

DOSSIER ENSEIGNANT

Contribution à la
démarche des
écoles promotrices
de santé



**EN ROUTE VERS
L'ALIMENT'ACTION**



Dossier remis par le Comité Départemental :

SOMMAIRE

L'ÉDUCATION À LA SANTÉ, UNE PRIORITÉ DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER ET DE L'ÉDUCATION NATIONALE.....	3
SENSIBILISER LE JEUNE PUBLIC AUX FACTEURS DE RISQUE DU CANCER	3
À QUI S'ADRESSE LE DÉFI COLLECTIF DE CRÉATION ARTISTIQUE À L'ÉCOLE ?	3
LE THÈME DU DÉFI POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2021-2022 : LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE	3
LES OBJECTIFS DU DÉFI ÉDUCATIF DE SANTÉ	5
UNE CONTRIBUTION À LA DÉMARCHE DES ÉCOLES PROMOTRICES DE SANTÉ	5
COMMENT RÉALISER LE PROJET ?	6
CALENDRIER DE MISE EN OEUVRE DU DÉFI COLLECTIF DE CRÉATION ARTISTIQUE À L'ÉCOLE	6
SUPPORTS CONSEILLÉS	
■ RESSOURCES DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER	
✓ DOSSIER PÉDAGOGIQUE « L'ALIMENTATION » POUR LES CLASSES DE CM1-CM2	8
✓ MAGAZINE CLAP'SANTÉ	8
✓ SUPPORTS VIDÉO	9
✓ INFOGRAPHIES	10
✓ BANDES DESSINÉES ET ARTICLES	12
✓ SÉRIE DE PETITS TESTS « T'EN PENSES QUOI ? »	13
✓ LIVRET	14
■ AUTRES SUPPORTS	
✓ CRDP, ACADÉMIE DE MONTPELLIER – LIVRETS PÉDAGOGIQUES « A TABLE TOUT LE MONDE	15
✓ ALTERRE BOURGOGNE – GUIDE PÉDAGOGIQUE « L'ALIMENTATION RESPONSABLE »	16
✓ CAP 3B ET PLAN CLIMAT À NOUS DE JOUER – JEU INTERACTIF « SERIOUS GAME, TOUT SAVOIR SUR L'ALIMENTATION RESPONSABLE »	16
✓ TRALALERE –VIDÉOS PÉDAGOGIQUES « VINZ ET LOU »	17
✓ RÉSEAU CANOPÉ – VIDÉOS SUR L'ALIMENTATION « LES FONDAMENTAUX »	17
✓ MAÎTRE LUCAS – SÉRIE DE VIDÉOS PÉDAGOGIQUES	18
✓ ÉQUITERRE (QUÉBEC) – ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES	19
✓ APAQ-W, AGENCE WALLONNE POUR LA PROMOTION D'UNE AGRICULTURE DE QUALITÉ (BELGIQUE) – JEU INTERACTIF « A LA MODE DE CHEZ NOUS »	20
✓ FRANCE 3 – MAGAZINE TÉLÉVISUEL « C'EST PAS SORCIER »	21
✓ MILAN PRESSE ET FRANCE TÉLÉVISION – VIDÉOS « UN JOUR UNE QUESTION »	22
✓ MUTUALITÉ CHRÉTIENNE (BELGIQUE) – OUTILS « DÉBALLE TA PUB, L'INFLUENCEUR DE TON ASSIETTE, C'EST TOI » (2021)	22
✓ FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS (SUISSE) – DOSSIER PÉDAGOGIQUE « CHOCO LÉO OU COMMENT ON EMBALLE NOS ENFANTS »	23
✓ CLEMI – RESSOURCES PÉDAGOGIQUES D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION	23
✓ UNION DES ANNONCEURS (UDA)– KIT PÉDAGOGIQUE « COMMENT ÊTRE PUBMALIN - PROGRAMME D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À LA PUBLICITÉ »	25
✓ SANTÉ PUBLIQUE FRANCE – VIDÉOS « LE DISPOSITIF NUTRISCORE »	25
■ POUR ALLER PLUS LOIN	
✓ ÉDUSCOL – INFORMER ET ACCOMPAGNER LES PROFESSIONNELS DE L'ÉDUCATION	26
✓ SANTÉ PUBLIQUE FRANCE/ MINISTÈRE DE LA SANTÉ – PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS)	26
✓ ANSES – ALIMENTATION ET NUTRITION HUMAINE	26
✓ CULTURES ET SANTÉ (BELGIQUE) – OUTIL « DES SLOGANS DANS NOS ASSIETTES » POUR LES ADOLESCENTS ET ADULTES	27
✓ OPEN FOOD FACTS – ECO-SCORE : L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DES PRODUITS ALIMENTAIRES	27
■ ANNEXE	
✓ COMMENT CRÉER SON COMPTE COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE SUR LE SITE LIG'UP ?	29

L'ÉDUCATION À LA SANTÉ, UNE PRIORITÉ DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER ET DE L'ÉDUCATION NATIONALE

L'éducation à la santé et la promotion de la santé en direction des jeunes revêtent une importance majeure pour la Ligue contre le cancer. Le défi collectif de création artistique auquel nous vous proposons de participer a pour finalité de rendre les enfants acteurs de leur apprentissage, auteurs de leurs savoirs et vecteurs d'un message positif de prévention.



SENSIBILISER LE JEUNE PUBLIC AUX FACTEURS DE RISQUE DU CANCER

L'objectif général du concours est de sensibiliser les élèves à l'adoption de comportements favorables à leur santé.

Des thèmes en lien avec la prévention du cancer sont régulièrement traités, à raison d'un sujet par année scolaire :

- promotion de l'activité physique ;
- prévention des risques solaires ;
- importance du sommeil pour la santé ;
- sensibilisation à la protection de l'environnement ;
- etc.

À QUI S'ADRESSE LE DÉFI COLLECTIF DE CRÉATION ARTISTIQUE À L'ÉCOLE ?

