

LITTÉRATIE ALIMENTAIRE

VOL.1

100⁰
POUR DES
COLLECTIVITÉS
EN SANTÉ

UNE RÉVOLUTION EN PLEINE ÉCLOSION

Pour la santé et le bien-être
de la nouvelle génération

CULTIVER L'AVENIR À COUPS D'INNOVATION SOCIALE

Pour que nos enfants soient
plus compétents que nous
en alimentation

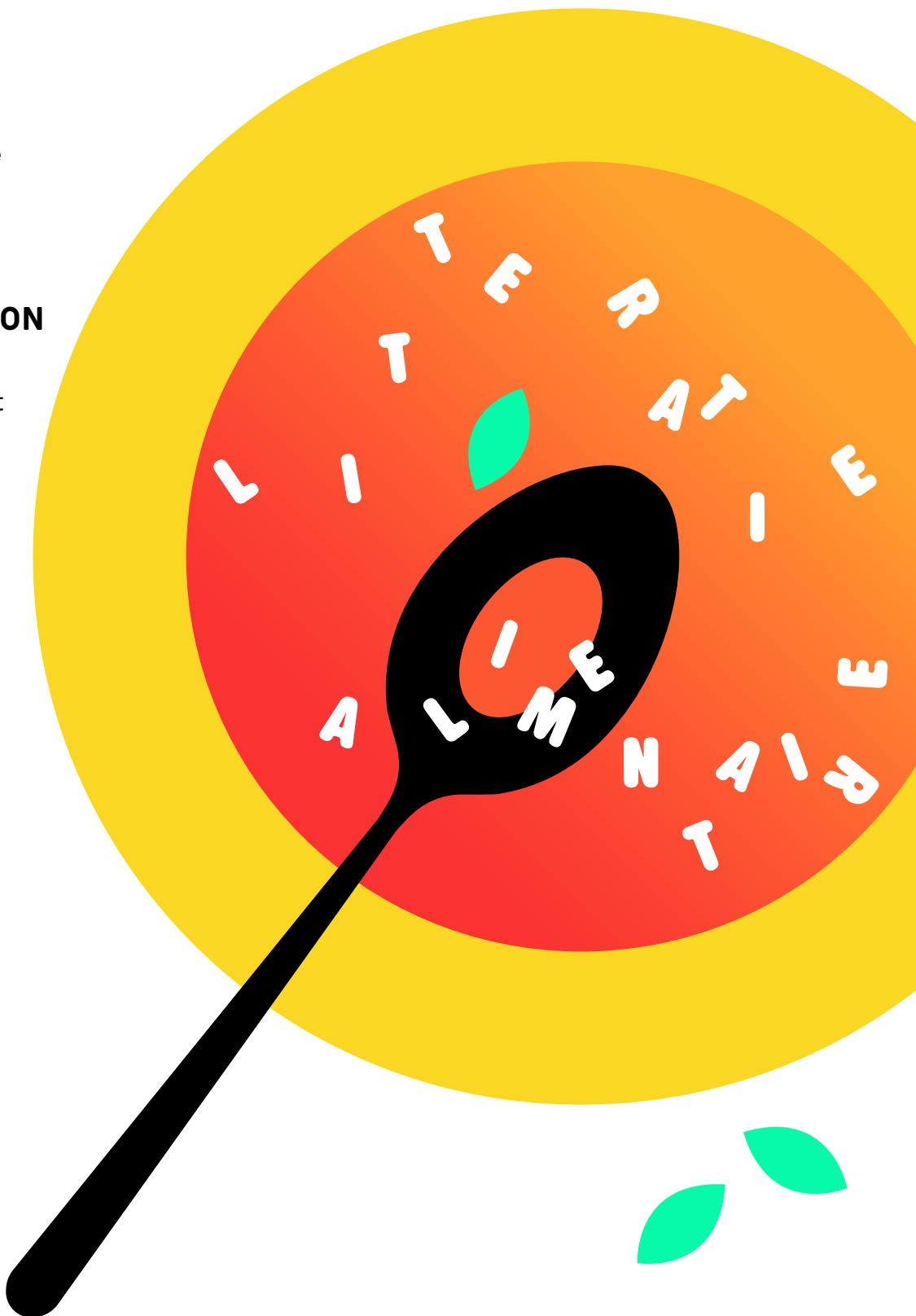
AUTOUR DU MONDE

Les meilleurs projets
d'éducation alimentaire

+11
SUCCÈS AU
QUÉBEC

COMMENT A-T-ON PERDU NOTRE SAVOIR-MANGER?

La petite histoire des
aliments ultra-transformés



RÉDACTRICE EN CHEF

Marianne Boire

ÉQUIPE DE RÉDACTION

François Grenier, Françoise Ruby, Marie-Josée Cardinal, Catherine Lefebvre, Roxanne Boucher

RÉVISION LINGUISTIQUE

Marianne Boire, François Grenier

DESIGN GRAPHIQUE

Claudia Cormier

REMERCIEMENTS

La réalisation de ce dossier spécial a été rendue possible grâce à la collaboration de nombreux partenaires, mais l'équipe de 100° tient à souligner tout particulièrement les contributions d'Équiterre, De la ferme à la cafétéria Canada, la Fondation Tremplin Santé, la Tablee des chefs, Croquarium et le Département de nutrition de l'Université de Montréal.

À PROPOS DE 100°

Initiative de M361, 100° rassemble une communauté en pleine ébullition qui amplifie les projets en santé des collectivités. Par ses leviers numériques, son réseau d'ambassadeurs et ses appels de projets, 100° soutient les idées innovantes pour favoriser le mieux-être de la population québécoise.

À PROPOS DE M361

Spécialisé dans l'idéation et la réalisation de projets sociaux d'envergure, M361 aide les gouvernements et les organisations à maximiser leur impact social pour créer une société plus saine, sécuritaire, équitable, juste et durable.

Date de publication : octobre 2020

Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec
ISBN 978-2-9813316-7-0 (PDF)

© M361 | Moteur d'impact social

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE : PUISSANT LEVIER DE CHANGEMENT SOCIAL

3

DES SYMPTÔMES INQUIÉTANTS DES SIGNES DE CHANGEMENT ENCOURAGEANTS

4

LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE : ZOOM SUR UN CONCEPT ÉMERGENT

6

LA FULGURANTE PROGRESSION DES ALIMENTS ULTRA-TRANSFORMÉS : RÉVÉLATRICE DE PROFONDS CHANGEMENTS SOCIAUX

14

L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE : À L'AVANT-GARDE DU CHANGEMENT SOCIAL

20

• Tour du monde de l'éducation
alimentaire 24

• Et pendant ce temps au Québec... 30



L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE : PUISSANT LEVIER DE CHANGEMENT SOCIAL

C'est une tendance mondiale et le Québec n'y échappe pas. Aux quatre coins de la planète, dans les pays riches comme dans les moins nantis, le mouvement en faveur d'une meilleure éducation alimentaire prend de l'ampleur.

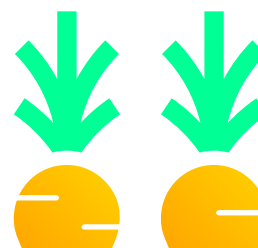
Sur la ligne de front de cette joyeuse révolution : des enseignants et des intervenants passionnés, qui développent des projets innovants pour encourager les jeunes à renouer avec l'origine des aliments qu'ils consomment et à adopter de saines habitudes de vie. Jardins pédagogiques, forêts nourricières, ateliers culinaires avec les tout-petits, programmes d'éducation alimentaire à l'école : les initiatives foisonnent sur tous les continents comme autant de petits fruits mûrs.

Si ces projets d'éducation alimentaire sont souvent motivés par des objectifs de santé, notamment pour lutter contre la pandémie d'obésité et de diabète de type 2, on sait aujourd'hui qu'ils génèrent un large éventail de bénéfices sur les plans pédagogiques, sociaux, environnementaux et même économiques.

Dans cette première partie de notre dossier spécial, nous allons tout d'abord décortiquer ce nouveau concept qui suscite de plus en plus l'intérêt depuis quelques années : « la littératie alimentaire ».

— Marianne Boire, rédactrice en chef 100°

DES SYMPTÔMES INQUIÉTANTS



Les habitudes alimentaires des adolescents

Au Québec, de 2010 - 2011 à 2016 - 2017



BAISSE DE

7%

des jeunes consommant suffisamment de fruits et légumes (de 33 % à 26 %).



BAISSE DE

12%

des jeunes consommant suffisamment de lait et substituts (de 48 % à 36 %).



BAISSE DE

3%

du nombre de jeunes qui déjeunent avant d'aller à l'école (de 89 % à 86 %).

Confusion sur l'origine des aliments

Selon les résultats d'un vaste sondage britannique :

29%

DES ENFANTS DE 4 À 11 ANS CROIENT QUE LE FROMAGE VIENT DES PLANTES

25%

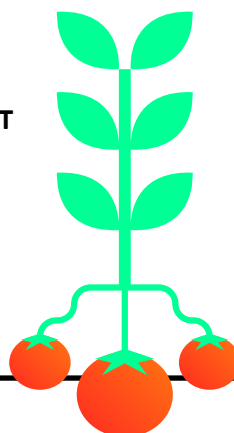
QUE LES BÂTONNETS DE POISSON SONT FAITS DE PORC OU DE POULET

34%

QUE LES PÂTES SONT D'ORIGINE ANIMALE

10%

QUE LES TOMATES POUSSENT SOUS LA TERRE



Les habitudes alimentaires des adultes

Au Québec, des études montrent que :

24%

des adultes québécois consommeraient les portions quotidiennes recommandées de fruits et légumes.

12,9%

d'entre eux respecteraient l'ensemble des recommandations du Guide alimentaire canadien.

