaire, aspects culturels, sciences et savoirs, équilibre nutritionnel, habitudes et comportements, goûts et saveurs.



A partir de 14 ans – collèges – lycées – adultes

12 à 15 participants répartis par équipes de 3 ou 4.

Durée de l'activité : 1h30 à 2h.

Le jeu de la ficelle : un outil pour déjouer votre assiette

Cauchy, Daniel. - Quinoa asbl, 2007. - 138 p. + 1 carnet pédagogique (52 p.).

Le jeu de la ficelle est un jeu interactif qui permet de représenter, par une ficelle, les liens, implications et impacts de nos choix de consommation. A partir de la thématique de l'alimentation, le jeu révèle des liens indissociables entre les sphères économique, sociale, environnementale et politique de notre société. Il souligne également l'interdépendance entre les différentes populations de la planète face au phénomène de la globalisation et du tout-au-marché. Un outil pédagogique destiné aux formateurs et animateurs du secteur associatif, aux enseignants...



Kit également disponible en ligne <http://jeudelaficelle.net/>

A partir de 12-13 ans – collèges – lycées – adultes

Reste à table !

Subtil, Marion ; Kroll, Lise. - Les Anges gardins, 2015. - 1 jeu de cartes (10 cartes « recette » + 60 cartes « ingrédient » + 1 page « règle du jeu »).

Jeu pour sensibiliser à la cuisine des restes en faisant découvrir ou redécouvrir des recettes simples et originales à base de restes alimentaires variés et d'ingrédients de base qui permettent de les réaliser. Le but du jeu : être le premier à rassembler les 6 ingrédients nécessaires pour réaliser sa recette.



Kit également disponible en ligne

<http://horizontalimentaire.fr/ambassade/reste>

A partir de 7 ans – collèges – lycées – adultes

De 2 à 20 joueurs, seul ou en équipe

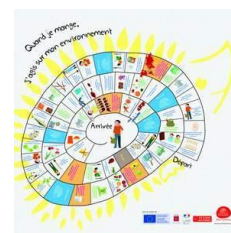
Durée de l'activité : 30 min.

Quand je mange, j'agis sur l'environnement

FNE France nature environnement Midi-Pyrénées, 2012. - 1 jeu de l'oie (1 plateau + 2 dés + 4 pions).

Le jeu propose d'appréhender de manière ludique, les gestes favorables à l'environnement, la santé et l'économie sociale et solidaire, qui sont directement en lien avec l'alimentation : aller au marché, consommer des produits de saison, éviter le gaspillage alimentaire... Le but est de montrer aux enfants que ce qu'ils mangent a un impact sur la nature. Sur le même principe que le jeu de l'oie classique, des cases négatives qui concernent le gaspillage alimentaire ou les longs transports des denrées font reculer les joueurs tandis que les cases positives qui valorisent les commerces de proximité et la consommation de produits de saison les font avancer.

A partir de 7 ans.



Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation durable

Les Anges jardins, 2019. - 106 p.

Un défi Alimentation durable vise à accompagner un certain nombre de ménages vers une alimentation saine et équilibrée, respectueuse des hommes et de l'environnement. Ce kit comprend plusieurs parties qui vont vous permettre de construire votre défi pas à pas.

- **Contenu**, pour comprendre l'alimentation durable et ses enjeux.
- **Méthode**, comprenant des fiches dédiées à la préparation et des fiches dédiées à la mise en œuvre du défi.
- **Activités**, pour composer votre « menu » en fonction de vos objectifs et des souhaits des participants. Pour chaque activité, vous retrouverez une fiche générale liée à la préparation d'un atelier et sa déclinaison en différentes activités spécifiques : animer un atelier cuisine, cuisiner les légumineuses, un repas complet et durable petit budget, la cuisine avec et pour les enfants...



Kit également disponible en ligne

<https://horizontalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/kit-ressources-autonomie-alimentaire>

Alim' réflex

Pirouette cacahuète, 2020. - une mallette pédagogique.

Sur le modèle du Dooble, un jeu de réflex pour découvrir les fruits et légumes de nos régions. Les objectifs : découvrir la variété des fruits et légumes et apprendre à les reconnaître.

De 5 ans à 17 ans

Temps d'animation : de 30 minutes

Kit également disponible en ligne

www.pirouette-cacahuete.net/ressources/alim-reflex/



Attrape-légumes

Pirouette cacahuète, 2018. - une mallette pédagogique.

Que connaissons-nous de l'Histoire de nos légumes ? En apprenant des anecdotes sur nos légumes, nous créons un lien affectif avec eux et nous les voyons probablement différemment au potager ou dans nos assiettes. Ce jeu d'adresse est un prétexte pour mieux connaître nos légumes ! Les objectifs sont :

- Découvrir ou redécouvrir des légumes ;
- Apprendre en s'amusant ;
- Développer ses capacités motrices.

A partir de 6 ans

Temps d'animation : de 5 à 20 minutes

Kit également disponible en ligne

www.pirouette-cacahuete.net/ressources/attrape-legumes/



Fruits et légumes de saison

Pirouette cacahuète, 2019. - une mallette pédagogique.