Le défi est ouvert à toutes les classes des écoles publiques et privées, réparties selon trois cycles :

- cycle 1 : maternelle ;
- cycle 2 : CP, CE1 et CE2 ;
- cycle 3 : CM1, CM2 et 6ème

LE THEME DU DEFI POUR L'ANNÉE SCOLAIRE 2021-2022 : LA CONSOMMATION ALIMENTAIRE

L'alimentation fait partie des besoins vitaux de notre organisme. Elle permet à notre corps de fonctionner et contribue à notre bien-être physique et psychologique. Mais l'alimentation peut aussi être néfaste pour notre santé lorsqu'elle est déséquilibrée et non variée : trop de sucre, peu de fruits et légumes... Avec la sédentarité, l'alimentation déséquilibrée peut entraîner la survenue à plus ou moins long terme, de surpoids, obésité, diabète de type 2, maladies cardio-vasculaires, maladies du foie, hypertension artérielle, maladies rénales chroniques, apnée du sommeil, troubles hormonaux, arthrose et pathologies articulaires mais aussi de certains cancers ...

Aujourd'hui, en France, l'obésité concerne 17% des adultes et 4% des enfants ; elle est aussi responsable de 5,4% des cancers (Source : INCa) et d'au moins 2,8 millions de décès chaque année (Source : INSERM, 2019). Heureusement, la plupart de ces maladies sont évitables. **Adopter des habitudes alimentaires saines et responsables, dès le plus jeune âge, contribue à la préservation d'un bon état de santé.**

CE DÉFI COLLECTIF DE CRÉATION ARTISTIQUE, EN S'INSCRIVANT DANS LE PROJET D'ÉTABLISSEMENT, CONTRIBUE AU PARCOURS ÉDUCATIF DE SANTÉ DÈS LA MATERNELLE. INTERVENIR DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE SUR LES QUESTIONS DE PROMOTION DE LA SANTÉ PARTICIPE À LA RÉDUCTION DES INÉGALITÉS.

L'obésité est caractérisée par une interaction entre plusieurs facteurs, tels que des déterminants culturels, biologiques, sociaux, familiaux, environnementaux, économiques, ainsi que ceux reliés aux habitudes de vie. Bien que plusieurs de ces déterminants constituent des facteurs non modifiables, certains sont directement reliés aux habitudes de vie et peuvent être changés.

Le surpoids et l'obésité sont en effet aussi appelés « maladie de la mutation économique » car ils trouvent principalement leurs origines dans nos modes de vie. Nos manières de nous déplacer, le marché et les conditions d'abondance alimentaire, la disponibilité de la junkfood, l'augmentation de la taille des assiettes, l'accélération de l'alimentation industrielle et transformée, le marketing alimentaire et la publicité sont des facteurs qui impactent nos comportements et habitudes alimentaires (Sources : Ligue contre l'obésité). Etant donné le risque élevé de conserver un surpoids à l'âge adulte, une attention particulière doit être apportée aux enfants, car c'est à cette période de la vie que les habitudes, bonnes ou mauvaises s'acquièrent.

Afin de donner les moyens aux enfants d'adopter des habitudes alimentaires responsables, et favorables à la santé, et de leur apprendre à penser par eux-mêmes, il apparaît nécessaire d'éveiller leur esprit critique quant aux choix, aux pratiques et aux modes de consommation alimentaire.

Le sujet de la « consommation alimentaire » ne doit pas être réduit aux connaissances alimentaires. Elle doit être comprise dans l'ensemble de ses composantes, dans une approche globale. La consommation alimentaire prend en compte à la fois la façon dont les populations s'organisent pour

consommer et ce qu'elles consomment ; elle s'intéresse aux processus et aux contextes dans lesquels s'effectue toute consommation alimentaire, de l'achat des aliments à l'ingestion de la nourriture.

Elle recouvre notamment **la dimension nutritionnelle**, répondant à la question « Vers quels aliments dois-je m'orienter pour composer un menu équilibré ? ». Mais elle recouvre également la **dimension socio-économique et environnementale**, répondant aux questions « Quelles stratégies de consommation peut-on adopter au quotidien (supermarché/marché local, produit transformé/produit frais, temps disponible pour le repas et la cuisine...) ? », ainsi que la **dimension socio-anthropologique**, répondant aux questions « Quel lien je fais entre mes conduites alimentaires et ce qui m'inscrit dans ma famille et ma lignée ? » « Pourquoi je cherche à consommer en groupe ou seul ? » Etc

C'est pourquoi, pour cette nouvelle édition 2021- 2022 du défi collectif de création artistique en éducation à la santé, la Ligue contre le cancer s'attache à permettre aux acteurs éducatifs, et notamment aux enseignants, de travailler avec leurs élèves :

- **à la fois les connaissances en lien avec ces 3 dimensions** (nutritionnelles, socioéconomiques, environnementales , et socio-anthropologique). Afin de donner du sens aux savoirs, ces connaissances doivent être adaptées à l'âge, au niveau de développement et aux capacités intellectuelles des enfants. Elles doivent aussi être réalistes et en phase avec les réalités socioculturelles des enfants et ainsi ne pas renforcer les inégalités sociales de santé.



➤ **mais également les interactions et influences auxquels les enfants sont soumis, pour les aider à mettre à distance les stéréotypes et les pressions sociales poussant aux pratiques alimentaires déséquilibrées.** La diversité des sources d'information (*pairs, influenceurs, industries agroalimentaires, associations, scientifiques ...*), et la multiplicité des canaux d'informations (*tv, réseaux sociaux, affiches et emballages publicitaires ...*) peuvent s'accompagner d'une perte de repères. Il est important de permettre aux enfants de prendre conscience des idées fausses et idées reçues relatives à la nutrition, et d'identifier les différences entre les images dans les médias et la vie réelle.

L'éducation à la citoyenneté, notamment à travers l'Education Morale et Civique (EMC) et l'Education aux Médias et à l'information (EMI), ainsi que **l'éducation à la santé**, par le renforcement des compétences psychosociales des élèves, se prêtent à la mise en œuvre d'activités éducatives sur le sujet de la consommation alimentaire, utiles pour la mise en œuvre du défi collectif de création artistique .

LES OBJECTIFS DU DÉFI COLLECTIF

Ce défi permettra d'accompagner les élèves dans le développement des connaissances et compétences nécessaires pour réaliser des choix alimentaires favorables à la santé, en respectant les dimensions plaisirs et culturelles attachées aux pratiques alimentaires.

Ces derniers pourront notamment réfléchir et aborder en classe :

- ✓ Le rôle de l'alimentation pour notre corps et notre santé (croissance, énergie, bien-être mental, bien-être social ...).
- ✓ Les raisons et manières de « manger varié et équilibré ».
- ✓ Les influences qui interviennent dans le choix des aliments : les sens sollicités, le marketing publicitaire, les facteurs

territoriaux et culturels.