80%

DE LA POPULATION CONSOMME TROP DE SUCRE.

33%

du panier d'épicerie des québécois se compose d'aliments ultra-transformés.

DES SIGNES ENCOURAGEANTS



Des comportements
alimentaires plus sains
et écoresponsables



1 QUÉBÉCOIS SUR 2

A RÉDUIT SA CONSOMMATION DE VIANDE
ROUGE EN 2019.

58,8%

DES QUÉBÉCOIS DÉCLARENT
ACHETER FRÉQUEMMENT DES
ALIMENTS LOCAUX FRAIS.

Foisonnement de jardins
pédagogiques

Les potagers scolaires sont en vogue dans
plusieurs pays du monde. Aux États-Unis, par
exemple, entre 2006 à 2013, la proportion
d'écoles publiques détenant un jardin
pédagogique est passée de

11,4% à 26,6%

De meilleures habitudes
alimentaires dans
les écoles

De 2004 à 2015, l'alimentation des 6 à 17 ans,
au Canada, s'est améliorée de 13 %.

**SUR UNE ÉCHELLE DE 100, ELLE EST PASSÉE
DE 51,3 POINTS À 58.**

Légère baisse des
aliments transformés

Même s'ils demeurent encore trop présents
dans le panier d'épicerie des Québécois,
les aliments ultra-transformés ont vu le
volume de leurs ventes fléchir de

11%

ENTRE 2013
ET 2016.

Moins de sucre pour les
jeunes Québécois

Chez le moins de 18 ans, la consommation
de sucres libres a chuté d'environ

20%

ENTRE 2004
ET 2015.





LA LITTÉRATIE ALIMENTAIRE :

zoom sur un concept émergent

Connaître l'origine des aliments que l'on consomme. Savoir les choisir, les reconnaître, les apprêter, les cuisiner, les conserver... Voilà quelques-unes des nombreuses facettes d'un savoir-faire qu'il est essentiel de posséder pour être en mesure de faire de bons choix alimentaires.

L'effritement des connaissances alimentaires et des compétences culinaires préoccupe les autorités et les observateurs depuis plusieurs années déjà. Mais, plus récemment, la communauté scientifique s'est penchée sur cette question avec un nouveau regard et une perspective beaucoup plus large. En effet, plutôt que de circonscrire la problématique strictement autour des compétences culinaires, la recherche porte désormais sur un concept plus englobant : la « littératie alimentaire ».

Nommée une première fois en 2001 par la chercheuse et professeure américaine Kathryn Kolasa, de la East Carolina University, la *food literacy* a fait l'objet d'un grand nombre de publications, tout spécialement depuis 2015. Même si sa définition exacte ne fait pas consensus, la majorité des chercheurs s'entendent sur le fait que la littératie alimentaire englobe non seulement l'ensemble des compétences culinaires et des connaissances alimentaires, mais également un certain nombre d'attitudes et de perceptions (comme le sentiment d'auto-efficacité) en plus d'être directement influencée par le contexte social et le système alimentaire.

Directrice du Département de nutrition à l'Université de Montréal, Marie Marquis s'intéresse depuis plusieurs années aux comportements

alimentaires et à leurs déterminants. Par ses travaux de recherche, et ceux d'étudiants sous sa supervision, elle a suivi de près l'évolution de ce nouveau concept scientifique.

« La littératie alimentaire va de la source de l'aliment - savoir d'où viennent les aliments - jusqu'à sa consommation, explique-t-elle. Avoir une bonne littératie alimentaire implique donc de détenir des compétences pour acheter l'aliment, pour lire les étiquettes, pour comprendre l'importance des sources alimentaires locales. La littératie alimentaire implique ainsi des habiletés non seulement sur le plan nutritionnel, mais aussi des compétences au niveau social, peut-être même au niveau politique et sociologique. Ce sont ces habiletés qui nous guident dans nos achats alimentaires et nous permettent notamment d'avoir un regard critique sur la provenance des aliments ainsi que l'omniprésence des aliments transformés. Une fois que les aliments sont achetés, la littératie alimentaire nous permet également de bien les préparer et les conserver. C'est aussi ce qui nous amène à prendre conscience de l'importance de la commensalité, du fait qu'on ne mange pas de la même manière si on mange seul plutôt qu'avec d'autres personnes. »



RENOUER AVEC LA TRAME DU VIVANT

Professeure associée à l'UQAM, et fondatrice du Centre de recherche en éducation et formation relatives à l'environnement et à l'écocitoyenneté, Lucie Sauvé observe, depuis de nombreuses années déjà, la multiplication des initiatives en éducation agroalimentaire. Des initiatives qui permettent selon elle de pallier la déconnexion des jeunes à l'égard de leur alimentation.

« Les jeunes en milieu urbain ou les jeunes de la banlieue ne connaissent souvent pas l'origine des aliments qu'ils consomment, explique-t-elle, et par conséquent ils perdent de vue toute la dimension systémique et écosystémique de la production agroalimentaire. » Cette ignorance ou méconnaissance de la provenance de la nourriture serait selon elle à la source d'une rupture encore plus fondamentale pour les enfants et les adolescents : une perte de contact avec la trame de la vie.

« Les jeunes ne saisissent plus ce lien fondamental qu'ils entretiennent avec le monde vivant au travers de leur alimentation, analyse Lucie Sauvé. Les aliments deviennent ainsi des objets auxquels les jeunes ne portent pas suffisamment attention. »

Parmi les conséquences directes de cette coupure, Lucie Sauvé s'inquiète notamment du fait que les enfants et les adolescents ne sont pas conscients du fait qu'une grande partie des aliments qu'ils consomment ont été considérablement transformés par l'industrie. « Les enfants n'ont souvent plus accès à l'aliment dans ce qu'il a d'originel, soutient-elle, et ils se retrouvent ainsi à consommer des produits qui peuvent être nocifs pour leur santé, en plus de perdre leur ancrage dans le monde vivant. »

En contrepartie de cette déconnexion culturelle et collective, les activités d'éducation agroalimentaire ou « éco-alimentaire », permettent aux jeunes, selon elle, de retrouver certaines compétences fondamentales et d'ainsi acquérir une plus grande autonomie en matière d'alimentation.

**« Pour un enfant, voir
germer une graine, c'est
le miracle de la vie à
chaque fois... »**

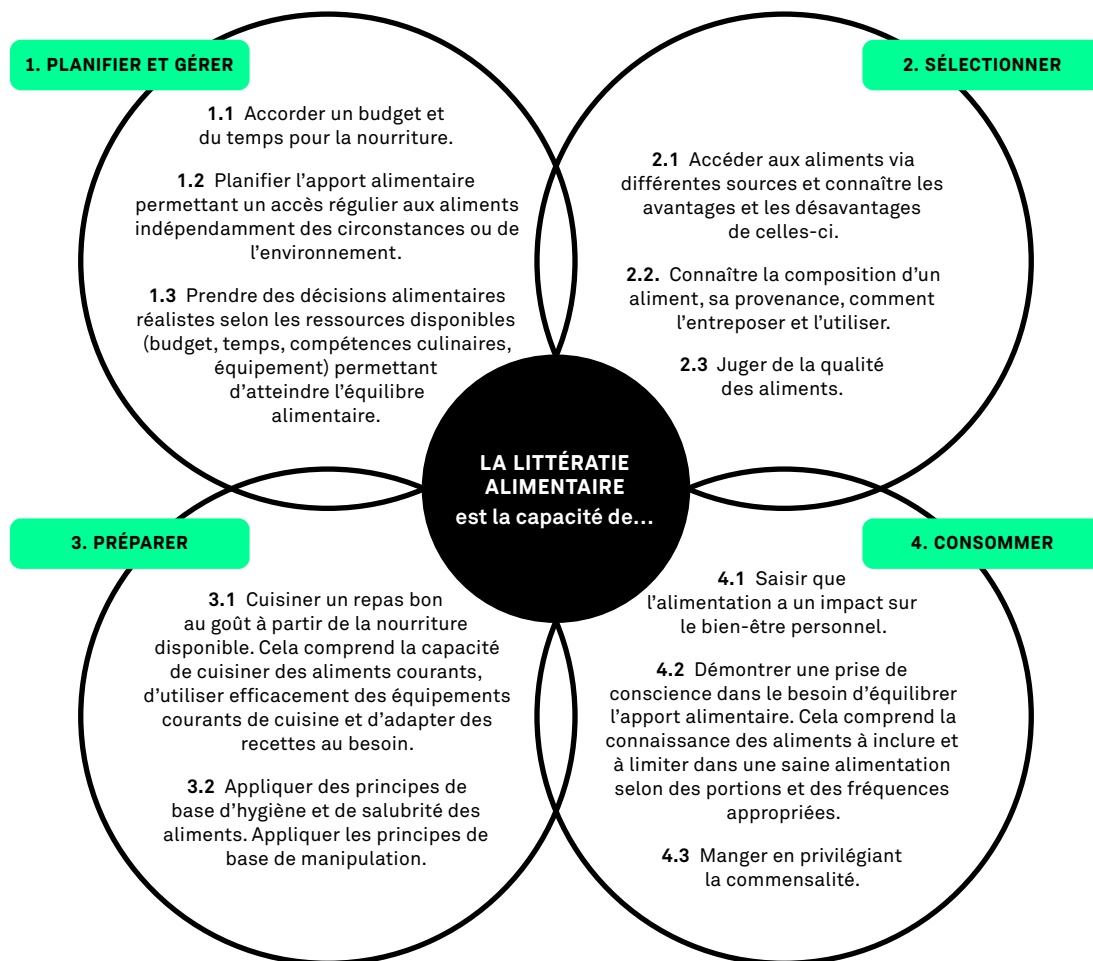
— Lucie Sauvé



Un modèle australien

Concept encore assez récent dans le monde de la recherche, la littératie alimentaire a fait jusqu'ici l'objet de plusieurs définitions, mais aucune d'entre elles n'a encore suscité un véritable consensus. Plusieurs chercheurs ont également tenté de la schématiser pour faciliter sa compréhension.