Quand récoltons-nous certains fruits et légumes qui se retrouvent dans nos assiettes ? Si nous ne consomons pas «de saison», d'où viennent les aliments ? Comment sont-ils produits et acheminés ? Et avec quelles conséquences ? Jeu d'association pour sensibiliser les participants à la saisonnalité des fruits et des légumes.

De 3 à 14 ans

Temps d'animation : 30 minutes

Kit également disponible en ligne

www.pirouette-cacahuete.net/ressources/fruits-et-legumes-de-saison/



Fruits et légumes de saison pour les petits

Pirouette cacahuète, 2019. - une mallette pédagogique.

Bizarre de voir des fraises au supermarché en plein mois de janvier, non ? A chaque fruit et chaque légume sa saison ! Mais difficile de s'y retrouver lorsque les étals proposent toute l'année les mêmes produits. En faisant le choix de consommer des fruits et légumes de saison, on profite de toutes leurs qualités, gustatives et nutritionnelles. A travers un jeu d'association mêlant illustrations et jeu d'ombre, les participants sont sensibilisés à la saisonnalité des fruits et des légumes.

A partir de 3 ans

Temps d'animation : 30 minutes

Kit également disponible en ligne

www.pirouette-cacahuete.net/ressources/fruits-et-legumes-de-saison-pour-les-petits/



Motus, des images pour le dire

Le Grain ; IXELLES : Question santé, 2016. - 1 mallette pédagogique.

Outil de langage symbolique, Motus est un jeu de communication basé sur la confection de messages, à partir d'un stock de 280 dessins représentant des objets ou des symboles divers. Il permet de travailler avec les participants d'un groupe sur leurs imaginaires, leurs opinions, leurs centres d'intérêts... Le thème proposé au groupe est amorcé par une question de départ (Par exemple : Pour vous l'amitié, c'est quoi ?, Pour vous un travail, c'est quoi ?...) sur laquelle chacun est invité à s'exprimer au moyen de dessins. Puis les dessins sont interprétés par les autres joueurs. Ils deviennent ainsi un support pour une projection des points de vue de tous, les points de vue pouvant être classés en trois rubriques : les faits, les jugements, les sentiments. Le groupe a ainsi devant lui ce qu'il sait, ce qu'il pense, ce qu'il ressent d'un sujet, d'un thème. Cet outil est facilement utilisable auprès de différents publics.

A partir de 7 ans – collèges – lycées – adultes



A-TOUT JEUNE

Les Anges jardins. – 2 classeurs de 60 fiches

Ce programme consiste en la création d'un outil d'éveil à la diversité alimentaire pour tous les jeunes. 60 fiches animations sont proposées pour sensibiliser les jeunes à l'alimentation.

www.a-toutjeune.fr/

de 5 à 25 ans – séances de 30 min à 2h45.



Panique à la Transischool

Bio Consom'acteurs et la Fédération Artisans du Monde, 2021

Au travers d'un jeu d'enquête par équipe, les jeunes sont plongés dans les rouages de la mondialisation. Cinq chemins, ponctués d'énigmes et d'indices à collecter, leur feront découvrir les enjeux associés à des univers de leur quotidien (petit-déjeuner, vestiaire, cantine, jardin, salle de bains).

Animé par une ou deux personnes, cet outil permet aux joueurs, en partant de leur quotidien, d'acquérir des connaissances sur le monde qui les entoure, de favoriser un esprit critique sur le système économique dominant, de découvrir les alternatives et surtout, de les inviter à passer à l'action pour participer à une transition écologique et solidaire !



www.transischool.org/

11-15 ans. 5 à 25 joueurs, répartis en 5 équipes

Durée de l'activité : une partie se joue en 1h30 environ. Prévoir une 2^{ème} séance.

Les classes du goût : mallette pédagogique de l'enseignant

Ministère de l'agriculture et de l'alimentation ; Ministère de l'éducation nationale, 2017. - 1 mallette.

Chaque session permet de (re)découvrir les alimentations par le goût mais aussi par le nez et la vue. Conçu à l'attention des enseignants, ce programme vise à engager une réflexion sur ce que manger signifie.

Le guide méthodologique présente le programme des classes du goût, constitué de 8 séances : les 5 sens dans la dégustation, la ronde des saveurs dans le goût, l'olfaction et la mémoire des odeurs, la vue, le toucher et l'ouïe, le goût au sens large, le patrimoine alimentaire - les produits du terroir, l'étiquetage, les signes d'identification de la qualité et de l'origine.



Pour des enfants de cycle 3 (9-11 ans)

De l'équilibre à table : un escape game pédagogique pour découvrir les alternatives au système alimentaire dominant en France

KuriOz, 2020

Ce jeu collaboratif a pour ambition de découvrir de manière ludique et dynamique le système agricole dominant, ses problématiques et des alternatives durables. Il propose ainsi aux participants d'incarner des chefs d'Etats et des experts pour, dans un premier temps, comprendre le système agricole dominant et ses problématiques en matière de mode de production et de consommation. Dans un deuxième temps, les participants sont invités à explorer les différentes alternatives possibles à chaque étape du système alimentaire, de l'utilisation des ressources à la gestion des déchets.

