

Nos choix alimentaires... à nous de jouer !



Les 3N-J, une question de respect

Notre manière de nous alimenter a un impact considérable sur notre santé et sur celle de la Terre. Elle influence l'organisation des diverses sociétés ainsi que les conditions de vie des gens qui y habitent. Nous avons le pouvoir individuel et collectif d'agir sur le modèle de société dans lequel nous souhaitons vivre en faisant de nos choix

alimentaires une question de respect. Respecter, c'est d'abord faire le choix de se respecter soi-même en réclamant une nour-

riture saine, tant pour le corps que pour l'esprit. C'est respecter notre humanité en proclamant haut et fort le droit fondamental de tout être humain de manger sainement et à sa faim. C'est agir pour que les ressources alimentaires soient mieux partagées. C'est respecter les aliments, prendre conscience que ces petits miracles de la nature méritent notre révérence. C'est donner un appui à un modèle agroalimentaire qui respecte l'environnement, la diversité des cultures et des traditions alimentaires. C'est cette notion de respect qu'intègrent les 3N-J.

Les 3N-J

ENvironnement JEUnesse (www.enjeu.qc.ca) propose un menu garni de quatre concepts alimen...Terre. S'inspirant des 3R-V (Réduire, Réutiliser, Recycler et Valoriser), les jeunes du mouvement ENvironnement JEUnesse ont développé le concept des 3N-J (Non-loin, Nu, Naturel et Juste). Partenaire de *La Terre dans votre assiette*, ENJEU offre diverses animations sur le thème de l'alimentation.

Nu

Recherchez les produits les moins emballés possible. Achetez en vrac, amenez votre sac, recyclez, compostez et laissez votre poubelle au régime !

Non-loin

Recherchez des aliments qui ont été produits localement. Vous encouragez ainsi l'économie locale tout en vous assurant de la fraîcheur des produits. En prime, vous préservez l'environnement des tonnes de gaz carbonique rejetées par l'industrie du transport.

Naturel

Choisissez des produits biologiques les moins transformés possible. Chaque étape de transformation requiert des ressources et de l'énergie dépensée inutilement, nécessite l'ajout de colorants alimentaires, d'additifs ou d'agents de conservation et favorise la dégradation des éléments nutritifs.

Juste

Recherchez des produits équitables ou venant directement du producteur. Par vos achats, réduisez les inégalités engendrées par le système mondial d'échanges commerciaux et contribuez au partage équitable des ressources.



Respecter les 3N-J



Respecter les 3N-J, c'est d'abord tenir compte de la **R**éduction (Nu). C'est réduire, réutiliser, recycler et composter. Ces moyens de mettre la poubelle au régime favorisent la réintroduction dans les cycles naturels et de production de nos rejets de consommation. C'est aussi responsabiliser les entreprises pour qu'elles réduisent l'impact de leurs activités sur l'environnement et sur le mode de vie rural afin qu'elles contribuent davantage à une agriculture durable. C'est simplement acheter en vrac, apporter son propre sac, éviter la vaisselle jetable, ne demander que l'essentiel.

C'est considérer la notion d'**E**quilibre (Juste). Rechercher l'équilibre, c'est favoriser de meilleures relations ville-campagne et privilégier des pratiques agricoles diversifiées. C'est préserver les écosystèmes naturels et humains, protéger la biodiversité et éviter que des régions se dégradent en produisant à outrance ou en surspécialisant leur production. C'est intégrer les coûts environnementaux et sociaux dans les prix et s'assurer que les cultures d'exportation ne se font pas au détriment des cultures vivrières. Mais c'est aussi adopter une alimentation équilibrée et un mode de vie actif.

Les 3N-J visent aussi la **S**anté (Naturel). Choisir la santé, c'est opter pour des produits sains pour soi et des pratiques saines pour l'environnement. C'est consommer des produits les moins transformés possible, réduire notre consommation de viande, privilégier une variété d'aliments de qualité, de préférence biologiques. C'est dire non aux additifs, colorants et autres produits ajoutés. C'est réclamer des pratiques agricoles qui évitent la contamination de l'eau, de l'air et des sols. C'est s'opposer à la dictature du corps parfait, se nourrir, se régénérer.

Mettre en pratique les 3N-J, c'est aussi favoriser les rapports de **P**roximité (Non-loin). C'est reconnaître le savoir-faire de ceux qui nous entourent et rendre hommage aux fruits de son terroir. C'est privilégier l'échange le plus direct possible entre le consommateur et le producteur. C'est acheter des produits de saison, cuisiner soi-même, jardiner. C'est se doter de jardins et de cuisines communautaires. C'est réduire les coûts énergétiques et environnementaux qu'entraîne le transport des produits alimentaires.