Un modèle développé par deux chercheuses australiennes, Helen Vidgen et Danielle Gallagos, est souvent utilisé pour représenter l'étendue des compétences qu'englobe le concept de littératie alimentaire. Prenant la forme d'une fleur, son schéma se décline en quatre pétales représentant les différents groupes de compétences reliées à l'alimentation :



Pour ces deux chercheuses, la littératie alimentaire se définit de la manière suivante (traduction libre) : « *La littératie alimentaire repose sur la capacité des individus, des foyers, des communautés ou des nations à protéger et renforcer la qualité de leur alimentation au fil du temps. Elle se compose d'un ensemble de*

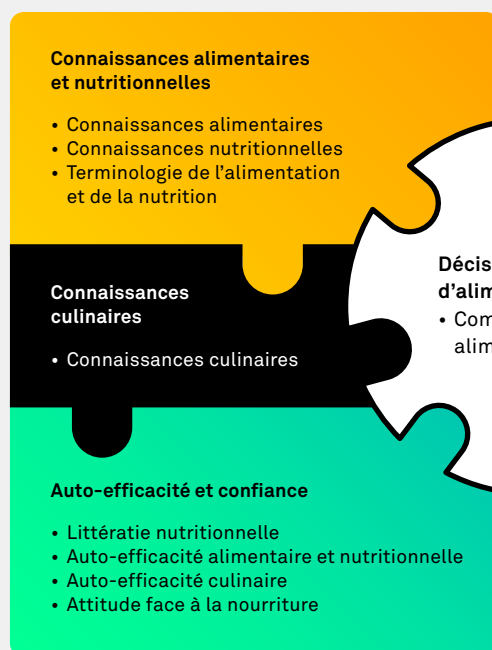
connaissances, d'habiletés et de comportements interdépendants qui déterminent la qualité et la quantité des aliments consommés. Elle permet à la personne de planifier des repas en fonction d'un budget et de sélectionner, préparer et manger des aliments répondant à ses besoins nutritionnels. »

Un modèle canadien

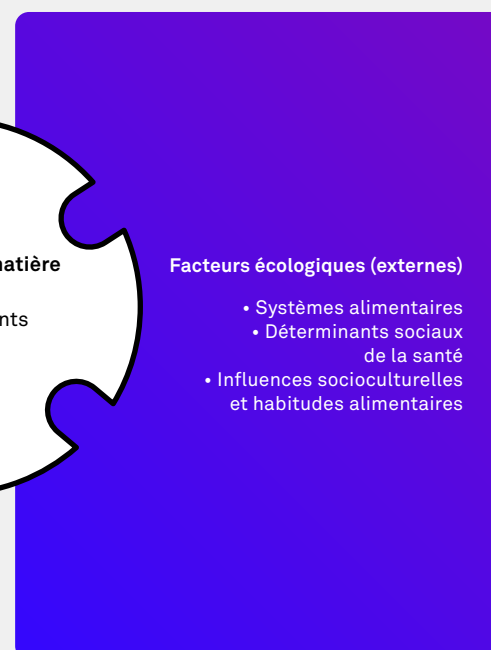
D'autres modèles ont plutôt opté pour une schématisation plus large afin d'illustrer l'impact des environnements physiques et sociaux sur la littératie alimentaire. C'est notamment le cas du modèle développé par les nutritionnistes en santé publique de l'Ontario.

Ce modèle définit la littératie alimentaire dans les termes suivants (traduction libre) : « *La littératie alimentaire englobe un ensemble de facteurs interreliés dans les domaines suivants : connaissances en alimentation et en nutrition; compétences alimentaires; auto-efficacité et confiance; décisions en matière d'aliments; ainsi que des facteurs écologiques (externes).* »

PLAN PERSONNEL



PLAN SOCIAL



La littératie alimentaire selon Santé Canada

Définition provenant du Guide alimentaire canadien : « *La littératie alimentaire inclut les compétences et pratiques alimentaires apprises et utilisées tout au long de la vie pour se débrouiller dans un environnement alimentaire complexe. Ce concept prend aussi en compte les facteurs d'ordre social, culturel, économique et physique liés à l'alimentation.* »



L'IMPACT SOCIAL DE L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE

Coordonnatrice du Réseau éducatif Edible Ontario — l'un des réseaux de l'organisation Sustain Ontario — Carolyn Webb s'intéresse elle aussi de près à la question de la littératie alimentaire, mais d'un point de vue différent de celui de la recherche universitaire. Pour cette diplômée en sciences de l'environnement, il est clair que les bénéfices de la littératie alimentaire dépassent largement la sphère traditionnelle de la santé.

« Nos choix alimentaires sont déterminants pour notre santé physique et mentale, explique-t-elle. Savoir choisir des aliments sains, élaborer un budget, connaître les principes de base de l'agriculture et de la préparation des repas pour la famille et les amis nous permet d'avoir les compétences et la confiance pour nourrir notre corps et notre esprit. »

« Nos habitudes alimentaires ont également un impact sur l'emploi d'agriculteurs locaux et sur l'environnement, poursuit-elle. Nous sommes d'ailleurs de plus en plus conscients que l'environnement alimentaire, les normes sociales, l'accès aux aliments frais et l'exposition à l'offre commerciale ont une incidence sur nos choix de consommateurs. Ainsi, les jeunes qui savent cultiver, préparer et choisir des aliments sains et de qualité sont mieux équipés pour prendre des décisions éclairées qui ont des impacts positifs sur eux-mêmes, leurs communautés et la planète. »

Curieuse d'avoir une vue d'ensemble sur les différents bénéfices d'une riche éducation agroalimentaire, Carolyn Webb a réalisé une revue de la littérature pour produire un diagramme sur le potentiel des initiatives en alimentation scolaire. Parmi l'ensemble de ces impacts positifs, Carolyn Webb souligne que les initiatives visant à enrichir la littératie alimentaire améliorent le comportement et l'estime de soi des élèves, en plus d'augmenter la consommation de légumes et de fruits, d'accroître leur sentiment d'appartenance et leur participation aux activités qui leur sont proposées.

THE POTENTIAL OF SCHOOL FOOD INITIATIVES



Developed by Carolyn Webb,
Sustain Ontario

À ce chapitre, Marie Marquis confirme qu'on assiste présentement à une multiplication des recherches portant sur les impacts sociaux des interventions en éducation alimentaire. Le problème, souligne-t-elle, c'est que ces effets sont souvent bien difficiles à mesurer de manière quantitative. Et il est plus complexe encore d'évaluer les impacts à long terme de ces interventions.

« Il y a de plus en plus d'études qui font ressortir certains effets sociaux des programmes en éducation alimentaire, explique-t-elle. Par exemple, on peut établir des associations entre le bien-être et l'acte de jardiner. Ou probablement

entre la participation dans un programme comme les Brigades culinaires et le développement d'un sentiment d'appartenance et d'inclusion, ou encore sur l'impact des cuisines collectives pour briser l'isolement. Mais il y a encore peu de recherches là-dessus, car ce sont des associations qui sont très difficiles à établir, surtout à long terme. Est-ce qu'on pourrait mesurer ce que les jeunes participants aux Brigades auront retenu lorsqu'ils auront 20 ans, et les effets bénéfiques que cette expérience leur aura procurés? Ce sont des études qui soulèvent plusieurs enjeux méthodologiques et pour l'instant, on n'a pas les ressources pour les réaliser. »

À QUI LA RESPONSABILITÉ?

Malgré toute la pertinence du concept de littératie alimentaire, et l'importance d'en faire la promotion auprès des différents publics cibles, spécialement les jeunes, Marie Marquis demeure prudente et ne voudrait surtout pas alourdir la pression sociale, déjà immense, qui pèse sur les épaules des parents.

« À mon avis, l'éducation alimentaire, c'est une responsabilité partagée entre les parents et l'État, précise-t-elle. Mais si les parents ne possèdent pas ces compétences qui composent la littératie alimentaire, ils ne pourront pas les transmettre à leurs enfants. Et il n'y a rien de pire que d'essayer de transmettre aux familles des messages trop complexes, ou des messages qui sont culpabilisants... Il faut prendre les familles là où elles en sont et les accompagner progressivement vers notre objectif qui est de développer chacune des composantes de la littératie alimentaire. »

L'un des problèmes qui se pose toutefois, souligne Marie Marquis, c'est que ce sont souvent les jeunes qui sont déjà les plus sensibilisés ou intéressés par la cuisine ou le jardinage qui vont s'inscrire à de telles activités parascolaires. Faut-il alors plaider pour le retour de cours de cuisine obligatoires à l'école? Peut-être. Mais cette option lui semble peu réaliste. Et tout ne peut pas passer par l'école non plus.

C'est d'ailleurs pourquoi Marie Marquis se plaît à rêver de voir les thèmes reliés à l'alimentation essaimer dans d'autres sphères de la société, comme la culture notamment. Ne pourrions-nous pas créer, par exemple, des bandes dessinées, des pièces de théâtre ambulantes ou des téléromans, inspirés par des enjeux reliés à l'alimentation? Ou pourquoi ne pas peindre de grandes murales publiques, qui mettraient en valeur des ressources alimentaires régionales méconnues?



Chacune à leur manière, Marie Marquis, Lucie Sauvé et Carolyn Webb nous font rêver du jour où la littératie alimentaire deviendra la norme sociale plutôt qu'un idéal inaccessible. Une littératie alimentaire d'autant plus nécessaire que nos environnements se caractérisent actuellement par l'omniprésence d'aliments ultra-transformés qui ont contribué à la perte de notre « savoir-manger ». Car, comme nous le verrons dans la prochaine section, l'industrie de la transformation pèse lourdement sur notre alimentation depuis déjà quelques générations.