- ✓ L'origine des aliments et leur transformation (produits bruts, additifs et conservateurs, étapes de fabrication, transformation et intervention de l'industrie agro-alimentaire...).
- ✓ Les circuits d'approvisionnement et les manières de se procurer les aliments (saisonnalité, conservation des aliments...)
- ✓ Les manipulations exercées par les industriels (allégations trompeuses, produits de substitution ...).
- ✓ Les stratégies pour les déjouer (outils d'aide aux choix alimentaires : Nutriscore, applications en ligne, lecture et décryptage des étiquettes et emballages pour garantir la valeur nutritionnelle des aliments).
- ✓ L'intérêt du fait maison par rapport aux plats industriels préparés.

UNE CONTRIBUTION À LA DÉMARCHÉ DES ÉCOLES PROMOTRICES DE SANTÉ



Ce défi collectif de création artistique d'éducation à la santé est l'occasion pour l'établissement scolaire d'enclencher ou de renforcer la démarche des écoles promotrices de santé sur la question de la consommation

alimentaire :

- par l'amélioration des conditions environnementales de la scolarité visant à réduire l'exposition à des produits alimentaires déséquilibrés (à la récréation, à la cantine, etc.)
- et par la promotion des comportements favorables à la santé des élèves (organisation d'évènements associant les élèves et l'ensemble de la communauté éducative notamment les parents : promotion des recommandations, du fait maison avec la confection de repas, des outils d'aide au choix d'aliments plus sains, conférences, spectacles etc.)

SUPPORTS CONSEILLÉS

RESSOURCES DE LA LIGUE CONTRE LE CANCER



7

La Ligue contre le cancer propose différents supports et matériels pédagogiques. Les supports de la Ligue contre le cancer présentés ci-dessous **sont disponibles gratuitement et en téléchargement sur le site www.lig-up.net**, dédié à la prévention et à l'éducation à la santé. Créé pour permettre d'aborder les questions de santé avec les enfants et les adolescents, Lig'up comporte deux plateformes :



- **La plateforme "familles "** s'adresse aux parents, grands-parents et autres proches des jeunes. Elle rassemble des contenus variés : vidéos, jeux interactifs, bandes dessinées, articles, infographies, sondages sur des thèmes forme et bien-être. Parmi les thématiques abordées, on peut citer : l'alimentation, l'activité physique, le bien-être, l'environnement, l'addiction, ...
- **La plateforme "Communauté éducative"** s'adresse aux enseignants et aux acteurs éducatifs et de santé concernés par la jeunesse. En complémentarité, elle propose, sur inscription gratuite, des dossiers pédagogiques thématiques (rubrique « Préparez vos séances ») et présente également les outils et initiatives de la Ligue contre le cancer (rubrique « Le + pédagogique »).

Pour accéder à ces ressources gratuitement, créez votre compte sur la plateforme « communauté éducative » du site Lig'up ! Retrouvez toutes les informations de connexion dans la page annexe, à la fin du présent livret.

■ LIGUE CONTRE LE CANCER – DOSSIER PÉDAGOGIQUE « L'ALIMENTATION » POUR LES CLASSES DE CM1-CM2

Ce dossier pédagogique clé en main propose pour les élèves de CM1-CM2 plusieurs activités à réaliser en classe. Il est composé :

- **d'une fiche pour les enseignants** (objectifs pédagogiques, notions abordées, déroulé des activités avec corrigé, ressources pour aller plus loin...).
- **d'une fiche pour les élèves** (vocabulaire utile, support des activités, bilan « je retiens », ressources complémentaires).

Les objectifs pédagogiques de ce dossier sont de :

- Comprendre pourquoi on mange et ce que signifie « manger équilibré ».
- Apprendre à connaître la valeur nutritionnelle des aliments en s'aidant de diverses aides comme le code Nutri-Score.
- Prendre conscience de l'importance pour sa santé et pour l'avenir de la planète de privilégier les produits frais, de saison et bio dans son alimentation.
- Découvrir la diversité des cultures et des traditions alimentaires d'ailleurs et d'autres époques, et comprendre les divers enjeux.
- S'exprimer et partager ses représentations, connaissances, émotions et expériences sur l'alimentation.



Pour télécharger le document : inscrivez-vous gratuitement sur l'espace communauté éducative du site Lig'up, <https://lig-up.net/login> puis rendez-vous sur ce lien : <https://lig-up.net/communaute-educative/preparez-vos-seances>

■ LIGUE CONTRE LE CANCER – MAGAZINE CLAP'SANTÉ

La Ligue contre le cancer édite le magazine *Clap'santé* à destination des enfants à partir de 9 ans. Ce magazine propose différents articles sur des sujets de santé, ainsi que des jeux, bandes dessinées, et infographies détachables.

Les numéros de Clap' santé utiles à la mise en œuvre du défi « En route vers l'aliment'action » sont :



- « **Alimentation : 3-2-1.... Action !** » (N°33 – septembre 2021) :

Manger, c'est comme respirer ou se lever le matin : des gestes que l'on fait sans même s'en rendre compte. Pourtant, les choix alimentaires que nous faisons ont beaucoup d'importance. Ils conditionnent notre état de santé et celui de la planète sur laquelle nous vivons. **Tu es consommateur mais aussi acteur, c'est ça l'aliment'action !**



- « **Manger ? Qu'est-ce que cela veut dire ?** » (N°18- décembre 2017) :

L'alimentation apporte à notre corps tous les nutriments utiles à son bon fonctionnement : entretien, construction, énergie ! A travers nos choix, dans nos sociétés, elle est aussi le reflet de notre style de vie et de notre personnalité. Nous te proposons d'explorer certains de ses aspects, pour comprendre un peu mieux ce que manger veut dire !

D'autres numéros permettent d'aborder des sujets transversaux en lien avec le thème du défi (décryptage des informations sur les étiquettes, l'alimentation responsable et le développement durable, l'image de soi et de son corps etc.) :

- N°16 « Bien dans mon corps »
- N°10 « Mon environnement = ma santé »
- N°7 « Numéro à croquer »,
- N°1 « La planète en partage »

Le numéro 17 « l'information santé, et toi ! » accompagne les enfants pour mieux se repérer dans la jungle médiatique et réfléchir et apprendre à travailler leur esprit critique.