A l'issue de ces deux étapes, il est proposé aux chefs d'Etats et experts de présenter leurs découvertes et leurs initiatives aux autres équipes sous la forme d'un discours politique. Cette dernière étape permet ainsi la mise en commun des découvertes de chacun et favorise un passage à l'action!

Kit également disponible en ligne

www.comprendrepouragir.org/produit/escape-game-de-lequi-libre-a-table/

15-25 ans. 5 à 25 joueurs, répartis en 5 équipes



Kit pédagogique "Bisbrouille dans la tambouille" : réconcilier bon, vite fait, pas cher, éthique, durable, équilibré... possible ?

Service Promotion de la santé - Solidaris., 2016.

Dans un monde idéal, chaque produit alimentaire vendu devrait être "bon-bon-bon" (bon au goût, bon pour la santé, bon pour la planète) tout en restant accessible financièrement. Avec « Bisbrouille dans la tambouille », vous avez dans les mains des pistes pour vous aider à mener des actions de sensibilisation à l'alimentation de qualité avec votre public.

Kit également disponible en ligne

www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html
public adulte



L'alimentation c'est aussi...

Cultures&Santé., 2014.

Ce kit a été créé afin de soutenir des animations qui appréhendent l'alimentation sous ses multiples dimensions, dans une approche globale telle que nous la soutenons en promotion de la santé. L'affiche et l'imagier, qui composent notamment cet outil, illustrent une multitude de facteurs qui influencent l'alimentation tels que le budget, l'équipement et l'offre alimentaire à disposition, le plaisir associé à l'alimentation, les habitudes et rythmes de vie, les traditions... Cette représentation de l'alimentation permet, quand il s'agit de parler "santé", de sortir des seules dimensions nutritionnelles et de ne pas faire uniquement référence aux normes de santé (pyramide alimentaire, indice de masse corporelle, courbe de croissance, par exemple).

Kit également disponible en ligne

www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/44-lalimentation.html

A partir de 16 ans – adultes, professionnels en charge de collectivités.



ALIM'ANIM - une animation sur les dimensions culturelles de l'alimentation

FNE France nature environnement Midi-Pyrénées, 2012. - 1 jeu de l'oie (1 plateau + 2 dés + 4 pions).

Ce guide d'animation est spécialement conçu pour des professionnels travaillant dans les champs de la culture, de l'insertion socio-professionnelle et du social, avec un public d'adultes. Il permet d'envisager l'alimentation comme vecteur d'identité individuelle et collective, comme vecteur de sens.

Kit également disponible en ligne

www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/345-alim-anim.html

pour des professionnels travaillant dans les champs de la culture, de l'insertion socio-professionnelle et du social, avec un public d'adultes



Le monde fantastique des légumineuses !

Epicurium, 2016. - une mallette pédagogique

Ce jeu a pour but de faire découvrir les légumineuses à travers l'histoire, la géographie, les sciences, leurs mode de culture et de consommation. L'autre objectif est d'apprendre à jouer en équipe.

Kit également disponible en ligne

<https://draaf.auvergne-rhone-alpes.agriculture.gouv.fr/jeux-sur-les-legumineuses-a1282.html>

de 7 à 15 ans



Cuisine/ connaissances alimentaires

Manger bio sans dépenser plus

Aubert, Claude; Mayer Mustin, Christine. - Terre Vivante, 2020. - 254 p. - (Conseils d'experts).

Ce livre montre qu'il est possible de manger bio au quotidien, sans se ruiner, moyennant un peu de bon sens et d'imagination. Vous y trouverez : des explications pour nous inciter à tendre le plus possible vers une alimentation bio, de saison et locale, des informations pour remplacer une partie des protéines animales et constituer des menus équilibrés.

- Un focus sur de nombreux ingrédients : céréales, fruits et légumes, viandes et poissons, produits laitiers...
- 40 menus équilibrés à moins de 3 € par personne et 12 menus pour un coût compris entre 3 et 4 €.
- 250 recettes de l'entrée au dessert, avec des astuces zéro déchet et des conseils pour accommoder les restes.



Le manuel de cuisine alternative

Daveau, Gilles. - Actes Sud, 2014. - 124 p. - (Domaine du possible).

Gilles Daveau reprend ici les méthodes et savoir-faire qu'il transmet dans ses cours de cuisine et formations. Après un point sur les repères nutritionnels et les notions diététiques élémentaires, une partie pratique propose des techniques simples pour découvrir une alimentation alternative à travers 18 grandes familles de recettes. L'auteur nous permet d'évoluer progressivement vers une alimentation basée sur des produits de qualité, sur le respect de leur saisonnalité et des méthodes de production durables favorisant à la fois le plaisir, les saveurs et la maîtrise des dépenses. Du choix des produits à la composition des repas, en passant par les besoins alimentaires journaliers jusqu'aux modes de cuisson et d'assaisonnement, tout est abordé par ce manuel.



Manuel de cuisine pour tous

Subtil, Marion ; Hays, Dominique. - Les Anges gardins, 2012. - 165 p.