**LA FULGURANTE
PROGRESSION DES ALIMENTS
ULTRA-TRANSFORMÉS :**
révélatrice de profonds changements sociaux

La preuve n'est plus à faire : en raison de leur piètre qualité nutritionnelle, les aliments ultra-transformés, qui sont omniprésents dans le panier d'épicerie des consommateurs, posent de sérieux problèmes de santé publique. Si leur popularité s'explique en partie par leurs prix avantageux ainsi que par leur attrayante « palatabilité », elle est avant tout symptomatique d'une série de changements sociaux qui ont profondément marqué les pratiques culinaires et les habitudes alimentaires au cours des 150 dernières années. Des changements de mœurs qui ont par ailleurs contribué à l'effritement de notre littératie alimentaire.

Pour mieux comprendre cette évolution, 100° s'est entretenu avec Jean-Claude Moubarac, professeur adjoint au Département de nutrition de l'Université de Montréal, qui a collaboré à de nombreuses études sur nos habitudes alimentaires au cours des 10 dernières années.

« Notre rapport à la nourriture a changé : auparavant on mangeait des aliments alors que, de nos jours, on consomme des produits. »

— Jean-Claude Moubarac



FACTEURS DE TRANSFORMATION

C'est à la toute fin du 19^e siècle, aux États-Unis, que les premiers aliments ultra-transformés font leur apparition. À ce chapitre, la foire internationale de Saint-Louis, en 1904, va marquer les esprits aussi bien qu'un tournant majeur dans les traditions culinaires du pays. Les Américains découvrent alors le cornet de crème glacée, la barbe à papa, le hamburger, le hot dog, le beurre d'arachides, pour ne nommer que quelques-uns de leurs grands classiques.

Au début, les Américains vont consommer ces nouveautés alimentaires de manière occasionnelle, soit lors de grands rassemblements ou en se rendant dans des établissements ayant pignon sur rue. Mais c'est vraiment après la Deuxième Guerre mondiale que les ultra-transformés vont prendre d'assaut les ménages, d'ailleurs toujours plus nombreux à profiter des avantages que procurent les appareils électroménagers et la voiture automobile.

Autre conséquence de la paix retrouvée, le marché du travail commence à s'ouvrir aux femmes. Et donc, avec moins de temps à leur disposition pour la préparation des repas, l'offre d'aliments transformés arrive à point nommé pour répondre à cette nouvelle réalité socioculturelle. Toutefois, son adoption sera graduelle, car les « ménagères », sans doute un peu par fierté, se sont d'abord montrées réticentes à l'égard de ces préparations industrielles qui dévalorisaient leurs prérogatives domestiques.



LA PREMIÈRE FRONTIÈRE

Au Canada, explique Jean-Claude Moubarac, c'est vraiment la décennie des années 1980, avec la montée en force du néolibéralisme et le premier accord de libre-échange avec les États-Unis, qui va changer la donne en matière d'alimentation. Ce qui ne sera pas sans impact sur la santé de la population puisque c'est à compter de cette époque que l'on dénote une augmentation accrue des taux d'obésité au pays.

Voilà d'ailleurs qui marque le début de la mondialisation de la malbouffe, propagée avec force marketing. Et dont le principal argument de vente repose sur le prix avantageux des produits. « L'industrialisation de la production alimentaire, précise Jean-Claude Moubarac, permet de réaliser d'importantes économies d'échelle, ce qui abaisse le prix des produits ultra-transformés, si bien que, rapidement, ils concurrencent les produits locaux. »

SCIENCE FRACTION

L'ultra-transformation, c'est le résultat d'un ensemble de processus destinés à accroître la marge de profit de l'industrie. On fractionne les produits agricoles pour obtenir des substances, souvent de très longue conservation, qui seront ensuite recombinaison industriellement. Ce qui permet, en outre, d'en multiplier les applications et de sans cesse créer de nouveaux produits. « C'est bien simple, précise le chercheur, dès que l'on peut remplacer un aliment par une substance, ça diminue les coûts de production. »

Paradoxalement, le fractionnement découle des recherches menées en nutrition sur les vitamines et les minéraux. « On a fini par comprendre que les aliments contenaient des substances qui jouaient un rôle important sur la santé humaine, souligne Jean-Claude Moubarac. Et au fil de ce processus d'identification des différents éléments, on a appris à les isoler, à fractionner les aliments en leurs différents composants. Tant et si bien que, une fois recombinaison par l'industrie, on obtient des produits ultra-transformés totalement méconnaissables. »

LA DÉRIVE DES CONDIMENTS

Non seulement les produits ultra-transformés n'ont plus rien à voir avec les aliments d'origine à partir desquels ils ont été confectionnés, mais ils ne possèdent plus ni saveur ni texture. Il faut donc leur ajouter des additifs afin de les rendre agréables au goût. Et même hyperagréables au goût, de manière à susciter la convoitise des consommateurs.

« À force de transformer les aliments, on ne reconnaît plus le produit final. »

— Jean-Claude Moubarac

« Notre rapport à la nourriture s'est considérablement transformé en l'espace de quelques décennies, déplore Jean-Claude Moubarac. Il est devenu beaucoup plus compulsif. Car ces aliments soit trop gras, trop sucrés, trop salés ou les trois en même temps, sont délibérément formulés pour nous gratifier. Pour nous rassasier émotionnellement. Pour agir sur le système de récompense de notre cerveau. Ils ont le potentiel de devenir une drogue. De littéralement nous maintenir dans un état de dépendance. »

Et toutes les couches de la population sont à risques, prévient Jean-Claude Moubarac. Car, quand on décortique le panier d'épicerie en fonction des caractéristiques sociodémographiques, on constate très peu de variations entre les groupes. À part les jeunes qui, sans surprise, sont les plus grands consommateurs de malbouffe, que l'on provienne d'un milieu rural ou urbain, même combat. « Et bien que la tendance soit de moins en moins consommer plus le niveau d'éducation augmente, cela ne représente pas un facteur de protection significatif. Même les écarts de revenus ne produisent pas de différences notables, bien que les types de produits privilégiés diffèrent assurément en fonction des moyens. »



LE PARADOXE DES ALIMENTS ULTRA- TRANSFORMÉS

Dans les faits, les ultra-transformés se composent d'éléments d'excellente qualité, mais ils sont mauvais pour la santé. En effet, les processus de fractionnement permettent d'obtenir des substances à l'état presque pur et qui sont d'une qualité irréprochable. Mais, comme l'explique Jean-Claude Moubarac, à la suite de leur recombinaison, ils présentent tous au moins un problème en matière de teneurs en sucre, sel, gras ou même d'additifs.

De son côté, l'industrie avance l'argument qu'il n'existe pas de bons ou de mauvais aliments. « Ce n'est pas faux, reconnaît le chercheur, car il n'existe pas d'aliments qui vont donner la santé. Ni d'aliments en soi qui vont rendre malade. Tout est une question de combinaison et de fréquence. C'est donc vrai de dire qu'il n'y a pas de super aliment. Par contre, les ultra-transformés ne sont pas des aliments ! Ce sont des produits de consommation qui doivent être exclus de l'alimentation au quotidien. Ou alors, être consommés occasionnellement comme de l'alcool. »

PLUS QUE LA SOMME DES PARTIES

La vieille notion voulant qu'une alimentation saine doive correspondre à un certain apport quotidien de nutriments n'est plus d'actualité. Il faut cesser de voir les aliments comme de simples vecteurs de nutriments. Ce que, rétrospectivement, l'on nomme le « nutritionnisme ».

On considère désormais qu'un aliment est plus qu'une somme de glucides, de lipides, ou de protéines. Il contient d'autres composés qui, sans être nécessairement des nutriments au sens réducteur du terme, jouent plusieurs rôles physicochimiques, que ce soit lors des processus de digestion ou à la suite de leur assimilation. Non seulement un aliment se compose-t-il de nombreux éléments différents, mais ces derniers forment entre eux des combinaisons à l'origine de synergies complexes.

Or, le fractionnement des aliments en différents nutriments, puis leur recombinaison en produits ultra-transformés ne permet pas de rétablir cette synergie d'origine. Toutes ces recettes industrielles reposent sur l'illusoire paradigme du « nutritionnisme ». En font foi ces étiquettes nutritionnelles, souvent indéchiffrables, imprimées sur les emballages. Leur complexité est un signe qui ne trompe pas. Car les meilleurs aliments n'ont nul besoin d'un tableau des valeurs nutritionnelles. Ils ne contiennent qu'eux-mêmes !

« La littératie alimentaire repose sur l'autonomie et la capacité d'exercer un esprit critique face à la constante évolution de l'offre alimentaire. »

— Jean-Claude Moubarac



L'ÉQUILIBRE DANS L'ASSIETTE

Une autre des prétentions illusoires des ultra-transformés est que certains d'entre eux serviraient à remplacer les repas et donc à nous dispenser de leur préparation. Ce que Jean-Claude Moubarac juge néfaste. « Si le fractionnement nous fait perdre la synergie à l'intérieur des aliments, les ultra-transformés nous font aussi perdre la synergie propre à l'assiette. Dans beaucoup de plats traditionnels, la combinaison des aliments d'une recette dépasse la somme de ses parties. La cuisine, au fond, c'est ce savoir qui consiste à agencer les aliments entre eux. Pour aller chercher des saveurs, des textures, en plus d'une bonne combinaison nutritive. »

Autre avantage prétendu des aliments ultra-transformés : ils sont emballés, non seulement pour leur transport et leur mise en marché, mais très souvent pour être immédiatement prêts à la consommation. De sorte que l'on peut les manger et les boire n'importe où, n'importe quand. Et même seul. Or, nos modes d'alimentation jouent un rôle crucial dans la manière d'équilibrer nos apports énergétiques. Un équilibre justement susceptible d'être rompu par de nombreux facteurs qui vont au-delà de la seule ingestion d'aliments. Car ce que l'on mange compte tout autant que le contexte dans lequel on prend nos repas, ce que l'on nomme, entre autres, le rituel de la table.