Pour télécharger les magazines connectez-vous sur ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus?thematic=&tag=sante>

■ LIGUE CONTRE LE CANCER – SUPPORTS VIDÉO



➤ La vidéo de Diego « C'est quoi, bien manger ? » (2 mn 24)

Se faire du bien en mangeant sain c'est tout sauf une contrainte ! Juste un style de vie... carrément stylé !

Pour voir la vidéo suivre ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus/192/cest-quoi-bien-manger>



➤ Vidéo du mot animé « Le bio » (1 mn 16)

En ce moment, tu entends beaucoup parler du bio. Mais ça veut dire quoi concrètement manger bio ? Découvre-le en vidéo !

Pour voir la vidéo suivre ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus/261/le-bio-le-mot-anime>



➤ Vidéo «Alimentation: Good Ways of Life!» (47 secondes)

Connais-tu les bonnes attitudes pour prendre soin de ta santé ? Se faire plaisir ce n'est pas interdit. Mais attention aux excès.

Pour voir la vidéo suivre ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus/301/alimentation-good-ways-of-life>

Retrouvez également sur le site Lig'up, des vidéos de recettes amusantes à réaliser avec les enfants :

<https://lig-up.net/junior/contenus?thematic=9&tag=video>

■ LIGUE CONTRE LE CANCER – INFOGRAPHIES

➤ Plaisirs et vitamines : Exposition sur le thème des fruits et légumes

L'exposition « Plaisirs et Vitamines, l'expo » a été créée par le Comité de Paris de la Ligue contre le cancer pour les enfants de **6 à 11 ans**. L'objectif de l'exposition est **d'éduquer à la santé** et d'**encourager la consommation de fruits et légumes** en découvrant **les plaisirs associés, les sens, comment ça pousse, les saisons** etc. L'exposition est composée de **14 panneaux**.

Tous les panneaux sont téléchargeables gratuitement sur le lien suivant :

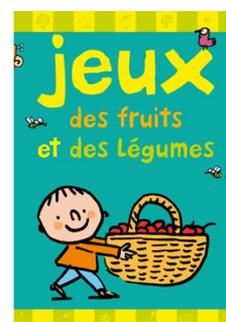
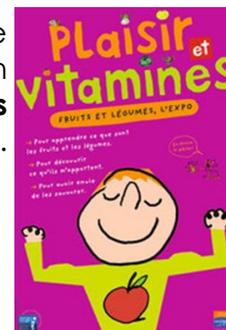
<https://lig-up.net/junior/contenus/137/plaisir-et-vitamines>

Un livret de jeux vient compléter l'exposition : **coloriages, quizz, mots croisés et mots mélangés, labyrinthes, devinettes** ...

Pour télécharger le carnet de jeux connectez-vous à cette adresse :

<https://lig-up.net/junior/contenus/166/des-fruit-et-des-legumes-le-livret-de-jeux>

Bon à savoir : L'exposition et le carnet de jeux peuvent également être commandés en version papier auprès du comité départemental de la Ligue contre le cancer de votre département.

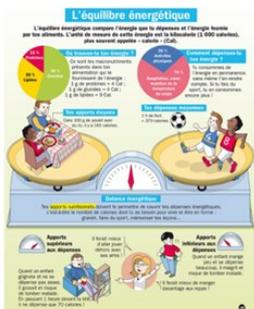


➤ Des aliments aux nutriments

Les nutriments se trouvent dans les aliments. Ils apportent à ton corps l'énergie nécessaire pour construire et renouveler en permanence les milliards de cellules qui le composent.

Pour télécharger l'infographie suivre ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus/111/des-aliments-aux-nutriments>



➤ L'équilibre énergétique

L'équilibre énergétique met en balance l'énergie que tu dépenses et l'énergie fournie par tes aliments. Pas toujours facile de savoir comment faire pour trouver cet équilibre ! Décryptage.

Pour télécharger l'infographie connectez-vous à cette adresse :

<https://lig-up.net/junior/contenus/109/lequilibre-energetique>

➤ Enquête sur la boîte de Crocket



Voilà une boîte de Crocket, « les céréales qui en jettent ! ». Enfin, ça, c'est ce que disent les publicités. Clap'santé a dégoté un détective très privé qui a sorti sa petite loupe et son cerveau aiguisé pour se promener sur l'emballage. Résultat : il semblerait que ces céréales ne soient pas si idéales.

Pour télécharger l'infographie suivre ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus/365/enquete-sur-la-boite-de-crocket>



➤ Mon petit-déjeuner

Ce qu'il y a de bien avec le petit déjeuner, c'est que chacun peut y trouver son compte ! Il y en a pour ceux qui sont plutôt sucrés, ceux qui sont salés et même pour les sucrés-salés !

Pour télécharger l'infographie suivre ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus/138/mon-petit-dejeuner>



➤ Ma pause goûter

Aaaah, le goûter, quel délice ! C'est le moment d'une pause bienvenue dans une après-midi bien chargée... Mais attention goûter ne veut pas dire pour autant gâteaux sucrés à gogo !

Pour télécharger l'infographie suivre ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus/139/ma-pause-gouter>



➤ Mieux consommer le sucre

Tu peux te faire plaisir en mangeant sucré de temps en temps. Mais si ta consommation dérape, cela peut devenir une vraie source de problèmes. Voici quelques astuces !

Pour télécharger l'infographie suivre ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus/108/mieux-consommer-le-sucre>

Consommation : courts-circuits



➤ Consommation : courts-circuits

L'une des manières concrètes d'agir pour réduire la pollution, c'est de faire attention à acheter des produits qui ne viennent ni de l'autre bout de la France, ni de l'autre bout du monde.

Pour télécharger l'infographie suivre ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus/97/consommation-courts-circuits>

■ LIGUE CONTRE LE CANCER – BANDES DESSINÉES ET ARTICLES

➤ Bandes dessinées « La petite histoire de Clap'santé »



- **Malbouffe city.** Scrutchy s'est échappé de son paquet de céréales. Jean Jean et ses amis partent à sa recherche ...
- **5 fruits, 3 légumes, 4 copains.** C'est tellement plus chouette les repas, quand tout le monde met la main à la pâte ! Et quand, en plus, ils prennent des airs de pique-niques, c'est le paradis !
- **Bien manger... un jeu d'enfant ?** Trop de sucre, trop de gras, trop, trop, trop... ! Lance les dés et joue à « Bien manger ou pas bien manger ? »
- **Lettre verte !** Même les ordinateurs ont besoin de vacances ! Jean Jean redécouvre son jardin et partage avec toi ce monde magique en 5 G !

