

## ÉDUQUER À L'ALIMENTATION

Les ressources qui figurent dans ce document ont été sélectionnées par les documentalistes des réseaux EEDD d'Occitanie. Elles permettent aux professionnels qui animent ou souhaitent animer des projets d'éducation à l'alimentation d'approfondir leurs connaissances sur le sujet, de s'inspirer d'expériences, d'utiliser des outils pédagogiques disponibles, d'identifier des sources d'information utiles sur ce sujet.



## SOMMAIRE

A. Alimentation durable .....	3
B. Cuisine low tech.....	13
C. Engagement citoyen – inégalités sociales .....	15
D. Restauration collective.....	17
E. Gaspillage alimentaire.....	19
F. Sites ressources .....	21

Des #mots-clefs sont associés aux titres pour vous aider à en cerner le contenu.

Toutes les ressources présentées sont disponibles en ligne ou en prêt dans les centres de ressources du réseau. Le lien proposé à la fin de chaque référence permet de consulter la notice bibliographique pour voir où peut être empruntée la ressource.



## ACCÈS AUX CENTRES DE RESSOURCES

<b>GRAINE Occitanie</b>	<b>CPIE du Gard</b>	<b>RéeL – CPIE de Lozère</b>
Sur rendez-vous	Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h30 à 17h30.	Du lundi au vendredi de 14h à 17h.
26 Allée de Mycènes 34 000 Montpellier	155 rue du Faubourg de Rochebelle 30100 Alès	9 rue Célestin Freinet 48400 Florac
marie-melaine.berthelot@graine-occitanie.org	helene.clavreuil@cpieguard.fr	equipe@reel48.org

Pour une recherche plus large, rendez-vous sur notre site web : [www.graine-occitanie.org/ressources](http://www.graine-occitanie.org/ressources)

## A. ALIMENTATION DURABLE

### → Découvrir le sujet

#alimentation #bio #santé #environnement #agriculture

#### Le bio dans votre assiette

Gerbault, Snezana Le Néouanic, Lionel *Le bio dans votre assiette* Éd. Plume de carotte 2014 (48 p.)

Qu'est-ce qu'un produit bio ? Qui produit bio aujourd'hui et comment ? Quels sont les garanties, les avantages pour notre santé et pour l'environnement ? Ce petit livre fait le tour de toutes les pratiques et connaissances autour de l'agriculture et l'alimentation bio, pour offrir des outils de réflexion et de choix à tout un chacun.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=8705](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=8705)



#alimentation #exposition #producteurs #agriculture #ferme

#### Les circuits courts : il y en a pour tous les goûts !

*Les circuits courts : il y en a pour tous les goûts !* CIVAM du Gard 2019 12 panneaux : - 11 roll'up (bâches à dérouler avec supports fournis) au format 85 x 200 cm avec sac de transport. - 1 bâche 2m x 2m avec fourreaux en haut et en bas (barres de fixation incluse).

Exposition réalisée avec le soutien du Département du Gard et de l'Europe, dans le cadre du programme LEADER 2014-2020.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=24312](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=24312)

#alimentation #société #environnement

#### Des clés pour une alimentation durable

*Des clés pour une alimentation durable* GRAINE Centre-Val de Loire 2017-2018 62 p.

<https://ressources.grainecentre.org/?DesClefsPourUneAlimentationDurable#presentation>

De manière transversale, l'alimentation est au cœur de nos sociétés et nous concerne tou-te-s, individuellement et collectivement. Mais quelle alimentation et, par extension, quelle société voulons-nous ? Sommes-nous satisfait-e-s d'une alimentation qui nous mène vers toujours plus de crises sanitaires, sociales, environnementales, économiques... ? L'alimentation est un enjeu de taille... un acte citoyen et un acte politique ! Chacun-e à notre niveau et en fonction de nos possibilités, nous avons le pouvoir d'agir. Et nous sommes de plus en plus nombreux-euses à nous questionner, à avoir envie de comprendre, de s'éduquer... et d'agir ! Exhaustive, moralisatrice et porteuse de LA bonne réponse... la Luciole ne l'est pas ! C'est plutôt des éclairages, des témoignages, des expériences, des pistes à explorer... des graines semées pour cultiver notre esprit critique...

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11354](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11354)

#alimentation #exposition

**Les enjeux planétaires vers une alimentation durable**E-graine ADEME *Les enjeux planétaires vers une alimentation durable* 4 panneaux

Ces quatre affiches pédagogiques mettent en évidence les enjeux de l'alimentation au niveau planétaire qui sont aussi des leviers d'actions pour tendre vers plus de durabilité. Par ailleurs, elle met en lumière le fait que les citoyens peuvent agir en faisant des choix pour leur alimentation. Cet outil présente aussi les avantages du végétal, véritable atout pour l'environnement. Enfin, l'exposition donne les chiffres du gaspillage alimentaire et des différents gaspillages qui existent lors de chaque étape de la filière.

- 1 - Les enjeux planétaires vers une alimentation durable
- 2 - Ensemble, faisons bouger les filières responsables de demain
- 3 - Le végétal, c'est pas si mal
- 4 - Réduisons le gaspillage, ça déborde !



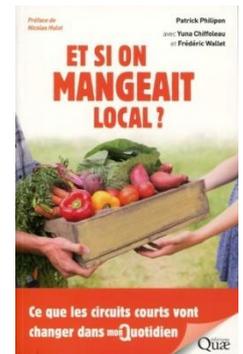
[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25509](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25509)

#alimentation #local #consommation #agriculture

**Et si on mangeait local ?**

Philipon, Patrick ; Chiffolleau, Yuna ; Wallet, Frédéric *Et si on mangeait local ?* éditions Quae DL 2017 (167 p.)