Le guide alimentaire 2.0

Jean-Claude Moubarac a contribué à l'élaboration du Guide alimentaire brésilien, lequel repose sur une vision holistique de l'alimentation. « C'est un guide moderne qui actualise nos connaissances et qui tient compte aussi bien de la transformation des aliments que du contexte de consommation. Soucieux de l'impact des choix alimentaires sur l'environnement, ce guide formule des recommandations sur les aliments qu'il est préférable d'acheter, sur ce qu'il faut manger et où est-il préférable de faire son épicerie. Il conseille de privilégier les restaurants dont la cuisine est faite sur place et d'éviter les fastfoods afin que les citoyens puissent influencer l'offre alimentaire. C'est donc un guide interventionniste. »

Il se réjouit d'ailleurs que le nouveau Guide alimentaire canadien se soit grandement inspiré de son équivalent brésilien en insistant sur l'importance de cuisiner, du contexte des repas et de la commensalité¹. Un guide qui recommande de se méfier du marketing alimentaire et qui a abandonné le calcul des portions pour miser sur l'équilibre des proportions.

¹ Commensalité : fait, pour des personnes, de manger ensemble.

HYGIÈNE DE VIE

Révélateurs de profonds changements sociaux et culturels, les ultra-transformés contribuent à l'aggravation de la perte de littératie alimentaire. En plus, ils brouillent les cartes en nous imposant la tâche, devenue quasiment impossible, d'effectuer le décompte de la quantité de nutriments. Des tableaux de valeurs nutritionnelles qui, en outre, entretiennent l'illusion de receler la recette magique de tout régime amaigrissant. Cette autre chimère du « nutritionnisme ».

« Nous ne sommes plus aujourd'hui dans cette logique de compter les calories, soutient Jean-Claude Moubarac. La littératie alimentaire repose sur l'autonomie et la capacité d'exercer un esprit critique face à la constante évolution de l'offre alimentaire. De savoir choisir des aliments de bonne qualité et, bien sûr, de les cuisiner soi-même. La littératie alimentaire, c'est aussi d'être à l'écoute de son corps pour bien ressentir la satiété. De manger lentement, et en agréable compagnie. »

« Nous avons dissocié les aliments de la nature en plus d'altérer notre rapport à l'alimentation. Il est temps de retrouver le sens premier du mot "diète" qui vient du grec ancien *diaita* et qui signifiait "mode de vie". La littératie alimentaire, c'est de réapprendre que la nourriture est un élément clé d'une saine hygiène de vie ! »

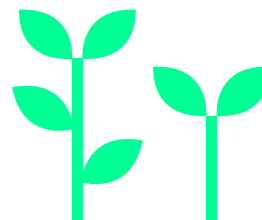




L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE :

à l'avant-garde du changement social

BÉNÉFICES MULTIPLES DE L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE



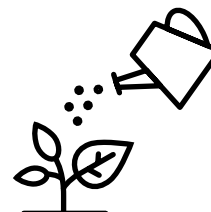
Selon l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture, les jardins scolaires offrent aux enfants des occasions de :

1



GOÛTER DES ALIMENTS SAINS ET BIEN LES CONNAÎTRE

2



APPRENDRE À FAIRE POUSSER DES LÉGUMES ET DES FRUITS

3



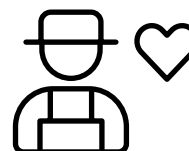
DÉVELOPPER DES APTITUDES À TRAVAILLER EN ÉQUIPE

4



PROMOUVOIR UNE ALIMENTATION PLUS SAINE/UNE MEILLEURE NUTRITION.

5



RECONNAÎTRE LA VALEUR DU TRAVAIL DE CEUX QUI PRODUISENT NOTRE NOURRITURE

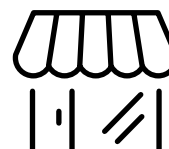
Impacts des comptoirs à salade dans les écoles

Les élèves qui bénéficient d'un comptoir à salades consomment une plus grande variété d'aliments et davantage de fruits et de légumes.¹



Aussi des bénéfices économiques!

Selon une étude de cas, publiée en 2017, sur 100 \$ dépensés dans le cadre du programme Farm to School à Minneapolis (Minnesota), **82 \$ restent dans la région, contre 70 \$ dans le cas d'un approvisionnement traditionnel.** De plus, le programme a un coefficient multiplicateur plus élevé sur la production locale de fruits et légumes, sur le nombre d'emplois directs et indirects générés et sur les revenus de travail.²



¹ Source : Farm To Cafeteria Canada
² Source : Farm To School USA
Références bibliographiques : voir page 36



ÉDUCATION ALIMENTAIRE ET INNOVATION SOCIALE

On l'a vu : l'éducation alimentaire peut engendrer un large éventail d'effets bénéfiques, non seulement au chapitre de la nutrition, mais également sur le plan social et même économique. Comment expliquer ces nombreux bienfaits ? Une partie de la réponse réside sans doute dans le fait que les projets d'éducation alimentaire qui semblent le mieux se démarquer ont comme caractéristique d'être issus de *l'innovation sociale*, ce qui leur permet de générer un maximum d'impact auprès des jeunes et de leur communauté.

Qu'est-ce que l'innovation sociale ?

Tout comme la littératie alimentaire, l'innovation sociale est un concept qui suscite un intérêt croissant depuis un certain nombre d'années, mais dont la définition varie d'un auteur à l'autre.

« Une innovation sociale est une nouvelle idée, approche ou intervention, un nouveau service, un nouveau produit ou une nouvelle loi, un nouveau type d'organisation qui répond plus adéquatement et plus durablement que les solutions existantes à un besoin social bien défini, une solution qui a trouvé preneur au sein d'une institution, d'une

organisation ou d'une communauté et qui produit un bénéfice mesurable pour la collectivité et non seulement pour certains individus. La portée d'une innovation sociale est transformatrice et systémique. Elle constitue, dans sa créativité inhérente, une rupture avec l'existant. »

(Réseau québécois d'innovation sociale)

« Il y a plusieurs façons de définir l'innovation sociale, mais à la base, celle-ci amène les gens et les organismes à créer conjointement, découvrir, adapter et développer des solutions plus efficaces à des problèmes sociaux aux racines profondes, ce qui permet de rendre nos systèmes naturels et humains plus adaptatifs et résilients. »

(Fondation McConnell)

Qu'est-ce qu'un projet à impact social?

Selon la Maison de l'innovation sociale, un projet à impact social se définit comme « *un projet dont l'objectif vise une transformation, un changement ou une rupture dans les comportements organisationnels ou humains dans le but de répondre à des besoins sociaux actuels insatisfaits.* »

Pour mieux saisir l'ampleur des changements sociaux que des projets en éducation alimentaire peuvent entraîner, nous vous invitons dans les prochaines pages à découvrir des initiatives particulièrement novatrices, non seulement au Québec, mais aux quatre coins de la planète. Dans la seconde partie de ce dossier spécial, nous vous présenterons ensuite des personnes qui œuvrent depuis plusieurs années dans le domaine de l'éducation alimentaire et qui ont réalisé des projets exceptionnels.

Avec ce bouquet d'initiatives, toutes aussi colorées les unes que les autres, nous attirons votre attention sur la richesse des expériences qui sont offertes aux enfants et aux adolescents. Que ce soit en mettant les mains dans la terre ou à la pâte, ou en explorant les aliments par l'utilisation de tous leurs sens, les jeunes sont conviés à des apprentissages expérientiels qui ont le potentiel de profondément marquer leur parcours de vie. Et dans bien des cas, ces initiatives sont le fruit du travail, non pas d'une seule personne, mais de partenaires engagés, profondément motivés à déployer leur créativité pour apporter un changement positif dans leur communauté. Tous des ingrédients caractéristiques de l'innovation sociale.





Tour du monde de l'éducation alimentaire

Il n'y pas de doute : c'est bel et bien une révolution mondiale qui est en marche, et nous sommes tous invités à y prendre part, chacun à notre manière. Partout à travers la planète, sur tous les continents, des enseignants et intervenants visionnaires se dévouent pour transmettre aux jeunes les fondements d'une saine littératie alimentaire, produisant au passage une multitude d'impacts bénéfiques. Tour d'horizon d'un mouvement en pleine expansion.



ASIE/OCÉANIE

JAPON

PROGRAMME JAPONAIS DE REPAS À L'ÉCOLE : UN MODÈLE EXEMPLAIRE

Le Japon, malgré sa riche tradition culinaire, n'a pas été épargné par la mondialisation de la malbouffe. Son programme de repas à l'école, instauré en 1954, et bonifié en 2008, fait la promotion du Shokuiku (éducation alimentaire). Ainsi, chaque jour de classe, plus de 10 millions d'élèves se régaleront de délicieux repas sains, largement subventionnés, et concoctés par des nutritionnistes. Des repas obligatoires (les boîtes à lunch sont interdites) qui servent aussi à les éduquer afin qu'ils découvrent une plus grande variété d'aliments, comprennent l'importance de la saisonnalité dans une saine alimentation et renouent avec leurs traditions culinaires. Shokuiku : l'art d'apprendre à bien manger !