Choisir les ustensiles, faire les courses, connaître les aliments riches en vitamines, utiliser une cocotte-minute... En 168 pages et 500 illustrations, le Manuel de cuisine pour tous présente toutes les règles de base de la cuisine et propose des recettes déclinables à l'envie. Il peut être utilisé individuellement par des particuliers, ou dans un cadre associatif, en support d'ateliers cuisine. Il est adapté aux budgets serrés.



Les conserves naturelles des 4 saisons : les meilleures recettes de 150 jardinières et jardiniers biologiques

Terre Vivante, 2009. - 204 p.

Ce livre est issu d'une enquête réalisée par Terre vivante auprès des abonnés à sa revue *Les 4 Saisons du jardin bio*. Il présente les recettes de ces 150 jardiniers. 300 recettes et dix méthodes de conservation efficaces, économiques et faciles à mettre en œuvre chez soi sont présentées : séchage, lactofermentation, conservation dans l'huile, dans le sel ou dans le vinaigre...



Cuisiner simple et bon

Daveau, Gilles ; Couderc, Bruno; Coutin. - Actes Sud, 2019. - 62 p. - (je passe à l'acte).

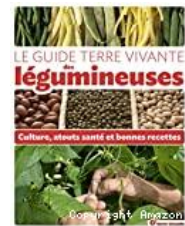
L'objet de cet ouvrage est de rendre la qualité accessible pour des repas bons à partager et bons pour la planète. Il propose des recettes de cuisine maison à base de produits frais, facile et chaleureuse au quotidien.



Le guide Terre vivante des légumineuses : culture, atouts santé et bonnes recettes

Aspe, Pascal ; Aubert, Claude ; Leclerc, Blaise. - Terre Vivante, 2016. - 283 p.

Les légumineuses ont de fabuleuses propriétés pour la terre et l'homme. Elles fixent l'azote (pas besoin d'engrais) et la restituent en enrichissant le sol. Leurs atouts nutritionnels (beaucoup de protéines et de fibres, peu de graisses) en font des aliments de choix. Ce guide réunit conseils de culture, atouts santé et plus de 150 recettes.



Petite et grande histoire des légumes

Birlouez, Eric. - Quae, 2020. - 175 p. - (Carnets de sciences).

L'histoire des légumes, depuis leur domestication jusqu'à nos jours, transporte le lecteur dans l'Antiquité, le Moyen Âge, la Renaissance ou l'époque industrielle. Elle montre l'impact profond qu'a eu, sur notre alimentation de tous les jours, la découverte il y a cinq siècles, dans le Nouveau Monde, de la pomme de terre, de la tomate, des piments, des haricots... Le statut des légumes – aliments convoités ou méprisés – a beaucoup varié au cours des siècles. Les dimensions culturelles et symboliques, les usages courants en médecine et en cuisine notamment, les atouts en termes de nutrition et de santé ainsi que l'économie ne sont pas oubliés pour autant. Cette saga des légumes nous parle aussi de l'obstination des premiers horticulteurs à « domestiquer » les espèces sauvages et de l'invention de la cuisson ou de la fermentation qui ont permis de rendre comestibles des végétaux souvent toxiques à l'état sauvage.



Lutte contre le gaspillage alimentaire

Les épluchures : tout ce que vous pouvez en faire

Cochard, Marie. - Eyrolles, 2016. - 143 p.

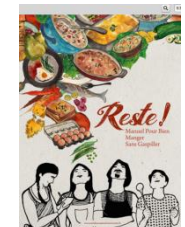
Jetez-vous les noyaux d'avocat ? Feuilles et queues d'artichaut, tiges de brocolis, trognons de pommes ? Mais soupçonnez-vous les trésors que ces déchets recèlent ? Saviez-vous, par exemple, que la pelure d'oignon peut devenir une farine d'appoint ou un colorant pour votre chevelure, que le poireau repousse à l'infini et sans effort particulier, que le citron démaquille... Si leur image a longtemps été écornée, plus question de les jeter. Dans un style résolument positif, Marie Cochard nous livre un abécédaire de recettes et astuces incongrues appuyées de témoignages de joyeux recycleurs. Elle nous démontre ainsi que quantité d'épluchures se recyclent, nous permettant d'économiser, de réduire nos déchets, d'améliorer notre santé...



Reste ! Manuel pour bien manger sans gaspiller

Lecomte, Caroline ; Hays, Dominique. - Les Anges jardins, 2016. - 182 p.

Comment bien manger sans gaspiller ? Ou comment s'approvisionner correctement et cuisiner sans gâcher ? Telles sont les questions auxquelles "Reste !" entend répondre par mille et une idées, du producteur à la table... on peut même dire du coin compost à l'étable ! Pour éviter la poubelle, nos aliments vont s'animer dans tous les sens. Et de sens il s'agira, surtout. Car bien manger sans gaspiller, c'est un moyen d'épargner notre porte-monnaie tout en préservant notre planète !



Cuisinez les légumes de la tête... aux pieds !

Côté Jardins. - Terre Vivante, 2014. - 253 p. - (Conseils d'experts).