Cet ouvrage répond à des questions quotidiennes : où puis-je trouver ces produits ? Sont-ils plus chers, moins chers, vraiment meilleurs de goût ? Quelle différence entre une Amap et la vente à la ferme ? Il élargit ensuite la réflexion aux implications de cette forme d'achat : quel effet sur l'emploi et l'économie locale ? Quel impact sur l'environnement et sur le paysage périurbain ? Quelles pistes pour toucher aussi les plus démunis ? Manger local : une "bonne idée" ou pas, finalement ?



[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11348](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11348)

#alimentation #santé #nutrition #environnement #biodiversité

**Des clefs pour une Alimentation Durable (La Luciole du Centre, Hors-série 2017-2018)**

Graine Centre 2017 62 p.

Cet hors-série se penche sur les enjeux de l'alimentation et offre des clés pour une alimentation durable.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin\\_display&id=2783](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin_display&id=2783)

#alimentation #exposition #climat #bio #saisons

**Manger bien, manger durable**

*Manger bien, manger durable* 2011 7 panneaux souples 120x80 avec œillets (quatre horizontaux, trois verticaux) + un DVD + documentation + jeu + quiz + brochure. Animation optionnelle Les panneaux peuvent également être utilisés par deux

Résume les problématiques liées à notre mode d'alimentation actuel et souligne le lien avec le changement climatique. Propose des solutions simples, réalistes, à la portée de tous.

- 1 : A la redécouverte des saisons
- 2 : Le tour du monde dans notre assiette
- 3 et 4 : Et si on mangeait bio ?
- 5 et 6 : Être moins viande, pourquoi et comment ?

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=24505](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=24505)

#alimentation #animation #égalité

**Éduquer à l'alimentation : tous à table ! (Le journal de l'animation, n°218 [avril 2021])**

Martin Media 2021

[https://ressources.graineoccitanie.org/index.php?lvl=bulletin\\_display&id=2514](https://ressources.graineoccitanie.org/index.php?lvl=bulletin_display&id=2514)  
[urces.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin\\_display&id=1819](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin_display&id=1819)

#alimentation #agriculture

**Dossier : Agriculture Alimentation (Graines d'avenir !, n°1 [mai 2019])**

GRAINE Occitanie 2019 36 p.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin\\_display&id=1819](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin_display&id=1819)

#alimentation #consommation

**Alimentation, Consommation : de l'assiette à la Terre (Symbioses, n° 88 [décembre 2010])**

Réseau d'Information et de Diffusion en Éducation à l'Environnement (Réseau IDée) 2010

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin\\_display&id=631](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin_display&id=631)

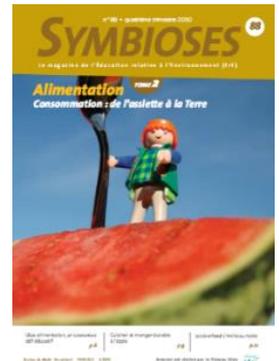
#alimentation #animation #goûter

**Faire du goûter un temps éducatif (Le journal de l'animation, n° 247 [septembre-octobre 2024])**

Martin Media 2024 82 p.

<https://www.jdanimation.fr/revues/le-journal-de-l-animation-n-247>

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin\\_display&id=2768](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin_display&id=2768)



#alimentation #BD

**Produire sain, manger demain**Buffet, Jeanne *Produire sain, manger demain* IRD éditions 2022 20 p.<https://www.calameo.com/read/0033193847ddd8dc9651>

A l'occasion de la 42e journée mondiale de l'alimentation, l'IRD a édité trois bandes dessinées trilingues sur des systèmes alimentaires durables, réalisées dans le cadre du projet planet@liment. Voici les titres :

Comment mon poulet est arrivé dans mon assiette ?

Quelle nourriture pour le futur ?

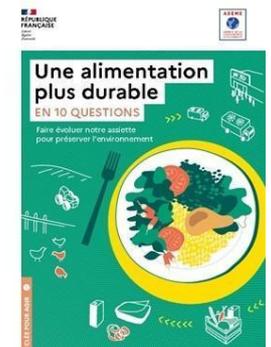
One Health : un pour tous, tous pour un !

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25771](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25771)

#alimentation #environnement #consommation

**Une alimentation plus durable en 10 questions**ADEME *Une alimentation plus durable en 10 questions* ADEME 2022 24 pages<https://librairie.ademe.fr/consommer-autrement/5819-une-alimentation-plus-durable-en-10-questions-9791029720581.html>

Ce guide vous donne des éléments pour comprendre quels sont les impacts environnementaux liés à l'alimentation. Il propose des solutions pour les réduire, par exemple en changeant ses habitudes de consommation : choix des produits porteurs de la belle, modification des contenus des repas, chez soi ou au restaurant.

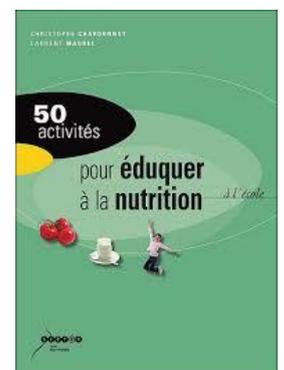
[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25178](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25178)**→ Outils pour animer**

#alimentation #nutrition #activités #agriculture

**50 activités pour éduquer à la nutrition à l'école**Chardonnet, Christophe Maurel, Laurent *50 activités pour éduquer à la nutrition* SCEREN-CRDP 2010 (167 p.)

Organisé en cinq grands dossiers (Approche générale, EPS et santé, Produits laitiers, Féculents, Fruits), cet ouvrage aborde de manière transversale et / ou pluridisciplinaire de nombreux sujets : à la découverte des fromages, la visite d'une exploitation agricole, la fabrication des yaourts, l'origine du pain, le bilan carbone, etc.