Pour télécharger les bandes dessinées suivre ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus?thematic=9&tag=bd>

➤ Articles pour les enfants et adolescents

- **Les fameux fruits et légumes.** OK, tu le sais, impossible de passer à côté de ce message : il est conseillé de manger cinq portions de fruits et légumes par jour. Mais sais-tu pourquoi ? Et sais-tu comment les cuisiner ? : <https://lig-up.net/junior/contenus/83/les-fameux-fruits-et-legumes>
- **Un sucre ou des sucres.** Il existe plusieurs types de sucres qui appartiennent tous à la grande famille des glucides. Quels sont ces sucres ? Où les trouve-t-on et quels sont leurs effets sur l'organisme ? : <https://lig-up.net/junior/contenus/305/un-sucre-ou-des-sucres>
- **Bien manger, ça veut dire quoi ?** Tu entends souvent qu'il faut « bien manger » pour être en bonne santé. Mais ça veut dire quoi au juste ? Manger ce qu'on aime ? Manger des aliments bons pour la santé ? Manger en quantités suffisantes ? Lig'up t'explique tout : <https://lig-up.net/junior/contenus/77/bien-manger-ca-veut-dire-quoi>
- **Manger : un acte citoyen.** Aujourd'hui, on pourrait dire que la planète Terre n'est pas vraiment dans son assiette. Et les responsables, c'est nous : les humains ! Alors il est temps de réparer les erreurs de nos parents et grands-parents et de montrer l'exemple : chaque geste compte ! : <https://lig-up.net/junior/contenus/81/manger-un-acte-citoyen>
- **Une lecture passionnante : Les emballages.** Le lien entre alimentation et santé n'est plus à prouver. Il faut bien manger pour être en forme et le rester ! Encore faut-il savoir ce que l'on mange, et pour cela, rien de mieux que de cuisiner soi-même : <https://lig-up.net/junior/contenus/82/une-lecture-passionnante-les-emballages>

■ LIGUE CONTRE LE CANCER – SÉRIE DE PETITS TESTS « T'EN PENSES QUOI ? »

Le site Lig'up propose aux enfants et adolescents une série de petits tests rapides sur la thématique de l'alimentation et de la consommation alimentaire. A chaque question, 3 réponses sont proposées. Une fois la réponse choisie, Lig'up propose des informations complémentaires.

Le petit plus : Lig'up propose aux internautes de voir l'évolution des réponses proposées au test et ainsi permettre de recueillir l'avis des autres répondants !

Tu n'as pas pu échapper à ces conseils : 5 portions de fruits et légumes par jour, manger équilibré... On te l'a dit et redit mais toi, t'en penses quoi ?

Tes parents insistent pour que tu goûtes un aliment que tu ne connais pas, t'en penses quoi ?

Avec les copains, vous vous retrouvez 3 fois/semaine au fast-food. T'en penses quoi ?

Au supermarché, tu vois des gens qui scrutent les étiquettes, t'en penses quoi ?

Quand tu vas chez un copain le mercredi après-midi, il te propose de manger des chips et boire du cola devant la télé pour ne pas perdre de temps et jouer plus longtemps aux jeux vidéos, t'en penses quoi ?

Un camarade de classe a décidé de devenir vegan et vous encourage tous à faire pareil, t'en penses quoi ?

A partir de cette année, ta cantine servira des repas bio, t'en penses quoi ?

Tes parents ont décidé d'acheter des légumes moches qui ne trouvent pas preneurs dans les supermarchés, t'en penses quoi ?

Quand on parle du goûter, on pense souvent au goûter des enfants... Et toi, t'en penses quoi ?

À chaque repas c'est pareil, tes parents te saoulent parce qu'il faut bien manger ! Mais ça veut dire quoi exactement : « bien manger » ? T'en penses quoi ?

Il est midi, le frigo est vide, tu files faire quelques courses avec ta mère... Elle te propose un plat surgelé pour faire vite. T'en penses quoi ?

Il paraît que le p'tit déj est le repas le plus important de la journée... T'en penses quoi ?

Virée au supermarché avec les copains, rayon des sodas, le choix est grand... T'en penses quoi ?

Aujourd'hui, c'est tarte au chocolat en dessert à la cantine !... T'en penses quoi ?

Tes parents ont décidé de ne plus faire les courses au supermarché pour privilégier les circuits courts, t'en penses quoi ?

Pour accéder aux questions « T'en penses quoi ? » connectez-vous sur ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus?thematic=9&tag=ten-penses-quoi>

■ LIGUE CONTRE LE CANCER - LIVRET

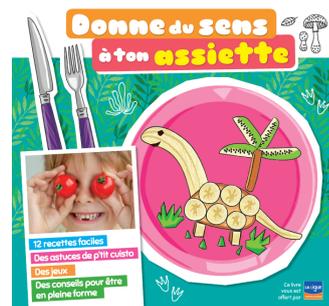
Le livret de recettes « Donne du sens à ton assiette » a été conçu par la Ligue contre le cancer avec les éditions spéciales Play Bac, pour aider les plus jeunes à réfléchir à leur alimentation, leur donner envie de cuisiner et de découvrir de nouveaux aliments.

Avec ce livret de recettes, faites découvrir aux enfants le plaisir de composer des assiettes amusantes, variées et colorées. Plongez-les dans un univers de goût, d'odeurs, de créativité, de partage, et de convivialité !

Les lecteurs découvriront également au fil des pages, quelques gestes simples de cuisine, des méthodes de cuisson ou de préparation des aliments, les saisons des fruits et des légumes, les ustensiles de cuisine et des notions d'équilibre alimentaire pour être en pleine forme. .