180 recettes pour cuisiner 40 légumes « de la tête aux pieds ». Originales, ces recettes ont été créées et testées par des jardiniers-cuisiniers soucieux de ne rien gaspiller de leur récolte. Elles permettent d'accommoder et conserver des légumes parfois très prolifiques mais aussi de cuisiner les adventices (orties, pourpier, sureau, ail des ours...). Pour savourer au fil des saisons, des légumes à faire !



Je cuisine les fanes

Geers, Amandine ; Degorce, Olivier. - Terre Vivante, 2011. - 93 p. - (Facile & bio).

Ce livre présente des recettes mettant à profit « les déchets de cuisine » (fanés, épluchures, trognons...) dans des plats simples, familiaux et peu coûteux. Bien sûr, l'on n'utilisera que du frais, pour concocter des plats riches en vitamines : velouté de fanes de radis, gratin de vert de blettes aux noix de cajou ou tiges de betteraves confites !



Hum ! Extra tes restes ! : guide sur l'éco-consommation et la lutte contre le gaspillage alimentaire

GRPAS Groupe rennais de pédagogie et d'animation sociale, 2012. - 63 p.

Cet ouvrage est le témoignage de l'expérience vécue par les enfants du quartier de Maurepas (Rennes) dans le cadre d'un projet autour des déchets alimentaires appelé « Hum ! Extra tes restes ! ». Outil ludique et concret, fait avec les enfants et leurs parents, et à destination des habitants de Rennes et Rennes métropole, ce guide vise à la réduction des déchets alimentaires et valorise les actions de lutte contre le gaspillage alimentaire. Ce projet s'est déroulé d'octobre 2011 à juin 2012. Les enfants sont allés à la rencontre de maraîchers, de chefs cuisiniers, de glaneurs lors des marchés, de commerçants de commerce de proximité (bouchers, fromagers) et ont visité différents lieux tels que les cuisines centrales, le centre de tri, des supermarchés, une ferme... pour voir différents modes de consommation et différentes façons de faire.



Informations générales sur l'alimentation durable

Cuisine pas bête pour ma planète : choix alimentaires, modes de cuisson, gestion des déchets, astuces de nettoyage, recettes faciles...

Bienaimé, Sarah. - Terre Vivante, 2018. - 173 p. - (Conseils d'experts).

La cuisine est l'endroit de la maison à l'effet le plus négatif sur la planète, plus que le logement ou le transport. Au sein de sa famille, Sarah Bienaimé cherche les solutions, jongle avec les envies et les freins de chacun pour mettre en place des comportements "économes" en ressources naturelles : modifier son alimentation pour diminuer, voire supprimer sa consommation de viande, favoriser le "fait maison" et l'alimentation locale, limiter le gaspillage, optimiser ses modes de cuisson pour minimiser les dépenses énergétiques, valoriser ses déchets...



Cuisiner sans recettes : guide de résilience alimentaire

Bouchard, Véronique; Bazin, Mélika. - Ecosociété, 2020. - 214 p. - (Savoir-faire).

Prendre le temps de cuisiner peut parfois paraître laborieux. Horaire chargé, recette compliquée, ingrédient introuvable pour accomplir le plat de tel ou telle chef réputé.e... le prêt-à-manger semble soudain si simple. Et si on apprenait à cuisiner sans recettes? Véronique Bouchard nous propose de libérer le créateur culinaire qui dort en nous et d'adapter notre alimentation à la saisonnalité et la disponibilité des aliments. Dans un contexte de changements climatiques, d'épuisement des ressources, de risques de pandémie et d'inégalités sociales grandissantes, il devient urgent de réapprendre à consommer, à cuisiner et à conserver les aliments produits localement. Véritable anti-livre de cuisine traditionnel, Cuisiner sans recettes donne tous les conseils et techniques pour développer de bons réflexes culinaires et favoriser notre résilience alimentaire.



50 idées reçues sur l'agriculture et l'alimentation

Dufumier, Marc ; Pivot, Cécile. - Allary Editions, 2014. - 254 p.

L'auteur, agronome, remet en cause les discours alarmistes, d'un côté et les discours de l'agriculture et de l'alimentation industrielles de l'autre, pour faire le point sur l'assiette du consommateur d'aujourd'hui : les techniques de conservation et de préparation des aliments, les techniques agricoles, etc. Pour la première fois, un livre qui nous dit, de façon claire et scientifiquement incontestable, ce qui est vrai ou faux dans tout ce que l'on entend sur notre agriculture et notre alimentation.



Ça chauffe dans nos assiettes : des recettes pour sauver le climat

Leers, Yves ; Fessard, Jean-Luc. - Buchet Chastel, 2017. - 159 p.

Nous disposons d'un moyen simple et efficace pour réduire notre empreinte carbone : il suffit de regarder de plus près le contenu de notre assiette. Nous pouvons agir au niveau de la production, de la distribution et de la consommation. Il nous faut notamment revoir nos pratiques agricoles et nos systèmes d'élevage ; rendre nos techniques de pêche et d'aquaculture plus durables ; et modifier nos comportements alimentaires. La présence de 18 recettes, expliquées et photographiées, permet de comprendre concrètement comment continuer à se faire plaisir tout en limitant au maximum notre impact sur le climat.