NOUVELLE-ZÉLANDE

DES JARDINS ÉLECTRIQUES

Combinaison d'éducation alimentaire et de compétences numériques : voilà l'audacieuse idée du projet Electric Garden qui a rapidement essaimé depuis son éclosion, en 2017, dans une école d'une petite communauté du sud-est de la Nouvelle-Zélande. En plus de plonger les mains dans la terre du potager scolaire, les élèves plantent des capteurs pour mesurer la température et l'humidité du sol, la température de l'air, ainsi que le degré d'ensoleillement. Puis, grâce à une plateforme web pédagogique, ils étudient l'évolution du jardin.

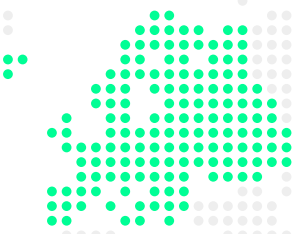
Depuis le tout premier jardin électrique, plus de 200 enseignants d'une centaine d'écoles ont adopté ce programme pour accroître la littératie alimentaire et numérique de leurs élèves.

AUSTRALIE

LA PLUS BELLE RECETTE DE LA CHEFFE STEPHANIE ALEXANDER

Le Kitchen Garden Program, créé par la cheffe et auteure réputée Stephanie Alexander, est aujourd'hui offert dans près de 2 000 écoles australiennes, du préscolaire au secondaire, afin de contrer la problématique d'obésité infantile. Sa recette : initier les jeunes au plaisir de cultiver et cuisiner des aliments frais en passant, chaque semaine, 45 minutes dans un potager et 90 minutes à la cuisine, accompagnés d'un enseignant spécialisé ! De récentes études ont démontré que ce programme améliore les compétences des élèves en cuisine et les encourage aussi à essayer de nouveaux aliments. De plus, il accroît leur confiance en soi ainsi que leur motivation à l'école !





EUROPE

FORMER UNE NOUVELLE GÉNÉRATION DE « CITOYENS DU GOÛT »

La méthode SAPERE s'inspire des travaux de l'œnologue français Jacques Puisais pour qui le goût ne se limite pas à une affaire de papilles : l'odorat, la vue, le toucher et l'ouïe en font aussi intrinsèquement partie. Cette approche, basée sur le plaisir, invite l'enfant à vivre un voyage sensoriel complet en portant attention à lui-même et à ce qui l'entoure. Il forge son identité de mangeur en s'écoutant soi-même, mais aussi les autres pour découvrir que leurs perceptions peuvent être différentes des siennes. Le réseau SAPERE offre des formations dans 9 pays d'Europe, mais la méthode a été adoptée ailleurs, notamment au Japon.



IRLANDE

UNE FERME ITINÉRANTE QUI SILLONNE LES ROUTES D'IRLANDE

Les classes extérieures ont toujours plus la cote dans le monde de l'éducation, mais aucune ne ressemble à celle que propose l'organisme Agri Aware. Leur ferme ambulante (Mobile Farm) offre aux jeunes et aux moins jeunes l'occasion de se familiariser avec les animaux qui sont à la base du système agroalimentaire de leur pays. Des animaux qui évidemment bénéficient des meilleures conditions durant leur transport. Et grâce à des producteurs, devenus instituteurs, les interactions avec les animaux servent de prétexte pour aborder des notions en géographie, sciences sociales et saines habitudes de vie ! C'est l'école de la ferme.



FINLANDE

LA PIONNIÈRE DES PROGRAMMES D'ALIMENTATION SCOLAIRE

Ce pays de 5,5 millions d'habitants offre, chaque jour de classe, environ 830 000 repas gratuits à ses élèves, de la maternelle jusqu'au secondaire. Mis en place depuis plus de 70 ans, le programme d'alimentation scolaire finlandais est de facto le plus ancien au monde. Considéré comme un investissement social, au bénéfice des jeunes et, de l'avenir du pays, ce programme a entre autres pour objectif de favoriser la persévérance scolaire. De plus, il contribue à l'acquisition de connaissances alimentaires et permet surtout d'aplanir les iniquités sociales. D'où la réussite du système scolaire de la Finlande, un pays qui, à juste titre, s'enorgueillit de former une société du savoir.



SLOVÉNIE

QUAND APICULTURE RIME AVEC SAUVEGARDE DU PATRIMOINE

Berceau de l'apiculture moderne, la Slovénie veille jalousement sur la transmission de cette tradition, indissociable de son identité nationale depuis la fin du XVIII^e siècle. Dans ce pays qui compte la plus forte concentration d'apiculteurs au monde, des cercles bénévoles se relaient, depuis une cinquantaine d'années, dans toutes les écoles primaires et secondaires afin que ces connaissances passent d'une génération à l'autre. L'objectif est de conscientiser les élèves au rôle crucial des abeilles dans les écosystèmes et à tout le travail qui se cache derrière un pot de miel. Aujourd'hui, le pays compte plus de 170 cercles d'apiculteurs auxquels participent plus de 2500 enfants.

FRANCE

CULTIVER L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE ET L'ESPRIT CRITIQUE

Acheter des aliments à l'épicerie et au marché, cuisiner, décoder le marketing alimentaire, co-créer un menu avec le personnel de la cafétéria, souper avec ses parents au collège, voilà le menu du programme éducatif «Arts de faire culinaire» lancé en 2013 au collège Marguerite de Valois à Angoulême. Depuis, les élèves, de 11 à 14 ans, qui participent à ce programme aiguisent leurs compétences en cuisine et deviennent des mangeurs curieux et informés. La démarche, bien arrimée au programme scolaire, mobilise l'ensemble des collèges et rejoint les familles. À la suite des résultats concluants d'une recherche-action, le programme, d'abord déployé en Nouvelle-Aquitaine, va essaimer dans d'autres régions de 2020 à 2022.

AFRIQUE

SEMER 10 000 JARDINS

En 2011, l'organisme Slow Food, en collaboration avec les communautés locales, lançait le programme *10 000 jardins* en Afrique de manière à favoriser l'agriculture de proximité et la biodiversité des terres cultivables. Ces jardins africains servent aussi de lieux d'apprentissage pour mieux connaître les variétés de plantes indigènes et garantir une agriculture artisanale, durable et souveraine. Fondé en 1989, Slow Food favorise l'accès à une alimentation saine, propre et juste dans plus de 160 pays. Aujourd'hui, on compte plus de 3 000 de ces jardins dans le monde, dont plusieurs centaines en Afrique. Et l'objectif des 10 000 jardins à travers ce continent demeure toujours dans la mire!



AMÉRIQUES

CALIFORNIE

DES COURS D'ÉCOLE COMESTIBLES

Pionnière du jardinage pédagogique, la célèbre cheffe et auteure californienne, Alice Waters, a semé les graines du Edible Schoolyard Project, dès 1995, en aménageant un premier jardin dans une école secondaire de Berkeley. Afin d'offrir une éducation alimentaire au plus grand nombre d'enfants possible, elle a développé un programme unique. Sa vision : implanter un jardin éducatif dans la cour d'école, aménager une salle de classe pour cuisiner et organiser une cafétéria offrant des repas préparés sur place avec des ingrédients frais, locaux et saisonniers. Aujourd'hui, le Edible Schoolyard Project compte 396 projets dans 14 pays et plus d'un million d'élèves participants!

CANADA | ONTARIO

SCHOOL GROWN : LA FERME À L'ÉCOLE

En 2013, un potager hors-sol de 1 500m² surgissait sur le toit du Eastdale Collegiate Institute, un établissement qui accueille des adolescents ayant des besoins spéciaux ou en difficultés scolaires. Fruit d'une collaboration entre la commission scolaire de Toronto et l'organisme Food Share, ce jardin est au cœur d'un programme de formation en agriculture urbaine et en métiers de la restauration. Un autre établissement bénéficie de ce partenariat puisque, en 2019, une véritable ferme maraîchère de 8 000 m² prenait racine sur une grande surface autrefois gazonnée du Burnhamthorpe College Institute. Et School Grown fournit de l'emploi à une vingtaine de ses étudiants chaque été.



CANADA | CÔTE OUEST

UNE FORÊT NOURRICIÈRE PÉDAGOGIQUE

À Coquitlam, près de Vancouver, la cour de l'école Suwa'lkh abrite une forêt nourricière en devenir, un verger, un jardin de plantes médicinales, ainsi qu'un potager et deux serres dont les récoltes approvisionnent la cafétéria. Voilà des aménagements parfaits pour favoriser les apprentissages expérientiels, pour offrir de multiples occasions aux élèves et à la communauté de renouer avec la nature. C'est un projet à long terme, car la future forêt demande de remplacer la végétation envahissante par des plantes indigènes nourricières et médicinales. Un projet dont la pérennité repose aussi sur les ados du programme SOYL qui récoltent, cuisinent, vendent et partagent les aliments qu'ils cultivent.

que ces potagers permettent d'enrichir et de varier l'alimentation de plus de 50 000 enfants, dans 23 provinces. Et aux antipodes d'une recette appliquée de manière universelle, Huerta Niño adapte soigneusement chacun de ses jardins à la réalité spécifique des communautés et de leurs besoins.

ARGENTINE

MULTIPLIER LES JARDINS SCOLAIRES POUR APAISER LA FAIM

Dans un pays où 30 % des enfants vivent dans l'insécurité alimentaire, la Fondation Huerta Niño a choisi de leur offrir les moyens de cultiver leur propre nourriture. Au cœur des quartiers défavorisés, tant en milieu urbain que rural, Huerta Niño a ainsi réussi à créer plus de 600 jardins depuis 1999. Un véritable exploit quand on pense



Et pendant ce temps, au Québec...

Le Québec n'échappe pas à cette irrésistible révolution de l'éducation alimentaire, bien au contraire! Impossible de récolter toutes les initiatives qui fleurissent dans les 17 régions de la belle province, mais en voici quelques-unes qui ont tout particulièrement retenu l'attention de notre équipe de rédaction...