Public : écoles maternelles et élémentaires.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=6341](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=6341)

#agriculture #quiz

### L'Agriculteur en herbe

*L'Agriculteur en herbe* Fédération des CIVAM de Basse Normandie

"L'Agriculteur en herbe" permet de faire découvrir le quotidien de paysans et les valeurs qu'ils défendent. Les fondements de cette agriculture biologique sont traduits sous forme de questions sur le fondement du développement durable.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11139](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11139)

#alimentation #consommation #impact #jeu

### Alimen'Terre

Les Scouts ASBL *Alimen'Terre* 2009 103 cartes, un plateau et les règles du jeu

Ce jeu de plateau (pour 6 joueurs) a été conçu pour sensibiliser à l'alimentation durable. Suite au jeu, les participants sont capables de comprendre ce qu'est l'empreinte écologique. Les concepteurs du jeu ont pris le parti de retenir 4 catégories d'impacts : le lieu de vente (grande surface, commerce de quartier, producteur local), le transport (acheminement des aliments vers le lieu de vente), l'énergie (nécessaire à la transformation et/ ou à l'emballage), les matières premières (ressources nécessaires à la production).

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=24600](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=24600)

#consommation #plantes #local #cueillette

### L'appel gourmand de la forêt

Louis, Linda *L'appel gourmand de la forêt* Éd. la Plage 2011 (320 p.)

En toute saison, les bois sont propices à une nourriture locale, saine et sauvage à base de plantes comestibles. Cet ouvrage aborde à la fois la réglementation, les espèces protégées, les risques liés à la cueillette et à la consommation, la conservation concernant les plantes herbacées, arbustes et arbrisseaux, arbres et champignons.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=9638](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=9638)

#cuisine #recettes #local #bio

### Cuisinez bio, local et autrement !

CIVAM Fédération du Gard Gard 30 département *Cuisinez bio, local et autrement !* CIVAM du Gard 2020

Un petit livre de recette pour cuisiner bio et local.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=24282](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=24282)

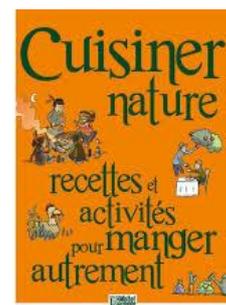
#alimentation #cuisine #recettes #activités

### Cuisiner nature

*Cuisiner nature* les Presses d'Île-de-France 2011 (167 p.)

Ce guide propose des jeux et des activités pour manger autrement : de façon équilibrée, en respectant la planète, en plein air... Cet outil pédagogique s'adresse aux animateurs.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=7136](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=7136)



#alimentation #agriculture #ferme #activités

### Enquêtes d'agriculture

Fédération régionale des CIVAM du Languedoc-Roussillon *Enquêtes d'agriculture* Fédération régionale CIVAM LR 2013

<https://accueilpedagogiquealaferme.fr/wakka.php?wiki=MallEttepeda>

Cette mallette consacrée à l'environnement fermier et à l'agriculture est un dispositif pédagogique offrant une quarantaine d'activités pour faire de la ferme un support d'investigation pour les jeunes. Les contenus pédagogiques sont structurés autour de cinq thématiques complémentaires illustrant différentes facettes de l'agriculture et de l'alimentation en tant qu'enjeux de société.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=8693](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=8693)

#cuisine #fleurs #recettes

### Je cuisine les fleurs

Geers, Amandine; Degorce, Olivier *Je cuisine les fleurs* Terre vivante cop. 2016 (130 p.)

Cet ouvrage propose 50 recettes à base de 24 fleurs sauvages ou des jardins : violette, pâquerette, lilas ... Il donne des conseils pour la récolte, la préparation et la conservation nécessaires à leur utilisation culinaire.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11193](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11193)

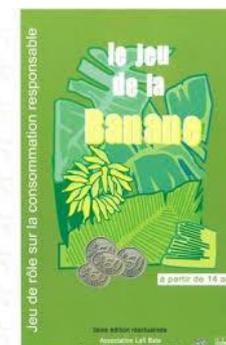
#consommation #banane #commerce #jeu #environnement

### Le jeu de la banane

*Le jeu de la banane* Réseau Éducation au développement (RED) 2009

Ce jeu est un outil de sensibilisation aux réalités qui existent derrière nos achats de produits tropicaux. Sensibiliser au développement des relations économiques et commerciales entre les pays du Nord et les pays du Sud, expliquer le rôle des différents acteurs intervenant dans un modèle de production et d'échanges. Public visé : à partir de 14 ans

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=5673](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=5673)



#consommation #cacao #commerce #jeu #environnement

### Le jeu du cacao

*Le jeu du cacao* Lafi Bala 2009

Ce jeu a pour objectif de sensibiliser les plus jeunes aux réalités qui existent derrière nos achats de produits du Sud. Il permet de découvrir le cacao, les différentes façons de le produire et de le transformer en chocolat, d'aborder la notion de label social et environnemental.  
Public : 8-14 ans



[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=5674](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=5674)

#consommation #énergie #écologie #jeu

### Jeu de l'énergie

*Jeu de l'énergie* Lafi Bala 2014

Ce kit d'animation invite les participants à composer leur plateau repas (comme à la cafétéria) puis à calculer leurs apports caloriques et nutritionnels (équilibre alimentaire) ainsi que leur impact écologique (kilomètres parcourus par les aliments choisis, gaz à effet de serre émis).

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=9085](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=9085)

#agriculture #alimentation #bio #jeu

### Ludobio

Bio Consom'acteurs *Ludobio* Abeilles Editions 2015

Ludobio propose plusieurs approches de sensibilisation à l'agriculture et à l'alimentation bio, à partir de jeux de questions/réponses, jeu de l'oie ou de reconnaissance sensorielle. Un manuel d'utilisation détaillé complète l'ensemble pour permettre à l'animateur de transmettre les principaux messages clés et objectifs.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=10994](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=10994)

#goût #consommation #activités

### Mallette « Goûts et Saveurs »

MNE-RENE 30 *Mallette "Goûts et Saveurs"* MNE-RENE 30 2007

Cette mallette pédagogique propose d'aborder les multiples aspects du thème « goûts et saveurs », depuis la richesse et la diversité des produits du terroir, leur aspect culturel, l'apprentissage de la différence, du plaisir, à la valeur de la tradition et de l'authenticité, de la qualité, jusqu'à la notion de consommation responsable. La mallette propose de nombreux ateliers et prolongements expérimentaux, pour les classes maternelles et primaires (prolongements possibles pour les collèges).