Plaisirs cuisinés ou poisons cachés : dialogue entre un chef et un scientifique

Séralini, Gilles-Eric ; Douzelet, Jérôme. - Actes Sud, 2014. - 206 p. - (Domaine du possible).

Les industries internationales ont systématisé l'emploi de substances chimiques, depuis leur épandage dans les champs, en passant par l'élevage, les transformations, les conditionnements et la distribution de notre nourriture. Si les polluants biologiques (bactéries ou autres) de notre alimentation n'ont presque plus de secret pour nous aujourd'hui, les polluants chimiques présents dans pratiquement tous les aliments sont beaucoup moins traqués : métaux lourds, herbicides, insecticides, fongicides, OGM, additifs, exhausteurs de goût, détergents, plastifiants... Les autorisations de mise sur le marché de ces produits masquent les problèmes sanitaires que ces nouveaux contaminants alimentaires peuvent engendrer.



Petit manuel de l'alimentation saine et responsable

Génération cobayes ; Becq, Cécile. - Actes Sud, 2020. - 77 p.

Le contenu de notre assiette concerne non seulement notre Santé mais aussi l'Environnement et la Société. Ce livre propose des informations et des conseils pour apprendre à faire les courses en évitant les articles suremballés, choisir des produits équitables, éviter l'alimentation industrielle ou encore, faire une liste de courses, afin de préserver sa santé et l'environnement. On y découvre les dégâts de l'agriculture intensive, de la mondialisation des goûts et de la consommation.



La cuisine pour tous : des recettes de tous les jours accessibles à tous

Rebecca Bauer ; Adeline Richez. - 3ème édition. - Auto-édition, 2022. - 66 p.

Comment cuisiner en autonomie avec un handicap ou lorsqu'on ne sait pas lire ? Ce livre est le fruit d'une réflexion visant à rendre la cuisine accessible à tous, quel que soit notre âge, notre compréhension de la langue française, que nous soyons valides ou en situation de handicap. Les recettes sont écrites, étape par étape, en français facile à lire et à comprendre (FALC). Chaque recette est composée de trois parties : les ingrédients, les ustensiles et les actions à réaliser. Chaque étape de la recette est illustrée. La typographie est en gros caractères, permettant ainsi une bonne lisibilité. Plus besoin de votre verre doseur ! Tout se compte en pots de yaourt.



La nutriécologie : le seul futur alimentaire possible

Rémésy, Christian. - Thierry Souccar, 2020. - 316 p.

L'auteur explique en quoi la nutriécologie, discipline qui intègre l'écologie à la nutrition, est à la fois une façon de préserver la santé humaine et l'environnement. Notre manière de manger n'est pas neutre, elle peut participer à l'aggravation du réchauffement climatique et à l'érosion de la biodiversité. Dans ce livre, Christian Rémésy nous montre que la meilleure façon de bien se nourrir est aussi la plus efficace pour protéger la planète. Après avoir détaillé la nature des choix alimentaires sur lesquels elle repose, il examine comment elle peut être mise en œuvre du champ jusqu'à l'assiette puis invite les consommateurs et la filière agroalimentaire à se mobiliser. Ce document met à jour l'immense responsabilité du système agro-industriel dans l'épidémie mondiale d'obésité et de diabète, le gâchis de nourriture qu'il génère, ses dégâts sur l'environnement, et au passage, dénonce l'inefficacité totale des recommandations nutritionnelles officielles.



Manger moins (et mieux) de la viande

Daveau, Gilles ; Friess, Etienne. - Actes Sud ; Paris : Kaizen, 2017. - 62 p. - (je passe à l'acte).

Un guide pour identifier ses habitudes nutritionnelles et apprendre à consommer moins de viande, tout en choisissant des produits de qualité afin de bénéficier de plus de saveurs, de couleurs et surtout de nutriments. La viande soulève des débats passionnés. Entre les postures radicales « viandard » ou « vegan », mille voies sont possibles et celle qui convient à l'un ne sera jamais tout à fait la même que pour son voisin : à chacun de le faire à son rythme et à sa manière. Comment ? Cet ouvrage apporte des réponses simples, dont la force est de s'appuyer, précisément, sur nos différences.



Vers une alimentation plus durable en restauration collective

Martin, Sarah; Boulc'h, Anya . - ADEME Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie, 2021. - 27 p. - (Clés pour agir).

Besoin vital, notre alimentation doit devenir plus respectueuse de l'environnement tout en restant accessible à tous. La restauration collective porte à ce titre de nombreux enjeux tout en étant soumise à de nombreuses contraintes réglementaires et économiques. À destination des acteurs de la restauration collective, ce guide pratique a été conçu afin d'apporter des éléments concrets sur la mise en place d'une alimentation durable dans leurs structures, notamment dans le cadre de la mise en œuvre de la loi EGalim. Au travers des piliers de l'alimentation durable, vous y trouverez les ingrédients pour y arriver : des chiffres clés pour vous comparer, des informations pour comprendre, des éléments de méthode, des outils pratiques...



<https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/4679-vers-une-alimentation-plus-durable-en-restauration-collective-9791029715808.html>

Le guide de l'alimentation durable : s'engager pour la planète sans se prendre la tête

Gubri, Aline. - Thierry Souccar, 2020. - 219 p.