Cela implique aussi d'être **E**quitable (Juste). C'est donner en échange d'un produit ou d'un service une juste rétribution. C'est acheter équitable et dénoncer les inégalités qu'entraînent le commerce international, la concurrence à outrance et le déséquilibre des moyens de production entre le Nord et le Sud. C'est aussi refuser que le bien commun que représentent les espèces vivantes soit breveté et que soient dilapidées les ressources au profit d'intérêts particuliers. C'est se donner les moyens (coopérative, économie sociale, fiducie foncière...) de mieux vivre ensemble.

La première édition de la trousse La Terre dans votre assiette a été rendue possible grâce à la participation financière du Fonds d'action québécois pour le développement durable.

Respecter les 3N-J suppose aussi d'être **C**ritique (Juste). C'est remettre en question ses propres habitudes alimentaires en se demandant où mène notre quête de produits esthétiquement parfaits, qui se conservent longtemps et qui surtout ne coûtent pas trop cher. C'est s'interroger sur les finalités du modèle productiviste actuel. C'est chercher à s'informer, demander un étiquetage des aliments qui permet de réellement choisir. C'est se méfier des beaux discours et être vigilant à l'égard de la publicité. C'est exiger un débat public sur l'alimentation et adopter une consommation responsable.

Toutes ces mesures n'ont de sens véritable que si elles permettent à **T**ous (Juste), qu'ils soient d'ici ou d'ailleurs, d'accéder à une alimentation saine et en quantité suffisante. Au-delà des aides palliatives pourtant essentielles (banque alimentaire, soupe populaire, aide alimentaire internationale), le besoin est pressant de mieux équilibrer les échanges internationaux et de redistribuer adéquatement les richesses. La fin de la pauvreté marquera la fin de la faim. Lorsque tous auront leur place à table, nous pourrions espérer un monde meilleur.

Pour un débat public sur l'alimentation

De plus en plus de personnes s'interrogent sur l'impact de notre modèle agroalimentaire sur la santé et la qualité de l'environnement. Elles mettent en question le dépeuplement des régions, les conditions de vie difficiles des agriculteurs, le manque de relève agricole et le rôle des grandes entreprises dans les orientations de développement du monde rural. Entre les différentes tendances exprimées, il y a un urgent besoin de dialogue. En complément à chacun des gestes contribuant à améliorer la situation que réalisent les individus et les groupes, un débat public sur l'alimentation s'impose. Consultez le site de *La Terre dans votre assiette* (<http://eav.csq.qc.net/terre/>) pour avoir un aperçu des actualités en alimentation.

Coordination du projet : Jean Robitaille, CSQ
Recherche et rédaction : Jean Robitaille
Assistante à la production : Louise St-Gelais
Validation : Union des producteurs agricoles (UPA)
Secrétariat : Suzy Bélanger
Révision linguistique : Andrée Bérubé, CSQ
Production graphique : Graphiscan inc.
Illustrations : Christine Baby

Édition : Centrale des syndicats du Québec (CSQ)
Financement : Cette seconde édition est rendue possible grâce au programme l'Initiative Le monde en classe de l'Agence canadienne de développement international (ACDI), à l'Union des producteurs agricoles ainsi qu'au Programme en agroenvironnement de l'UPA financé par le Conseil pour le développement de l'agriculture du Québec (CDAQ).
Partenaires : RECYC-QUÉBEC, Oxfam-Québec et sa division jeunesse le CLUB 2/3, l'Union des producteurs agricoles, L'ŒUVRE LÉGER, la Fondation Monique-Fitz-Back pour l'éducation au développement durable et l'Association provinciale des enseignantes et enseignants du Québec.

© ERE Éducation, 2002, 2010
Droits réservés à ERE Éducation avec licence d'utilisation sans restriction à des fins éducatives pour la CSQ.
ISBN : 978-2-89061-106-1
Mai 2010

Nos choix alimentaires... à nous de jouer !

Les 3N-J

Cette dernière affiche de la série *La Terre dans votre assiette* permet d'aborder avec divers groupes d'âge et avec des clientèles variées les solutions à mettre en œuvre pour espérer une alimentation saine, tant pour la Terre, les individus qui la peuplent et les sociétés qui y sont établies. Intitulée *Nos choix alimentaires... à nous de jouer !*, elle propose le filtre des 3N-J, une approche qui permet de mieux évaluer nos choix alimentaires et de mieux choisir le modèle agro-alimentaire qui correspond à nos aspirations collectives. La couronne centrale présente le filtre des 3N-J alors que la couronne extérieure propose la notion de RESPECT complémentaire à celle des 3N-J, facilite l'organisation des connaissances et le passage à l'action.