Pour consulter le livret de recette connectez-vous sur ce lien :

<https://lig-up.net/junior/contenus/220/livre-de-recettes-donne-du-sens-a-ton-assiette>



AUTRES RESSOURCES

Les ressources présentées ci-dessous ont été conçues et éditées par différents acteurs, et sont le fruit d'une sélection non exhaustive de la Ligue contre le cancer. Elles ont été classées en 3 parties :

1. L'alimentation, traitée de manière globale.
2. L'origine des aliments et leur transformation, les circuits d'approvisionnements et manières de se procurer les aliments, l'intérêt du fait maison par rapport aux plats industriels préparés.
3. Les influences qui interviennent dans le choix des aliments, les stratégies utilisées par les industriels, et les moyens disponibles pour les déjouer.

PARTIE 1

Les ressources proposées dans cette première partie traitent de la question de l'alimentation de manière globale. Elles répondent à plusieurs objectifs pédagogiques du défi collectif de création artistique.

■ CRDP, ACADEMIE DE MONTPELLIER – LIVRETS PÉDAGOGIQUES « A TABLE TOUT LE MONDE ! »

Le Centre Régional de Documentation Pédagogique de l'académie de Montpellier a édité du contenu éducatif réalisé par l'Institut du Cancer de Montpellier, la Ligue nationale contre le cancer et Agropolis Museum. Cet outil implique les enfants de **3 à 12 ans**, dans une **réflexion sur leurs connaissances, comportements et attitudes alimentaires**.

L'objectif est de faire acquérir des connaissances sur les aliments et développer des compétences pour le choix de l'alimentation, renforcer l'esprit critique et le libre arbitre du jeune consommateur.

Les principaux facteurs influençant nos choix nutritionnels sont abordés : les **facteurs pratiques**, les **facteurs socioculturels**, les **facteurs psycho-affectifs** et les **facteurs cognitifs**.

Deux livrets pédagogiques sont disponibles : **un pour le cycle 1 et 2** et **un second pour le cycle 3**. Tous les modules abordés sont en lien avec le défi collectif.



➤ Cycle 1 et 2

- Les aliments et leurs familles (ex : les sept familles, les produits laitiers)
- Les aliments et leurs origines (ex : comment cela pousse-t-il ?, du champ à l'assiette) ;
- Les aliments et leurs transformations (ex : conservation, laboratoire de cuisine) ;
- Les aliments et ma santé (ex : à table, aliments et nutriments) ;
- Les aliments et moi (ex : ça se mange ? c'est bon ?).



➤ Cycle 3

- Alimentation et aliments (ex : qu'est-ce que je mange ?, affaire de familles) ;
- Alimentation et culture (ex : traditions et fêtes, goûts et dégoûts) ;
- Alimentation et société (ex : j'apprends à choisir, modes de vie) ;
- Alimentation et santé (ex : tous les sens du goût, bien être, ...)

Les 2 livrets pédagogiques sont téléchargeables à cette page (sous « fiches pédagogiques »):

<https://www.icm.unicancer.fr/fr/linstitut-du-cancer-de-montpellier/la-prevention/prevention-alimentation#table>

■ ALTERRE BOURGOGNE – GUIDE PÉDAGOGIQUE « L'ALIMENTATION RESPONSABLE »

Alterre Bourgogne a créé en 2009 un guide pédagogique de 35 pages, pour les enfants des **cycles 1, 2 et 3**. Il donne des **informations essentielles sur les liens entre alimentation d'une part et santé et environnement d'autre part**.

Les objectifs sont de **sensibiliser les élèves à l'origine des produits que nous consommons, à la façon dont ils ont été produits, à se préoccuper des substances qui les composent, réfléchir sur la manière de les utiliser, se demander ce qu'ils deviennent**, etc.

Le guide est composé de 2 parties :

- **Apports de connaissances** : histoire de l'homme et de son alimentation, enjeux sociétaux, enjeux en matière de santé, de biodiversité, de déchets, etc.
- **30 fiches d'activités pédagogiques** : jeux de plateau et de carte, expérimentations, enquêtes, etc.
Exemples : La fiche 2 « Quelles couleurs nous donne envie de manger ? » explique de quelles façons l'agro-alimentaire utilise les couleurs pour attirer les consommateurs. La fiche activité 10 « Le yaourt à la fraise » permet d'aborder la production mondialisée de nos aliments et notre désir de manger tout ce qui nous fait plaisir.



Vous pouvez télécharger gratuitement l'ensemble éducatif sur le lien suivant :

<https://www.alterrebourgognefranche.comte.org/f/mediatheque/532/fiche/>

■ CAP 3B ET PLAN CLIMAT À NOUS DE JOUER – JEU INTERACTIF « SERIOUS GAME, TOUT SAVOIR SUR L'ALIMENTATION RESPONSABLE »

L'agence de création Idées-3Com, mandatée par le Cap 3B, une coopération intercommunale chargée du développement du Bassin de Bourg-en-Bresse, a créé **un jeu interactif** gratuit sur l'alimentation responsable. Il s'adresse particulièrement aux **8-12 ans**.

L'objectif du jeu est de leur apprendre les bases d'une alimentation respectueuse de l'environnement tout en prenant en compte leur santé.

Le jeu est divisé en 4 parties :



- **Jeu 1** : Apprendre à reconnaître les produits de saison.
- **Jeu 2** : Comprendre les différents chemins que prend le légume ou le fruit avant d'arriver dans l'assiette. Ce niveau sensibilise aussi à la différence de traitement selon le lieu de vente : internet, grande surface, épicerie locale.
- **Jeu 3** : Découvrir les gages de qualité à l'aide d'un petit jeu de mémoire avec des cartes. Ici, les labels sont évoqués.
- **Jeu 4** : Réfléchir à la manière de faire ses courses. Ce niveau met en avant l'importance des étiquettes ainsi que de l'origine des produits.

Pour jouer au jeu suivre ce lien :

<http://www.etiktable.fr/jeu/index.html>

■ TRALALERE – VIDÉOS PÉDAGOGIQUES « VINZ ET LOU »

Tralalere, créateur de contenu numérique éducatif, a développé la série « Vinz et Lou » pour les enfants de **7 à 12 ans**. Cette série se décompose en **vidéos de 2 mn** sur différentes thématiques.



Elle s'appuie sur une pédagogie innovante : des enfants acteurs de leur apprentissage, des supports déclencheurs de débats, une pédagogie basée sur le jeu et le questionnement, des messages sérieux conçus et validés par des experts, un ton humoristique et une proximité avec les personnages pour renforcer les messages.

Pour le thème de **l'alimentation**, il existe **14 vidéos** qui abordent **le rôle de l'alimentation**, la **découverte des aliments et des saveurs**, **l'origine des aliments** etc.