L'auteure propose un plan d'action en quatre étapes, assorti de nombreux conseils pratiques, afin de réduire l'impact environnemental de son alimentation : diminuer les déchets, baisser son empreinte carbone en achetant local et de saison ou en évitant les produits issus d'animaux, avaler moins de toxiques et éviter de gaspiller. Avec 25 recettes adaptées.



Manger sain & durable : de notre assiette à la planète

Lairon, Denis. - : Quae, 2020. - 151 p.

En dressant un état des lieux des façons de se nourrir, de leurs bénéfiques et nocivités, ce livre pose donc un double regard sur ces enjeux de société fortement dépendants : notre santé et l'environnement. Expert reconnu en nutrition, l'auteur synthétise des études récentes qui mettent en lumière les liens entre régime alimentaire et santé, montrant clairement l'intérêt de régimes plus végétaux et la réduction, avec une alimentation majoritairement bio, des risques d'obésité, de surpoids et de maladies chroniques telles que les cancers. De plus, il décrit l'efficacité de systèmes alimentaires durables et universels à réduire les impacts écologiques néfastes sur la planète. L'agriculture biologique et d'autres démarches agroécologiques apparaissent comme des modèles à développer pour produire des aliments goûteux, nutritifs et sains, mais aussi pour encourager la consommation locale et recréer des liens directs avec les agriculteurs.



Souveraineté et accessibilité alimentaires

Se nourrir lorsqu'on est pauvre : analyse et ressenti de personnes en situation de précarité

Collectif. - Quart Monde, 2016. - 187 p. - (Dossiers et documents; 25).

Ce document rassemble l'ensemble des réflexions et des analyses élaborées avec des militants Quart Monde au sein du Réseau santé Wresinski. Dans cette étude, les militants démontrent qu'une approche de l'alimentation ne saurait se résumer à une comptabilisation d'apports énergétiques et nutritionnels. Au-delà de la satisfaction d'un besoin biologique vital, ils mettent en évidence le rôle de l'alimentation dans la construction de l'identité individuelle, sa contribution au positionnement de la personne dans les sphères familiales, culturelles, sociales et sociétales – se nourrir est un moteur puissant d'inclusion sociale, or ce moteur est actuellement en panne. Les écouter, envisager le problème dans sa complexité serait un premier pas pour avancer vers des solutions durables.



L'autodiagnostic accessible : pour une alimentation durable accessible à tous

Réseau des CIVAM, 2020. - 108 p.

Cet outil est conçu pour renforcer la compréhension des enjeux liés à l'accès à l'alimentation. Il est pensé pour permettre d'animer le débat multi-acteurs et croiser les regards. Pour cela, il ouvre 4 grands champs de réflexion :

- Qu'est-ce que la qualité de l'alimentation ?
- Quelles formes de participation mettre en œuvre au sein des initiatives ?
- Comment prendre en compte les enjeux agricoles ?
- Comment se constitue l'autonomie des acteurs ?

Le document comporte des questions, des idées d'animation ainsi que de nombreuses ressources pour appuyer les débats. Des tableaux de synthèse permettent de fixer des pistes de travail et des éléments à partager.



Ensemble pour mieux se nourrir : enquête sur les projets solidaires et durables pour sortir de la précarité alimentaire

Denhez, Frédéric; Jenni, Alexis. - Actes Sud, 2021. - 198 p. - (Domaine du possible).

Dans la France de 2021 : dix millions de pauvres, des personnes souffrant de précarité dans tous les domaines. Des organisations caritatives veillent, distribuent des colis issus des banques alimentaires, mais que contiennent-ils ? Cet ouvrage propose un tour de France des acteurs de l'aide alimentaire, où l'on peut découvrir les ressorts d'une solidarité à toute épreuve, mais aussi d'un véritable « business » pour certains. Nous sommes allés à la rencontre de celles et ceux qui s'organisent pour manger correctement, créent des groupements d'achat, des coopératives ou des jardins partagés, passant du caritatif au solidaire, inventant de nouveaux modèles de production et de consommation qui pourraient s'étendre à toute la population.

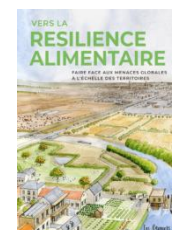


Vers la résilience alimentaire : faire face aux menaces globales à l'échelle des territoires

Greniers d'Abondance, 2020. - 175 p.

Cette publication marque l'aboutissement d'un travail de recherche d'un an et demi, conduit par l'association Les Greniers d'Abondance et de nombreux partenaires scientifiques, experts et acteurs de terrain. Il expose les vulnérabilités du système alimentaire contemporain face à différentes crises systémiques : changement climatique, épuisement des ressources, effondrement de la biodiversité... À l'occasion des élections municipales, l'association invite les communes et intercommunalités à se saisir de cet enjeu, en leur proposant un ensemble cohérent d'actions et de leviers à mettre en œuvre à leur échelle.

<https://resiliencealimentaire.org/>



Ouvrages pour enfant

Les pieds dans le plat : la face cachée de notre alimentation

Sabatier Maccagno, Karine ; Hamon, Loïc. - Elka, 2007. - 75 p. - (Les carnets de Timéo).