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11368](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11368)

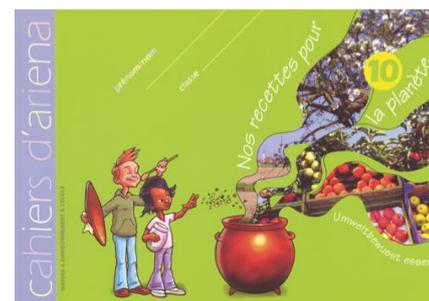
#consommation #production #activités

### Nos recettes pour la planète

*Nos recettes pour la planète* Ariena 2007 24 p.

Ce cahier a pour objectif de permettre aux enfants de découvrir que nos choix alimentaires ont des conséquences sur la planète. Les enfants comprendront d'où vient leur nourriture, et prendront conscience des conséquences de la production, des transports et de la consommation des aliments. Ils découvriront au fil des pages de ce numéro, que les nombreux choix, qui s'offrent à eux, permettent de limiter les impacts sur la nature et l'environnement.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=5710](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=5710)



#alimentation #nutrition #environnement #jeu

### NutriChamps

*NutriChamps* Nutrichamps 2022

Nutrichamps est un jeu pédagogique abordant les thèmes de la nutrition et l'environnement. Il s'adresse aux enfants comme aux adultes. Les joueurs seront sensibilisés notamment à l'équilibre alimentaire, l'impact de l'alimentation sur la santé, la saisonnalité des produits, l'agriculture, et bien d'autres thématiques. C'est une façon ludique pour recréer du lien entre les champs et nos assiettes.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25098](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25098)



#alimentation #jeu

### Pique-Assiette

Label Épicerie Virage Energie, Damman, Marion *Pique-Assiette* 2021

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePN3iZWDnvhHbYM9FOzv9ugu7pu48uQJldFa6PB7\\_LY3qYLw/v/iewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSePN3iZWDnvhHbYM9FOzv9ugu7pu48uQJldFa6PB7_LY3qYLw/v/iewform) (formulaire pour télécharger le jeu)

Co-réalisé avec Label Épicerie, épicerie solidaire et coopérative, le jeu Pique-Assiette permet d'aborder, avec tout type de public à partir de 10 ans, le lien entre alimentation et émissions de gaz à effet de serre. Il est très facile à prendre en main et est conçu pour être un premier support pour engager une discussion/débat autour des enjeux de l'alimentation durable.

Le but du jeu est de construire la meilleure des assiettes, c'est à dire une assiette qui soit à la fois équilibrée, gourmande (qui donne envie) et qui émette le moins de gaz à effet de serre. Durant la partie, les joueur.se.s sont invité.e.s à choisir des « cartes aliments » qui constitueront leur assiette et doivent donc faire un compromis entre des critères climatiques, gustatifs et nutritionnels. Durée de l'animation : 1 heure

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25171](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25171)

#permaculture #jeu

### Supermaculture

Tourin-Lebret, Dorian *Supermaculture* DTL Technologies 2018

Supermaculture est un jeu de société coopératif à jouer en famille ou entre amis. Utilisez de bon sens pour semer puis récolter plus de 30 fruits et légumes différents, en exploitant au mieux les coups de pouce de la nature. Mais attention, la météo et les insectes ne seront pas toujours de votre côté !

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11741](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11741)

#légumineuses #nutrition

### Une idée légumineuse

*Une idée légumineuse* Eutropique 2022

Ce kit pédagogique permet aux enfants d'aborder les légumineuses sous leurs différents angles : culture, transformation, usages, nutrition... dans un parcours original les transformant en apprentis ethnologues.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25047](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25047)

## → Pour aller plus loin

#agriculture #alimentation #santé #environnement #pesticides

### Agriculture Alimentation

GRAINE Occitanie *Agriculture Alimentation* GRAINE Occitanie 34 p.

<https://www.calameo.com/books/000969491c5d41eda2e94>

Suite à la Rencontre régionale "Éduquer en Santé-Environnement" du 20 juin 2018 (Marciac - Gers), ce dossier capitalise les échanges de cette rencontre, éclaire sur les enjeux, valorise des initiatives en région et donne des pistes pour aller plus loin. Agriculture durable, impacts des pesticides sur l'environnement et la santé, sécurité et précarité alimentaire, restauration collective durable, autant de sujets à découvrir dans ce document.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11514](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11514)

#alimentation #inégalités #pollution #environnement

### L'alimentation durable

Rémésy, Christian *L'alimentation durable* O. Jacob impr. 2010 (295 p.)

Inégalités de la répartition alimentaire dans le monde ? Industrialisation et pollution de l'environnement ? Maladies métaboliques, déséquilibres nutritionnels ? Informations contradictoires ? Christian Rémésy, chercheur et nutritionniste nous indique des voies possibles pour changer nos habitudes alimentaires dans le but de nous engager vers une alimentation plus durable.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11638](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11638)

CHRISTIAN RÉMÉS  
L'ALIMENTATION  
DURABLE  
POUR LA SANTÉ DE L'HOMME  
ET DE LA PLANÈTE



#agriculture #plaidoyer

### Circuit court

Thil, Tristan ; Malary, Claire *Circuit court* Futuropolis 2023 (123 p.)