Vous pouvez visionner gratuitement les vidéos en suivant ce lien :

<https://www.vinzelou.net/fr/ressources/filter/theme/alimentation/2>

■ RÉSEAU CANOPÉ – VIDÉOS SUR L'ALIMENTATION « LES FONDAMENTAUX »

17

Le réseau Canopé a créé une série de vidéos pour les enfants de **6 à 11 ans**.

Elles ont pour but de **faire découvrir** et **apprendre** de manière ludique, **les fondamentaux des sciences et de la technologie**, étudiés à l'école primaire.



Les vidéos axées sur **« le fonctionnement du corps humain et la santé »** traitent des différents aspects de l'alimentation : **« que mange-t-on ? »**; **« D'où proviennent les aliments ? »**; **« À quoi servent les aliments ? »**; **« Bien manger, oui mais comment ? »**; **« les étiquettes servent-elles à choisir ? »**; **« Éducation au développement durable, manger responsable »** ...

Le site propose de créer un compte gratuitement afin d'utiliser les vidéos ainsi que leurs fiches pédagogiques composées d'activités à réaliser avec les enfants.

En septembre 2021, Canopé met à votre disposition une nouvelle série de films d'animations « Les fruits et légumes au tableau ! »

Pour visionner et télécharger gratuitement les vidéos et les autres supports cliquer sur ce lien :

<https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences-et-technologie/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante>

■ MAÎTRE LUCAS – SÉRIE DE VIDÉOS PÉDAGOGIQUES

Cet enseignant a créé son site internet qui regorge de vidéos et de contenus éducatifs et ludiques du CP au CM2. 3 vidéos de sciences à destination des **élèves du cycle 2**, répondent aux objectifs du défi « l'aliment'action » :



➤ « **Les saisons** » présente les caractéristiques de chaque saison.

Pour voir la vidéo cliquer sur ce lien :

<https://maitrelucas.fr/lecons/les-saisons-cp-ce1-ce2/>



➤ « **L'origine des aliments** » permet de distinguer l'origine des aliments consommés (origine animale, végétale, minérale). La question du cheminement entre l'aliment brut et l'aliment transformé est également évoquée.

Pour voir la vidéo cliquer sur ce lien :

<https://maitrelucas.fr/lecons/origine-des-aliments-cp-ce1-ce2/>



➤ « **L'alimentation équilibrée** » aborde l'équilibre alimentaire à travers les familles d'aliments et le niveau de transformations des aliments (naturels, peu transformés, transformé et ultra-transformés).

Pour voir la vidéo cliquer sur ce lien :

<https://maitrelucas.fr/lecons/alimentation-equilibree-cp-ce1-ce2/>

PARTIE 2

Les ressources présentées dans cette seconde partie traitent de la question de l'origine des aliments et leur transformation, des circuits d'approvisionnements et manières de se procurer les aliments, et de l'intérêt du fait maison par rapport aux plats industriels préparés.

■ ÉQUITERRE (QUÉBEC) – ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

Équiterre est une association environnementale Québécoise proposant une plateforme de ressources pédagogiques. Les fiches pédagogiques peuvent nécessiter qu'on corrige les consignes pour les transposer du QUÉBEC à la FRANCE.



➤ « À la soupe » Trousse pédagogique

L'association propose une trousse pédagogique clé en main à destination **des enfants des cycles 1, 2 et 3** sur le thème de l'alimentation responsable : **exploration de l'envers du système agro-alimentaire, réflexion sur les impacts de leurs choix alimentaires sur leur santé et l'environnement, développement de leur esprit critique.**

Elle comprend :

- Une série de **3 fiches pédagogiques par cycle** explorant les thématiques de la santé, de l'environnement à travers des activités, des jeux de rôle, des scènes théâtrales, une chasse au trésor, etc.
- Des **questionnaires d'évaluation** pour chaque cycle.

Vous pouvez télécharger gratuitement l'ensemble éducatif sur le lien suivant :

<https://www.equiterre.org/solution/primaire>

➤ « Ça voyage » : Histoire interactive pour les élèves de maternelle

L'association propose **des activités pour faire découvrir l'alimentation responsable aux élèves du cycle 1.**

Les objectifs sont :

- **Éveiller les enfants à l'agriculture locale en découvrant le chemin parcouru par les aliments avant qu'ils n'arrivent dans notre assiette.**
- **Éveiller les enfants aux différents modes de transport utilisés pour transporter nos aliments.**
- **Comprendre la différence entre les aliments frais et transformés.**

Avec une histoire interactive, les enfants vivent le voyage d'une pomme de terre du Québec et celui d'une orange de Floride, de leur production jusqu'à notre assiette.

Pour télécharger la fiche pédagogique avec l'histoire interactive connectez-vous sur ce lien :

<https://www.equiterre.org/sites/fichiers/4-ca-voyage.pdf>

■ APAQ-W, AGENCE WALLONNE POUR LA PROMOTION D'UNE AGRICULTURE DE QUALITÉ (BELGIQUE) – JEU INTERACTIF « A LA MODE DE CHEZ NOUS »

L'Apag-W a développé « graines d'AGRI », une boîte à outils pédagogiques et didactiques en ligne. Elle y aborde notamment l'agriculture responsable.



Dans ce cadre, elle a créé « À la mode de chez nous », un **jeu éducatif gratuit** à destination des **8-12 ans**.

Seul, collectivement en classe ou encore, comme **support pédagogique interactif**, son objectif est de **sensibiliser les élèves à leur mode de consommation**.

Le jeu met en évidence 5 pas vers une alimentation plus durable :

- **Local** : privilégier les produits de chez nous sans long trajet ni grande empreinte écologique ;
- **Frais et de saison** : pour prendre soin de sa santé, de la planète et de son porte-monnaie ;
- **Circuits courts** : pour faire connaissance avec les producteurs et artisans voisin et les soutenir ;
- **Moins mais mieux** : pour éviter le gaspillage et goûter la qualité ;
- **Fait-maison** : pour savoir ce que l'on mange, avoir plus de goût, de plaisir et de découvertes.