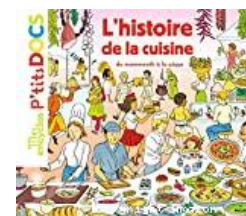
Ce livre répond à toutes les questions que les enfants ne se sont jamais posées en matière d'alimentation ! De Camembert à Ouagadougou, Timéo le citoyen du monde en herbe, part à la rencontre de ceux qui nourrissent les hommes depuis la nuit des temps, les paysans. De cette immersion dans le quotidien d'éleveurs et de ses rencontres avec des convaincus décidés à en finir avec la faim dans le monde, Timéo découvre les dessous de notre alimentation. Cette aventure invite à s'interroger sur notre façon de produire et de consommer et révèle la capacité de chacun à changer la face du monde.



L'histoire de la cuisine : du mammouth à la pizza

Ledu, Stéphanie; Frattini, Stéphane. - Milan, 2018. - 80 p. - (Mes encyclos p'tits docs).

Avec la maîtrise du feu, puis des moyens de cuisson, les hommes de la préhistoire découvrent le goût de nouveaux aliments. Plus tard, chaque civilisation développe sa cuisine : les Égyptiens préparent 20 sortes de pain, les Grecs cultivent l'olivier et la vigne, les Gaulois raffolent de charcuterie... Voyageant à dos d'animaux ou dans les cales des navires, aliments, épices et recettes se répandent à travers le monde et initient de profonds changements dans les façons de se nourrir. Que seraient nos plats préférés sans le sucre d'Orient, la tomate, la pomme de terre ou le chocolat, originaires d'Amérique ?



Mission miam !

Dardaine-Leopoli, Armelle ; Domecq, Mathilde. - Sopexa, 2017. - 46 p.

Soutenue par le Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation de l'Inra et par la Fondation pour l'Innovation et la Transmission du Goût, Mission Miam propose une nouvelle manière de parler de l'alimentation aux enfants et pré-adolescents, sans tabou ni discours culpabilisant. Résolument ancrée dans le quotidien des 9-12 ans, la bande dessinée emprunte avec humour leurs codes et leur langage pour faire passer les bons messages : ceux qui seront compris, mémorisés et intégrés dans leurs modes de vie actuels ! Elle aborde l'alimentation dans sa globalité : les repères alimentaires, qu'il s'agisse de familles de produits ou de moments de consommation, sont toujours mis en situation pour que les enfants puissent faire le lien avec leurs activités quotidiennes et ce qu'ils voient dans leur assiette.



Exposition et livrets édités par la Mce sur l'alimentation

Manger aujourd'hui... ou comment concilier santé, environnement et budget

Maison de la consommation et de l'environnement, 2015. - 47 p.

La Mce et ses associations vous proposent dans ce livret des pistes et informations pratiques sur l'alimentation. A chacun de trouver celle qui lui convient le mieux. Vous y trouverez des repères pour concilier qualité nutritionnelle, respect de l'environnement et budget.

www.mce-info.org/medias/manger-aujourd'hui-ou-comment-concilier-sante-environnement-et-budget/



Réflexes alimentaires : des choix pour l'assiette du jeune consommateur

Maison de la consommation et de l'environnement, 2016. - 19 p.

Dans le budget, l'alimentation occupe la 2^{ème} place des dépenses, juste après le loyer. De nos achats à notre assiette, ce guide souhaite vous aider à relever le défi d'une nourriture saine et équilibrée, soucieuse également de l'environnement, tout en maîtrisant son budget. Pour cela, il faut se tenir informé afin de faire les meilleurs choix possibles en matière d'équilibres alimentaire et budgétaire, être attentif en faisant les courses afin de mieux consommer...

www.mce-info.org/medias/reflexes-alimentaires-des-choix-pour-l-assiette-du-jeune-consommateur-2016/



Bien manger sans se prendre la tête, c'est possible !

Maison de la consommation et de l'environnement, 2010.

Destinée aux collégiens et aux lycéens, cette exposition aide à faire le choix de l'équilibre alimentaire de manière autonome. C'est aussi un support permettant d'aborder les questions importantes que sont l'apparence physique et les régimes, la consommation d'alcool et de boissons énergisantes. Elle fait aussi le lien entre alimentation et préservation de l'environnement.

8 panneaux 80 x 120 cm + 1 panneau 40 x 60 cm

www.mce-info.org/medias/bien-manger-sans-se-prendre-la-tete-cest-possible/





Le centre de ressources & de documentation

Infos pratiques

// Horaires d'ouverture

Mardi, mercredi, jeudi :
9h-12h30 / 13h30-17h30

Vendredi : 9h-17h

Base documentaire en ligne
doc.mce-info.org

// Conditions de prêt

Livres, revues, dvds
prêt gratuit, chèque de caution de 50 €
4 documents pendant 4 semaines

Malles pédagogiques
frais de location (10€ à 20€ /semaine), chèque
de caution de 200 €

// Accueil de groupes sur rendez-vous

// Une documentaliste à votre service

Guénaëlle Pinchedé
02 99 14 27 75
documentation@mce-info.org