Saviez-vous que le concept des AMAP (Associations pour le maintien d'une agriculture paysanne) a été importé des États-Unis en France par Daniel et Denise Vuillon, agriculteurs bio dans le Var ? En 2001, ils ont été les premiers à développer ce nouveau système de relation directe entre producteurs et consommateurs. Des années 1980 à nos jours, ce récit est celui de leurs combats contre les expulsions, la grande distribution, la malbouffe, et pour des produits bios et la dignité des paysans. Bienvenue aux Olivades ! C'est là, dans cette citadelle assiégée par le béton de la ZAC de Toulon, que se vit une aventure extraordinaire. Un plaidoyer magnifique pour une nourriture saine et une réelle économie solidaire !

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25318](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25318)

#nature #campagne #autosuffisance #guide

### Le grand guide Marabout de l'Autosuffisance

Seymour, John *Le grand guide Marabout de l'Autosuffisance* 408p

Ce best-seller est un guide complet pour apprendre à vivre en harmonie avec la nature. Un livre utile et emblématique. Il donne des conseils pratiques et extrêmement détaillés pour couper son bois, cultiver ses fruits et légumes, brasser sa bière, faire du fromage et même élever des animaux. John Seymour, pour qui la définition du bonheur était "se mettre à table affamé et au lit fatigué", a tenté l'expérience passionnante et épanouissante de la vie en autarcie.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=24653](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=24653)

#cuisine #plantes

### Je cuisine les plantes sauvages

Geers, Amandine Degorce, Olivier *Je cuisine les plantes sauvages* Terre vivante DL 2015 (143 p.)

Cet ouvrage vous permettra de chercher, identifier, vérifier, cueillir, laver, conserver, cuisiner, déguster plus de 24 plantes soigneusement sélectionnées pour leur facilité de cueillette, leur intérêt nutritionnel, gustatif, et esthétique, sans oublier leur simplicité d'accommodation en cuisine. Chaque double-page présente la plante, ses vertus, quelle(s) partie(s) consommer et quelques 50 recettes salées et sucrées.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11258](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11258)

#alimentation #bio #agriculture #environnement

### **Manger bio, c'est mieux !**

Aubert, Claude ; Lairon, Denis ; Lefebvre, André *Manger bio, c'est mieux !* Terre vivante DL 2012 (149 p.)

Véritable plaidoyer en faveur de l'agriculture biologique, les auteurs établissent un panorama des connaissances scientifiques actuelles sur le sujet et démontrent que manger bio est le bon choix.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=8296](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=8296)

## **B. CUISINE LOW TECH**

#bricolage #habitat

### **15 bricolages écologiques et malins**

Dutrey, Roland *15 bricolages écologiques et malins* Terre vivante DL 2012 (94 p.)

De la fabrication de toilettes sèches en passant par l'isolation d'un cumulus ou encore la construction d'une marmite norvégienne et d'un lombricomposteur... Ce livre vous guidera étape par étape pour bricoler des installations écologiques dans votre habitat.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=7655](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=7655)

#cuisson

### **Cuiseurs solaires**

Behringer, Rolf ; Götz, Michael *Cuiseurs solaires* la Plage éd. cop. 2009 (93 p.)

Cet ouvrage présente dans un premier temps la cuisson avec le soleil à travers un historique de la cuisson solaire, la cuisson solaire en Europe, les cuiseurs solaires. Dans un second temps, il donne des informations pour construire soi-même un cuiseur solaire Ulog en bois, puis fournit quelques recettes. Il conclut en présentant les cuiseurs solaires dans les pays en développement.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=7522](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=7522)

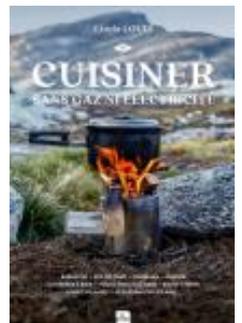
#solaire #cuisson #énergie

### **Cuisiner sans gaz ni électricité**

Louis, Linda *Cuisiner sans gaz ni électricité* Éditions la plage DL 2023 (247 p.)

Du poêle à bois au four solaire en passant par la cheminée ou encore le feu de camp, le rocket stove, le four à bois, le déshydrateur solaire, le fumoir, le barbecue, la marmite norvégienne. Explorez des techniques de cuisson alternatives sans gaz ni électricité pour des recettes économiques et écologiques. Au-delà des recettes qui vous permettront de vous approprier ces modes de cuisson, vous trouverez dans ces pages des informations techniques, des conseils sur le choix et l'entretien du matériel, et même des tutoriels pour fabriquer vos propres appareils et ainsi gagner encore davantage en autonomie !

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25336](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25336)



#solaire #séchoir

### Séchoirs solaires

Lorenz-Ladener, Claudia *Séchoirs solaires* La plage 2011 (95 p.)

Cet ouvrage se compose de 7 chapitres traitant du séchage solaire : conserver par le séchage, construire un séchoir solaire ULOG, les petits séchoirs en tunnel, sécher avec le soleil et ou au bois, autosuffisance, le séchage solaire dans les pays du Sud et les séchoirs solaires du commerce.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=7524](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=7524)

#solaire #cuisine #cuisson

### Je cuisine avec le soleil

Light, Jeremy ; Bacher, Rémy ; Bertrand, Pierre ; Raynal, Jean-Jacques *Je cuisine avec le soleil* Terre vivante DL 2017 (119 p.)

Ce livre donne toutes les explications pour maîtriser la technique de cuisson avec un four solaire : comment fonctionne-t-il, qu'y faire cuire, optimiser son cuiseur, l'organisation de la cuisine solaire, récupération de matériaux et fabrication d'un four solaire, d'un four familial, ou d'une parabole en pas-à-pas. Un dernier chapitre est dédié à des recettes réalisables en four solaire.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11344](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11344)

#cuisson

### Le soleil à votre table !

Bernard, Roger *Le soleil à votre table* Silence 1987 (172 p.)

Cet ouvrage présente les différentes méthodes de cuisson solaire et leurs caractéristiques.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=7520](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=7520)

#énergie

### Objets low tech & énergies directes

Perrin, Alizée ; Vanderdriessche, Yoann *Objets low tech & énergies directes* Ulmer DL 2023 (138 p.)