Des
moyens
de passer
à l'action

Le filtre des 3N-J

La couronne centrale propose le filtre des 3N-J. Mis en œuvre par ENVironnement JEUnesse, ce concept, déjà bien connu dans les établissements secondaires et les collèges, propose quatre axes d'analyse : le Nu, le Non-loin, le Naturel et le Juste. Une description de chacun de ces filtres apparaît au verso de ces pages.

Questionnez les élèves ou votre auditoire sur chacune des illustrations proposées. Qu'a-t-on voulu représenter ? Que signifie pour eux les notions de Nu, de Non-loin, de Naturel et de Juste ? En quoi l'applica-



Nos choix alimentaires...



Les 3N-J, une ques- tion de respect

La couronne extérieure, qui fait référence à la notion de respect, est complémentaire aux 3N-J.

Questionnez les élèves ou votre auditoire sur chacune des illustrations proposées. Que signifient-elles ? Qu'a-t-on voulu exprimer ? Partagez le groupe en petites équipes et invitez-les à découvrir ce que signifie l'une ou l'autre des illustrations correspondantes en discutant aux lettres du mot RESPECT ?

Amorcez une discussion avec votre groupe afin d'indiquer en quoi chacune de ces illustra-

tions des 3N-J constitue une solution globale aux problèmes exposés et un remue-méninges qui permettra de découvrir des petits gestes pouvant être réalisés en vue d'améliorer notre alimentation et de réduire les impacts de nos modes de production sur la santé, l'environnement et la société.

à nous de jouer!

Participation - Centre des
 Recyclage - Centre des
 Recyclage - Centre des

CSQ

ESB

UPA

CDAG

Oxfam Québec

L'ŒUVRE LÉGER

Environnement Jeunesse Québec

tion constitue une solution globale aux problèmes précédemment exposés. Proposez un remue-méninges qui permettra de découvrir des petits gestes pouvant être réalisés en vue d'améliorer notre alimentation et de réduire les impacts de nos modes de production sur la santé, l'environnement et la société.

Quelques pistes d'action

- Implantez un système de compostage des résidus de la cafétéria dans votre établissement, du vermicompostage dans votre classe et amorcez des démarches pour bannir la vaisselle jetable de la cafétéria.
- Fabriquez des sacs en tissu ou créez votre propre cuisine communautaire. Formez une mini-entreprise de production.
- Préparez un dîner communautaire « zéro déchet ».
- Reproduisez une chaîne de production en créant, au sein du groupe, une mini-entreprise de produits dérivés de la pomme (purée de pommes, confiture de pommes, etc.) à la suite d'une cueillette dans un verger.
- Écrivez à des épiciers pour leur demander d'inclure dans leur marchandise des produits équitables.
- Réalisez un rallye-épicerie et une enquête sur les habitudes alimentaires de la clientèle.
- Analysez les publicités du monde agroalimentaire, décernez des prix « citron » et des prix « orange » et créez vos propres « antipubs ».

- Procédez à une campagne de boycottage des chaînes de restauration rapide à proximité des écoles.
- Exprimez vos préoccupations personnelles à l'égard des pratiques agroalimentaires (étiquetage, organisme génétiquement modifié (OGM), pesticides, etc.) lors de tribunes téléphoniques ou en écrivant aux autorités responsables.
- Menez une enquête auprès d'une entreprise agricole ou d'une usine de transformation afin de mieux connaître leurs procédés. Faites l'analyse et leur présenter les résultats.
- Faites un journal alimentaire et une enquête sur les impacts de l'imposition de standards esthétiques.
- Organisez un débat mettant en scène les principaux acteurs agroalimentaires de votre région.
- Organisez une dégustation de produits du terroir.
- Participez au programme d'agriculture soutenue par la communauté.
- Organisez une cueillette de denrées non périssables en vue d'une redistribution aux plus démunis.

- Organisez un banquet de la faim où les convives reçoivent, au hasard, des portions correspondant au régime alimentaire de divers pays du monde.
- Organisez un colloque ou une conférence sur le thème de l'alimentation responsable.
- Présentez à la communauté (au marché, au centre commercial, etc.) des kiosques d'information sur la consommation responsable.

Eh prof !

Consultez le site <http://eav.csq.qc.net/terre/> où vous trouverez, en plus des contenus de la trousse papier, disponible au Centre de documentation de la CSQ (418 649-8888), une série d'activités pédagogiques faciles à imprimer pour le primaire et le secondaire. Vous pouvez également y consulter le répertoire des sites Internet traitant de l'alimentation pour vous appuyer dans votre démarche alimentaire. Vous y trouverez aussi de nombreux outils éducatifs et d'excellentes références permettant de découvrir, ou de faire découvrir, l'univers de l'alimentation.