La Récolte des Générations





École-o-champ

ÉCOLE-O-CHAMP : APPRENDRE EN PLEIN AIR, LES MAINS DANS LA TERRE

Enrichir la littérature agricole, environnementale et alimentaire des jeunes par l'apprentissage expérientiel, voilà ce que propose École-O-Champ. Cet OBNL a notamment conçu une panoplie d'activités et d'ateliers éducatifs adaptés aux besoins des camps de jour municipaux et des écoles. Entre autres, à l'Abbaye d'Oka, le camp Agri-Cool offre l'occasion aux curieux de nature non seulement de jardiner et cuisiner, mais aussi de confectionner des « grenades » mellifères, de concocter des boules d'énergie à la farine de grillons et même de vendre et faire déguster des produits locaux. Pas étonnant que les jeunes et leurs parents soient conquis !

BOÎTE À LUNCH : PRÉPARER DES SUSHIS ET DES TACOS APRÈS L'ÉCOLE

Notre-Dame-de-Grâce, 2003 : le centre communautaire d'alimentation Le Dépôt amorce le programme parascolaire gratuit Boîte à Lunch. Aujourd'hui, plus de 900 jeunes et ados participent, chaque année, à ces 10 ateliers culinaires avec une exceptionnelle assiduité. Une pédagogie impeccable, une logistique bien rodée et une évaluation systématique de l'impact des ateliers sont à la base du succès de ce modèle, maintenant offert dans cinq quartiers montréalais. Les compétences culinaires, la confiance en soi et une relation saine avec la nourriture sont renforcées chaque semaine par la dégustation d'un nouvel aliment et la préparation de trois plats rapportés fièrement à la maison.

LA RÉCOLTE DES GÉNÉRATIONS : UN POTAGER RASSEMBLEUR

Imaginez un jardin potager collectif, une serre, et une cuisine où l'on prépare des collations et des conserves à partir des récoltes. Ajoutez-y des ateliers horticoles, du cinéma en plein air et des contes : vous êtes à Dunham où la Récolte des Générations a pris racine, en 2015, sur le terrain de la résidence des aînés. À partir de cet espace, des liens se tissent autour de la beauté des lieux et des petits plats. Chaque semaine, des jeunes apportent des fleurs du jardin à la résidence, tandis que, à l'automne, aînés et élèves concoctent chilis et soupes à l'école.



Programme Boîte à lunch (Le Dépôt)



ÉCOLES ENRACINÉES : DES LÉGUMES QUI RAPPORTENT!

Testé une première fois en 2016 dans deux écoles de Montréal, le projet Écoles enracinées s'est rapidement propagé aux quatre coins du Québec. Développé par Équiterre, ce nouveau modèle de campagne de financement troque la vente du traditionnel chocolat par la distribution de paniers de légumes bios et locaux. Quatre ans plus tard, près de 150 000 livres de légumes locaux et biologiques provenant de 33 fermes ont été vendus dans 200 écoles, CPE et garderies du Québec! Une levée de fonds qui s'accompagne en plus d'une démarche d'éducation alimentaire et de rencontres festives avec les producteurs. Et cerise sur le gâteau : ça rapporte autant que la vente de chocolat...

LES JARDINS DES PATRIOTES : UN GRAND POTAGER QUI UNIT TOUT UN QUARTIER

Chaque année, des centaines de jeunes et d'enfants du quartier Saint-Michel s'initient au jardinage et à l'alimentation durable dans les Jardins des patriotes de l'école Louis-Joseph-Papineau.

Imaginé par l'enseignante Karine Lévesque, ce projet à vocation pédagogique, sociale et environnementale a vu le jour en 2016, grâce à un solide réseau de partenaires. Du Marché solidaire Saint-Michel, aux cuisines collectives, en passant par des ateliers intergénérationnels de mises en conserves et Moisson Montréal, les récoltes profitent à tous les citoyens. Très impliqués dans le jardin, les élèves du programme de formation préparatoire au travail améliorent leur employabilité et sont fiers d'être utiles à leur communauté.



CROQUARIUM : UNE APPROCHE SENSORIELLE DE L'ALIMENTATION

En associant l'éducation au goût et le jardinage, Croquarium propose une approche pédagogique unique et innovante de l'alimentation. Invités à utiliser tous leurs sens, les enfants goûtent une carotte ou un citron avec leur bouche et leur nez, mais aussi avec leurs yeux, leurs mains et même leurs oreilles! Exprimer leurs préférences avec un vocabulaire précis leur permet de découvrir leur identité de mangeurs, et jardiner les met en contact les cycles de la vie. Ces expériences sensorielles, qui s'imprègnent dans l'ensemble de leur être, seront à la base d'un rapport sain aux aliments tout au long de leur vie.



LES BRIGADES CULINAIRES : ENCOURAGER L'AUTONOMIE ALIMENTAIRE DES ADOS

La réussite de toute recette repose sur de bons ingrédients et du savoir-faire. Voilà la clé du succès des Brigades culinaires. Ce programme, offert en activité parascolaire dans les écoles secondaires depuis 2012, organise des ateliers de cuisine sous la direction de chefs professionnels. La formation a pour but d'outiller les élèves afin qu'ils adoptent de meilleures habitudes alimentaires. Par l'acquisition de techniques culinaires de base, ils développent leur autonomie en plus de découvrir de nouveaux aliments et le plaisir de manger ensemble les plats cuisinés en groupe. Bref, mieux cuisiner pour mieux manger : la recette est si simple!

LES ATELIERS 5 ÉPICES : DOYEN DE L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE AU QUÉBEC

Depuis 16 ans, les nutritionnistes des Ateliers cinq épices ont animé près de 10 000 activités d'éducation au goût et de cuisine dans des centaines de classes et de milieux de garde. Au cours de ces ateliers, les enfants préparent et dégustent une foule de recettes, dont la « guacamole olé », l'« arc-en-ciel de melons » et les barres énergétiques aux lentilles. L'organisme, dont les activités et le matériel pédagogique sont finement arrimés aux différents niveaux scolaires, est présent dans 8 commissions scolaires du Grand-Montréal, mais a également formé des centaines d'animateurs au Québec.





LA FERME MARICHEL : LE RETOUR À LA TERRE

Camp de vacances unique en son genre, la Ferme pédagogique Marichel offre aux jeunes, depuis plus de 20 ans déjà, une occasion de vivre un apprentissage expérientiel unique en son genre. Les campeurs ont non seulement la chance de participer à la culture des légumes, et de flatter les charmants animaux de la ferme jusqu'à plus soif, mais ils prennent aussi part à une grande variété d'activités qui leur permettent de prendre conscience de tous les liens qui composent la trame de la chaîne alimentaire, de la terre et l'assiette. Un apprentissage unique et fondamental.

L'AGROALIMENTAIRE S'INVITE À L'ÉCOLE! : UN PROGRAMME ÉDUCATIF AVANT-GARDISTE

À l'école Louis-de-France, savoir planter des choux, ce n'est pas une mode. Car, de la maternelle jusqu'à la sixième année, l'agroalimentaire fait partie intégrante du cursus scolaire. Cette initiative, qui a pris racine en 2016, grâce au dévouement du personnel enseignant, à la participation des élèves et au soutien de bénévoles issus de la communauté, ne cesse de prendre de l'ampleur. Aux 24 jardins dont prennent soin les 400 élèves, est venue s'ajouter, à l'automne 2020, une serre chauffée pour cultiver à longueur d'année. Une réussite qui a même conduit à la création de l'OBNL AgrÉcoles pour assurer le transfert de connaissances et l'accompagnement aux écoles qui désirent intégrer l'agroalimentaire à la vie scolaire.



TREMPLIN SANTÉ : QUAND L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE S'INVITE AU CAMP D'ÉTÉ

Référence incontournable en matière de promotion des saines habitudes de vie dans les camps de jour et de vacances, la Fondation Tremplin Santé a développé une expertise unique au chapitre de l'éducation alimentaire en misant sur l'innovation, le plaisir et le jeu. Avec les services gratuits qu'elle offre aux camps du Québec, mais aussi ailleurs au Canada, notamment sous forme de formations et d'accompagnement personnalisé, la Fondation Tremplin Santé contribue activement au développement de la littératie alimentaire chez les jeunes campeurs.

À découvrir, dans la seconde section
de ce dossier spécial, six pionniers
de l'éducation alimentaire



STEPHEN RITZ

*«Je fais pousser de l'espoir dans un quartier
où les perspectives sont très limitées.»*



MARTINE DAVID

*«On a tendance à penser qu'un aliment, ça se goûte
avec la bouche, mais ça s'explorer aussi avec les
yeux, les mains, le nez, les oreilles même!»*



RACHEL SCHOFIELD MARTIN

*«Si on veut que les jeunes mangent plus de légumes
et de fruits, mais qu'ils ne savent pas comment les
couper et les apprêter, on a un problème!»*



JEAN-FRANÇOIS ARCHAMBAULT

*«Si personne à la maison ne montre à un jeune
comment cuisiner, où va-t-il apprendre à le faire
si ce n'est pas à l'école?»*



JOANNE BAYS

*«Rétablir le lien entre la ferme et la fourchette
est un puissant moyen d'aiguiser et d'élargir la
littératie alimentaire des jeunes.»*



ALAIN MASSÉ

*«Quand les enfants mettent les mains dans la
terre et qu'ils voient les pousses sortir, ce sont ces
plantes qu'ils veulent dans leur assiette.»*

BIBLIOGRAPHIE

NOTE DE LA RÉDACTION

Fruit d'une recherche journalistique, davantage que d'une démarche didactique, la rédaction de cet ouvrage repose sur le travail réalisé par l'équipe de 100° au cours des dernières années, sur une série d'entrevues ainsi que sur une vaste recherche documentaire.