Dans ce second opus, Alizée Perrin et Yoann Vandendriessche nous invitent à faire toujours plus d'économies d'énergie en réalisant des objets low-tech à énergies directes, tels que four solaire, éolienne ou bain norvégien.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25156](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25156)

## C. ENGAGEMENT CITOYEN – INÉGALITÉS SOCIALES

#alimentation #guide

### Alim'Anim

Alim'Anim Cultures & Santé (25 p.)

Ce guide d'animation est conçu pour des professionnels travaillant dans la culture, l'insertion socio-professionnelle et le social. Il vise un public adulte et leur permet de s'éveiller aux dimensions culturelles de l'alimentation. Il permet à chacun de se présenter en parlant de soi de manière ludique et originale, de son alimentation, de son histoire, de ses origines, de ses cultures, etc.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=9191](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=9191)

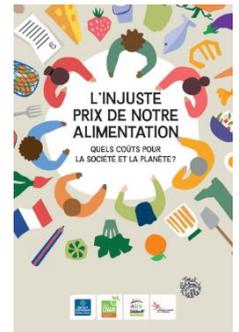
#alimentation #inégalités

### L'injuste prix de notre alimentation

Drique, Marie ; Aulanier, Astrid ; Théodore, Mélanie ; Coulet, Clément ; Merckaert, Jean *L'injuste prix de notre alimentation* Secours Catholique 2024 88 p.

<https://www.secours-catholique.org/agir/porter-nos-messages/linjuste-prix-de-notre-alimentation>

Le Secours Catholique, le réseau Civam, Solidarité Paysans et la Fédération Française des Diabétiques ont fait appel au bureau d'étude Le Basic pour analyser les impacts négatifs de notre modèle alimentaire actuel sur la qualité de vie, la santé publique et les écosystèmes. L'injuste prix de notre alimentation, critique un système qui empêche de résoudre les problèmes d'accessibilité sociale, de durabilité et de juste rémunération des producteurs. Il propose 30 pistes concrètes pour améliorer l'accès à une alimentation de qualité, garantir un revenu décent aux agriculteurs et respecter les limites planétaires, tout en appelant à une prise de conscience collective et à un engagement démocratique.



[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25725](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25725)

#alimentation #nutrition #précarité

### Populations précarisées : l'accessibilité de l'alimentation (La santé de l'homme, n°402 [Juillet - Août 2009])

2009 (51 p.)

Contient les articles :

- Distribution de chèques fruits et légumes : faisabilité et impact
- Environnement alimentaire : état des connaissances aux Etats-Unis et au Québec
- Étude Record : quel lien entre poids, activité physique et environnement urbain ?
- Quelle place pour les associations dans l'histoire du secours alimentaire ?
- Que sait-on sur l'aide alimentaire ?
- "Faire les poubelles pour manger" : l'écosystème fragile du glaneur
- Lyon : une épicerie solidaire pour les personnes en situation de précarité
- Mouans-Sartoux : produits frais et équilibrés à la cantine
- Produits locaux et bio à la restauration collective de Lons-le-Saunier

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin\\_display&id=1268](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=bulletin_display&id=1268)

#alimentation #inégalités #jeu

### La marmite

Bonnin, Charles ; Wolny, Romane *La marmite* 2023 111 cartes

<https://www.civam.org/ressources/reseau-civam/type-de-document/outil/la-marmite-la-solidarite-alimentaire-a-la-carte/>

Le jeu de La Marmite permet de questionner la notion centrale du choix dans l'accès à l'alimentation. Les joueurs doivent remplir leur frigo d'aliments qu'ils vont choisir sur le marché du jour mais en n'ayant pas tous accès aussi facilement aux aliments. L'objectif de ce jeu est de prendre conscience des situations d'inégalités alimentaires, de pouvoir discuter du droit à l'alimentation, d'expérimenter une proposition de démocratie alimentaire et d'éprouver l'importance de la liberté de choisir son alimentation.



[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25637](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25637)

#éducation #alimentation #jeunesse #territoire

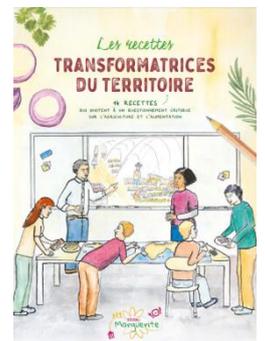
### Les recettes transformatrices du territoire

Réseau Marguerite *Les recettes transformatrices du territoire* Réseau Marguerite 2022 54 p.

<https://reseau-marguerite.org/IMG/pdf/livre-recettes-reseau-marguerite.pdf>

Le réseau Marguerite a compilé dans un livre "14 recettes pour entrer dans une démarche concrète d'éducation agri-alimentaire". Ce livre-outil de recettes transformatrices du territoire a été créé par des jeunes et pour les jeunes. En partant de la préparation culinaire, les jeunes en apprennent plus sur les acteurs du système agricole du territoire, leurs relations de pouvoir et la chaîne de l'alimentation du champ à l'assiette. Le livre est par exemple un outil utile pour les enseignant(e)s souhaitant aborder les problématiques de l'agriculture et de l'alimentation et engager une réflexion vers des systèmes plus justes et plus durables.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25772](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25772)



#alimentation #accessibilité #jeu

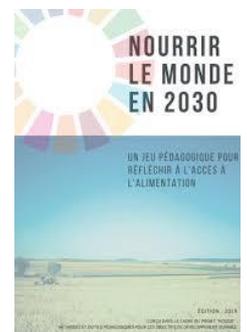
### Nourrir le monde en 2030

Kurioz *Nourrir le monde en 2030* Kurioz 2019

<https://www.comprendrepouragir.org/produit/nourrir-le-monde-en-2030/>

Un jeu pédagogique pour réfléchir à l'accès à l'alimentation.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=24540](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=24540)



#élevage #agriculture #ferme

### Plutôt nourrir

Osé, Clément Calais, Noémie *Plutôt nourrir* Tana éd. 2022 254 p.

C'est l'histoire de Noémie, diplômée de Sciences Po, devenue éleveuse de cochons noirs dans le Gers et militante face à l'agro-business. Clément, son ancien camarade vient découvrir son nouveau mode de vie dans la ferme collective où elle s'est installée.



[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25693](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25693)

#alimentation #précarité

### Se nourrir lorsqu'on est pauvre

Mouvement ATD Quart Monde *Se nourrir lorsqu'on est pauvre* ATD Quart Monde DL 2016 1 vol. (187 p.)

<http://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bd6t5332173q>

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. Envisager le problème dans sa complexité serait un premier pas pour avancer vers des solutions durables.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25709](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25709)

## D. RESTAURATION COLLECTIVE

#restaurationcollective #guide

### Guide de la restauration collective responsable

Fondation Nicolas Hulot pour la nature et l'homme Fédération nationale des CIVAM *Guide de la restauration collective responsable* 2011 (78 p.)

Ce document est constitué de fiches outils permettant d'appréhender la restauration collective responsable dans sa globalité. Il aborde le contexte et la méthode de mise en place de cette dernière. Il présente les produits accessibles en circuits courts. Il replace la question de la restauration collective dans son cadre politique et réglementaire tout en parlant du Code des marchés publics et des critères environnementaux. Il explique en quoi ce type d'organisation permet d'encourager la production locale...



[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=8104](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=8104)

#restaurationcollective #local #guide

### **Guide pratique : favoriser l'approvisionnement local et de qualité en restauration collective**

Ministère de l'Agriculture, de l'Agro-Alimentaire et de la Forêt *Guide pratique : favoriser l'approvisionnement local et de qualité en restauration collective* 2014 1 vol. (90 p.)

Ce guide s'inscrit dans les actions découlant de la mise en œuvre de la politique publique de l'alimentation présentée par Stéphane Le FOLL en conseil des Ministres fin 2014, et plus spécifiquement sur l'importance de l'ancrage territorial de la politique de l'alimentation. Il vise à donner des clefs aux gestionnaires de la restauration collective publique pour leur permettre de s'approvisionner avec des produits de proximité et de qualité, à l'heure où les consommateurs français souhaitent avoir plus d'informations sur l'origine et le mode de production des aliments.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=9011](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=9011)

#restaurationcollective #alimentation

### **Manger autrement à la cantine**

Agence régionale pour l'environnement Midi-Pyrénées, ARPE *Manger autrement à la cantine* Agence Régionale Pour l'Environnement Midi-Pyrénées (ARPE)

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=8106](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=8106)

#restaurationcollective #bio #guide #recettes

### **Manger bio en restauration collective**

Fédération départementale des CIVAM du Gard *Manger bio en restauration collective*

Un classeur contenant un guide de 32 pages et 50 fiches recettes adaptées à la restauration collective, une quinzaine de fiches pédagogiques thématiques (saison, diversité des goûts, équilibre alimentaire, langage des étiquettes...). Il compile ainsi un guide technique, une série de recettes pour 100 personnes avec leur prix de revient et des fiches pédagogiques pour aborder ce sujet auprès des publics scolaires.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=10852](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=10852)

#restaurationcollective #alimentation

### **Restauration collective et développement durable**

Agence régionale pour l'environnement Midi-Pyrénées, ARPE *Restauration collective et développement durable*

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=8001](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=8001)

## E. GASPILLAGE ALIMENTAIRE

#gaspillage #jeu

### Ça suffit le gâchis

Agence de la transition écologique, Ademe *Ça suffit le gâchis*, 2016, 112 cartes + 1 règle du jeu

Ce jeu de cartes a pour but de sensibiliser les plus jeunes au gaspillage alimentaire. Le but du jeu est d'être le 1er joueur à réduire de 50 kg ses déchets alimentaires. Pour contrer les mauvaises habitudes qui génèrent du gaspillage, il faudra accomplir des éco-gestes. À partir de 6 ans



[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11191](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11191)

#alimentation #gaspillage #exposition

### Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?

Agence de la transition écologique, Ademe *Comment lutter contre le gaspillage alimentaire ?* 7 panneaux souples

Cette exposition décrit les gestes simples à adopter pour limiter le gaspillage alimentaire dans la cuisine, sur le lieu d'achat et au self. Elle comprend 7 panneaux :

1. Dans ma cuisine : des gestes simples
2. Dans ma cuisine : le réfrigérateur anti-gaspi
3. Dans ma cuisine : les dates de péremption
4. Dans ma cuisine : la cuisine anti-gaspi
5. Sur mon lieu d'achat : des gestes simples
6. Au self : des gestes simples
7. Les enjeux du gaspillage alimentaire

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=9630](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=9630)

#alimentation #gaspillage

### Défis zéro gaspi

Siry, Florence-Léa *Défis zéro gaspi* Les Editions de l'homme 2022 1 vol. (157 p.)

Dans ce livre, l'auteur vous met au défi d'adopter le mode de vie zéro gaspi pour diminuer le gaspillage alimentaire. Elle présente également ses meilleures astuces pour évaluer votre consommation, organiser les zones de conservation et cuisiner des repas économiques et goûteux.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25097](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25097)

#gaspillage #activités

### Kit éducatif sur la réduction du gaspillage alimentaire destiné aux établissements d'enseignement primaire et secondaire. C'est fini, zéro gaspi !

*Kit éducatif sur la réduction du gaspillage alimentaire destiné aux établissements d'enseignement primaire et secondaire. C'est fini, zéro gaspi !* Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture, 2020, 112 p.