RÉFÉRENCES DES STATISTIQUES

HABITUDES ALIMENTAIRES DES JEUNES QUÉBÉCOIS

Street, Maria-Constanza (2018). Habitudes alimentaires. *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017. Résultats de la deuxième édition. La santé physique et les habitudes de vie des jeunes*, Québec, Institut de la statistique du Québec. Tome 3, p. 85 - 114. [<https://www.stat.gouv.qc.ca/statistiques/sante/enfants-ados/alimentation/sante-jeunes-secondaire-2016-2017-t3.pdf>]

Plante C, Rochette L et C Blanchet. (2019). Les apports et les sources alimentaires de sucre, de sodium et de gras saturés chez les Québécois. Collection : Regard sur l'alimentation des Québécois. Numéro 2. Institut national de santé publique du Québec. Québec. 34 p. [https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2514_apports_sources_alimentaires_sucre_sodium_gras_satures.pdf]

SONDAGE BRITANNIQUE SUR LES CONNAISSANCES DES JEUNES EN MATIÈRE D'ORIGINE DES ALIMENTS

[British Nutrition Foundation](https://www.nutrition.org.uk) (2013). Tomatoes grow underground and pasta comes from animals, according to UK school children and teens. [<https://www.nutrition.org.uk/press-office/pressreleases/1059-bnfhw2017.html>]

HABITUDES ALIMENTAIRES DES ADULTES QUÉBÉCOIS

Brassard, D., Laramée, C., Corneau, L., Bégin, C., Bélanger, M., Bouchard, L., ... Lamarche, B. (2018). Poor Adherence to Dietary Guidelines Among French-Speaking Adults in the Province of Quebec, Canada: The PREDISE Study. *Canadian Journal of Cardiology*, 34(12), 1665-1673. doi: [10.1016/j.cjca.2018.09.006](https://doi.org/10.1016/j.cjca.2018.09.006)

Plamondon, L., Durette, G., Paquette, M.-C., Dubé, M., Robitaille, É., Landriault, J.-P., ... Institut national de santé publique du Québec. (2018). *L'achat d'aliments ultra-transformés en supermarchés et magasins à grande surface au Québec*. Récupéré de Open WorldCat. [<http://collections.banq.qc.ca/ark:/52327/3644006>]

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES PLUS ÉCORESPONSABLES

Durif, F. et Boivin, C. Baromètre de la consommation responsable; édition 2019. Observatoire de la consommation responsable. [<https://ocresponsable.com/barometre-de-la-consommation-responsable-edition-2019/>]

FOISONNEMENT DE JARDINS PÉDAGOGIQUES

Duchemin, E. et Thériault, S. (2018) Les jardins pédagogiques au Québec : Une étude du mouvement. Laboratoire sur l'agriculture urbaine. [http://www.au-lab.ca/wp-content/uploads/2018/03/Les-jardins-pedagogiques-au-Quebec-etude_AULAB.pdf]

Tugault-Lafleur, C., Barr, S., et Black, J. (2019). Examining differences in school hour and school day dietary quality among Canadian children between 2004 and 2015. *Public Health Nutrition*, 22(16), 3051-3062. doi: [10.1017/S1368980019000788](https://doi.org/10.1017/S1368980019000788)

BIBLIOGRAPHIE GÉNÉRALE

Atkinson, R. (2018) Raising the Bar! A look at the early impact of the Farm to School Canada Grant Program. Farm to Cafeteria Canada. [http://www.farmtocafeteriacanada.ca/wp-content/uploads/2018/06/wfk_report_2018_online.pdf]

Azevedo Perry, E., Thomas, H., Samra, H. R., Edmonstone, S., Davidson, L., Faulkner, A., ... Kirkpatrick, S. I. (2017). Identifying attributes of food literacy: a scoping review. *Public Health Nutrition*, 20(13), 2406-2415. doi: [10.1017/S1368980017001276](https://doi.org/10.1017/S1368980017001276)

Burton, M., Riddell, L. et Worsley, A. (2018). Food consumers' views of essential food knowledge and skills for all consumers. *Health Education*, 118(3), 277-288. doi: [10.1108/HE-10-2017-0047](https://doi.org/10.1108/HE-10-2017-0047)

Christensen L.O., Jablonski B.B.R., Stephens L., Joshi, A. (2017). Economic Impacts of Farm to School: Case studies and assessment tools. National Farm to School Network. [<http://www.farmtoschool.org/Resources/EconomicImpactReport.pdf>]

Clemons, C., Linder, J., Murray, B., Cook, M., Sams, B. et Williams, G. (2018). Spanning the Gap: The Confluence of Agricultural Literacy and Being Agriculturally Literate. *Journal of Agricultural Education*, 59(4), 238-252. doi: [10.5032/jae.2018.04238](https://doi.org/10.5032/jae.2018.04238)

Coalition québécoise pour la problématique du poids (2013). Un trio de recommandations pour permettre aux jeunes de développer leurs compétences alimentaires et culinaires à l'école [https://www.cqpp.qc.ca/documents/file/2013/Trio-recommandations-competences-alimentaires-culinaires-ecole_2013-04.pdf]

Colatruglio, S. et Slater, J. (2016). Challenges to acquiring and utilizing food literacy: Perceptions of young Canadian adults. *Canadian Food Studies / La Revue canadienne des études sur l'alimentation*, 3(1), 96. doi : [10.15353/cfs-rcea.v3i1.72](https://doi.org/10.15353/cfs-rcea.v3i1.72)

Cullen, T., Hatch, J., Martin, W., Higgins, J. W. et Sheppard, R. (2015). Food Literacy: Definition and Framework for Action. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 76(3), 140-145. doi: [10.3148/cjdpr-2015-010](https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-010)

Desjardins, Audrey-Anne. (2018) Ce que «Savoir cuisiner» signifie pour des adolescents québécois. (Mémoire de maîtrise). Université de Montréal. [<http://hdl.handle.net/1866/22300>]

Fernandez, M. (2019) *Food literacy and healthy diets of Canadian parents: Associations and evaluation of the Eat Well Campaign*, 247. (Thèse de doctorat) Université Laval. [<https://corpus.ulaval.ca/jspui/handle/20.500.11794/33958>]

Fordyce-Voorham, S. (2011). Identification of Essential Food Skills for Skill-based Healthful Eating Programs in Secondary Schools. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 43(2), 116-122. doi: [10.1016/j.jneb.2009.12.002](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2009.12.002)

Gouvernement du Canada, (2019). Guide alimentaire canadien. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation. Section 3 : Importance des compétences alimentaires. [<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices/section-3-importance-des-competences-alimentaires/>]

Gouvernement du Canada (2018). « Rapport sur ce que nous avons entendu — Une politique alimentaire pour le Canada ». [<https://www.canada.ca/fr/campagne/politique-alimentaire/consultation-des-canadiens/rapportcomplet.html>]

Gouvernement du Canada (2015). Les compétences alimentaires au Canada. [http://publications.gc.ca/collections/collection_2016/sc-hc/H164-188-2015-fra.pdf]

Gouvernement du Canada (2010). Amélioration des compétences culinaires : synthèse des données probantes et des leçons pouvant orienter l'élaboration de programmes et de politiques [En ligne]. Ottawa : Gouvernement du Canada ; 2010 [<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/publications/aliments-et-nutrition/amelioration-competences-culinaires-synthese-donnees-probantes-lecons-pouvant-orienter-elaboration-programmes-politiques.html>]

Mills, S., White, M., Brown, H., Wrieden, W., Kwasnicka, D., Halligan, J., ... Adams, J. (2017). Health and social determinants and outcomes of home cooking: A systematic review of observational studies. *Appetite*, 111, 116-134. doi: [10.1016/j.appet.2016.12.022](https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.12.022)

BIBLIOGRAPHIE GÉNÉRALE (SUITE)

Organisation des Nations-Unies pour l'alimentation et l'agriculture. (2018) 5 benefits of school gardens. [<http://www.fao.org/resources/infographics/infographics-details/fr/c/1107110/>]

Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D. et Harris, N. (2016). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviours. *Appetite*, 107, 549-557. doi: [10.1016/j.appet.2016.09.006](https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.09.006)

Slater, J. (2013) Is cooking dead? The state of Home Economics Food and Nutrition education in a Canadian province. *International Journal of Consumer Studies*, 37 (2013) 617-624 [<https://doi.org/10.1111/ijcs.12042>]

Slater, J. et Mudryj, A. N. (2016). Nurturing Future Generations: Household Food Practices of Canadian Children and Family Meal Participation. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 77(3), 113-118. doi: [10.3148/cjdpr-2015-050](https://doi.org/10.3148/cjdpr-2015-050)

Taylor, J. P., Evers, S. et McKenna, M. (2005). *Determinants of Healthy Eating in Children and Youth*, 96, 8. doi: [10.1007/BF03405197](https://doi.org/10.1007/BF03405197)

Truman, E. et Elliott, C. (2019). Barriers to Food Literacy: A Conceptual Model to Explore Factors Inhibiting Proficiency. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(1), 107-111. doi: [10.1016/j.jneb.2018.08.008](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.08.008)

Velardo, S. (2015). The Nuances of Health Literacy, Nutrition Literacy, and Food Literacy. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(4), 385-389. doi: [10.1016/j.jneb.2015.04.328](https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328)

Velardo, S. et Drummond, M. (2013). Understanding parental health literacy and food related parenting practices. *Health Sociology Review*, 22(2), 137-150. doi: [10.5172/hesr.2013.22.2.137](https://doi.org/10.5172/hesr.2013.22.2.137)

Vidgen, H. A. et Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59. doi: [10.1016/j.appet.2014.01.010](https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.01.010)

JOIGNEZ LE MOUVEMENT!

info@centdegres.ca
centdegres.ca

UNE INITIATIVE DE