L'Organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture partage des kits éducatifs organisés par groupe d'âge, pour aider les enseignants et l'équipe pédagogique qui souhaitent travailler avec les élèves de primaire et collège à apprécier la valeur de la nourriture et aussi à réduire le gaspillage alimentaire.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=24123](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=24123)

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=24124](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=24124)

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=24126](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=24126)

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=24125](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=24125)

#gaspillage

### Le kit Kolok anti gaspi !

Poirot, Lucie Pierrin, Alexandre *Le kit Kolok anti gaspi !* Le Temps Presse, 2014, 8 panneaux

[https://la-kolok.com/web/medias\\_pedagogie/antigaspi\\_miniexpo.pdf](https://la-kolok.com/web/medias_pedagogie/antigaspi_miniexpo.pdf)

Les huit affichettes sont regroupées par deux pour former quatre pôles, chacun consacré à un aspect du gaspillage alimentaire et aux moyens d'y remédier.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=25301](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=25301)

#alimentation #gaspillage

### Manger bien, jeter moins

Molitor, Mathieu *Manger bien, jeter moins* Institut bruxellois pour la gestion de l'environnement (IBGE), 2012, 25 p.

Se nourrir : un besoin primaire mais aussi un plaisir ! Le plaisir de manger sain et équilibré, de savourer des aliments goûteux et de saison, de redécouvrir les savoir-faire culinaires. Mais un plaisir qui a un revers : le gaspillage alimentaire !

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=8383](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=8383)

#gaspillage #scolaire #activités

### Prenons en main le gaspillage alimentaire !

Lépine-Monchalain, Sonia *Prenons en main le gaspillage alimentaire !* Le Pic Vert un livret, un jeu, un imagier, des fiches-support

À destination des enfants de 8 à 14 ans dans un cadre scolaire ou de façon plus large, dans le contexte d'animations auprès de ce public (centres de loisirs, etc.), la mallette a pour objectif de leur faire découvrir les causes et les conséquences du gaspillage et de proposer des solutions pour l'éviter grâce à différents supports d'activités. Elle comprend un livret en trois parties (partie théorique pour l'animateur, partie fiches-activités, partie fiches-actions), un jeu sur les filières de la chaîne alimentaire, un imagier, des fiches supports, un lien pour télécharger les contenus de la mallette.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=11317](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=11317)



#gaspillage #scolaire #activités

### Stop au gaspi

GRAINE Normandie *Stop au gaspi* 1 guide utilisateur, 1 déroulé de séance, 1 jeu de la ficelle en 25 cartes, 1 photolangage de 40 visuels, des fiches activités, des fiches diagnostic, des ressources vidéo

Stop au gaspi est un dispositif pédagogique destiné à lutter contre le gaspillage alimentaire en restauration scolaire, avec des élèves du CM1 à la Seconde. Il repose sur une trame pédagogique mêlant apports théoriques, approche globale et interdisciplinarité, favorisant l'acquisition de savoirs et de savoir-faire. Stop au gaspi propose plusieurs outils pédagogiques : photolangage, jeu de la ficelle du gaspillage alimentaire, fiches diagnostic, fiches activités.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=10924](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=10924)

#gaspillage #jardin

### Utiliser les déchets verts et de cuisine au jardin

Agence de la transition écologique, Ademe *Utiliser les déchets verts et de cuisine au jardin* ADEME, Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie 2014 (31 p.)

<https://www.jardiner-autrement.fr/wp-content/uploads/2016/11/guide-pratique-utiliser-dechets-verts-et-cuisine-au-jardin.pdf>

De nombreuses pratiques permettent de réduire et de valoriser les déchets verts. Ce guide donne des conseils et solutions pour apprendre comment réutiliser les déchets de cuisine et de jardin et initie à des techniques telles que le paillage et le compostage.

[https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice\\_display&id=8590](https://ressources.graine-occitanie.org/index.php?lvl=notice_display&id=8590)

## F. SITES RESSOURCES

### À la bonne fr'enquête

À la bonne fr'enquête Des outils pour sensibiliser à une alimentation Saine & Durable  
<https://www.alabonnefrenquete.fr/>



### Aprifel

Nutrition, consommation, santé, durabilité .... Recherche et information sur les fruits et légumes.  
<https://www.aprifel.com/fr/>



### Portail de l'alimentation durable

Site collaboratif porté par des acteurs individuels, associatifs et institutionnel visant à regrouper des ressources pour une alimentation saine et durable.



<https://www.portail-alimentation-durable.fr/>

### Réseau Marguerite

Un réseau pour accompagner des projets innovants en éducation agri-alimentaire dans le secondaire dans l'Académie de Lyon.



<https://reseau-marguerite.org/>

### Territoires fertiles

Plateforme d'aide à la mise œuvre de projets de territoires dans les domaines agricole et alimentaire. Elle peut notamment être utile aux agents et élus de collectivités territoriales dans la compréhension des enjeux de sécurité alimentaire et de résilience alimentaire.

<https://territoiresfertiles.fr/>

**POUR ALLER PLUS LOIN OU EXPLORER D'AUTRES THÉMATIQUES,  
IL EST POSSIBLE DE CONSULTER...**

- La base de données documentaire des réseaux EEDD, qui regroupe l'intégralité des documents du réseau des centres de ressources : <https://ressources.graine-occitanie.org>
  - Les bibliographies réalisées par les documentalistes du réseau : <https://graine-occitanie.org/bibliographies>
  - Les ressources régulièrement valorisées sur notre site : <https://graine-occitanie.org/ressources>
- Nor pearltrees, qui réunit des ressources sur de nombreuses thématiques : <https://www.pearltrees.com/graineoccitanie>  
<https://www.pearltrees.com/cpiedugard>



## CONTACTS

Marie-Méline Berthelot  
Ressources pédagogiques  
04 67 06 01 13 / [marie-melaine.berthelot@graine-occitanie.org](mailto:marie-melaine.berthelot@graine-occitanie.org)  
Le Thèbes – 26 allée de Mycènes  
34000 Montpellier  
[www.graine-occitanie.org](http://www.graine-occitanie.org)