Pour jouer au jeu connectez-vous sur ce lien : <http://www.modedecheznous.be>

■ FRANCE 3 – MAGAZINE TÉLÉVISUEL « C'EST PAS SORCIER »

C'est pas sorcier est une émission de vulgarisation scientifique créée en 1993 par Bernard Gonner et diffusé sur France 3. Cette émission a pour objectif **la vulgarisation de la science pour les enfants**.

- « **Conservation des aliments, c'est dans la boîte !** » - **26'01 minutes, 2004**



Avec l'air, la chaleur, l'humidité et le temps qui passe, les aliments se dégradent. Très vite, levures et bactéries apparaissent. Une seule bactérie peut en donner plus de 33 millions en vingt-quatre heures. Certains modes de conservation des aliments, comme le séchage des pruneaux au soleil, la marinade des anchois dans de l'huile ou l'enroulement de la morue dans du sel, remontent à plus de 400 000 ans. Aujourd'hui, on recourt plus fréquemment à la conserve, la surgélation ou la pasteurisation. Fred, Jamy et Sabine nous font découvrir l'univers de ces micro-organismes qui peuplent discrètement nos aliments et nous expliquent les mille manières de freiner leur prolifération.

Pour voir la vidéo suivre ce lien : <https://www.youtube.com/watch?v=nWjKoNT2tOQ&t=50s>

➤ « AGRI.BIO » - 26'16 minutes, 2008

Depuis plusieurs années de nombreux consommateurs se tournent vers les aliments bios, pour préserver l'environnement et leur santé. En France, seules 2% des surfaces cultivées le sont en bio. Le principe du bio consiste à n'utiliser aucun engrais et pesticides chimiques. Pour cela, il ne suffit pas de laisser faire la nature... Loin de là... ! Engrais vert, rotation des cultures, lutte biologique contre les insectes, l'agriculture biologique est moins polluante mais aussi moins productive que l'agriculture conventionnelle. Fred et Sabine nous expliquent tout ça.



Pour voir la vidéo suivre ce lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=QioWHYGcX70>

PARTIE 3

Les ressources présentées dans cette troisième partie traitent de la question des influences qui interviennent dans le choix des aliments, des stratégies utilisées par les industriels, et des moyens disponibles pour les déjouer.

■ FRANCE 3 – MAGAZINE TÉLÉVISUEL « C'EST PAS SORCIER »

➤ « Recettes du marketing » - 26'01 minutes, 2002 :

Le lancement d'un produit nouveau, pour les industriels, c'est à chaque fois une énorme prise de risques. L'opération leur coûte une fortune... et sept fois sur dix, c'est l'échec ! Pour mettre toutes les chances de leur côté, ils font appel au savoir-faire du marketing et de la publicité. En quoi consiste ce savoir-faire ? Quelles en sont les recettes ? Pour le savoir Fred, Jamy et Sabine ont décidé de lancer leur propre produit : un bonbon aux vertus magiques qui ils l'espèrent fera fureur auprès des enfants. Ils ont mis à contribution les plus grandes agences de Paris pour offrir en exclusivité une vraie marque, un vrai packaging et une vraie campagne de pub à leur bonbon imaginaire. C'est pas sorcier nous offre un décryptage des méthodes qui nous poussent à consommer toujours plus.



Pour voir l'émission suivre ce lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=U-bh1rmnX4Q>

■ MILAN PRESSE ET FRANCE TÉLÉVISION – VIDÉOS « UN JOUR UNE QUESTION »

1 jour, 1 question propose de répondre chaque jour à une question d'enfant des **cycles 1, 2 et 3**, en une minute et trente secondes. Le commentaire explicatif est toujours drôle, le dessin est léger et espiègle. L'intention est d'aider l'enfant à construire son propre raisonnement et à obtenir les clés qui lui permettront de se forger sa propre opinion.

2 vidéos permettent d'introduire le sujet de la publicité alimentaire avec les élèves :



➤ Qui a inventé la pub ?

Pour voir la vidéo suivre ce lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=ecXsvPc-BWw>



➤ À quoi sert la pub ?

Pour voir la vidéo suivre ce lien :

<https://www.youtube.com/watch?v=DWeBrVdYTbl>

22

■ MUTUALITÉ CHRÉTIENNE (BELGIQUE) – OUTILS « DÉBALLE TA PUB, L'INFLUENCEUR DE TON ASSIETTE, C'EST TOI » (2021)

La mutualité chrétienne (Belgique) en partenariat avec Ocarina, a créé en 2021 l'outil « Déballe ta Pub, l'influenceur de ton assiette, c'est toi ». **Cet outil récent tient compte des nouveaux usages des publicitaires et de l'utilisation des supports en pleine mutation (TV-Internet et réseaux sociaux-advergame), afin d'aiguiser l'esprit critique des enfants sur les liens entre publicité et alimentation, et sur la question des influences.**



Cet outil s'adresse aux enseignants et à leurs élèves des classes de **cycle 3** ainsi qu'aux acteurs de la santé à l'école, partenaires privilégiés de la promotion de la santé.

Il est également destiné aux animateurs et éducateurs amenés à encadrer les enfants (mouvements de jeunesse, maisons de jeunes, AMO, écoles de devoir, Accueil temps libre...).

L'outil est composé des éléments suivants :

- **4 capsules vidéo** : Avec humour, dérision et légèreté, les vidéos abordent une diversité de sujets : les stratégies publicitaires, l'omniprésence de la pub, l'impact de la pub alimentaire sur les enfants, le packaging, le placement de produits, le marketing d'influence... entre autres.

- **Un dossier théorique très complet**, qui propose un éclairage théorique sur la thématique de la publicité et de l'alimentation : mise en contexte et balises théoriques - comprendre l'univers de la publicité - la publicité alimentaire, quels impacts sur l'enfant ? – stratégies publicitaires, entre science et créativité – le packaging, un atout publicitaire – Publicité et écologie.
- **Des fiches synthétiques qui reprennent les éléments théoriques essentiels.**
- **Un dossier composé de pistes pédagogiques.** En lien avec les vidéos, elles proposent à l'encadrant **un canevas d'animation avec des activités, permettant à l'enfant de s'exprimer, de confronter son opinion et de se mettre en action.**

Pour accéder à l'ensemble des éléments de l'outil, suivre ce lien :

<https://www.mc.be/la-mc/conseil-aide/infor-sante/deballe-ta-pub>

■ FÉDÉRATION ROMANDE DES CONSOMMATEURS (SUISSE) – DOSSIER PÉDAGOGIQUE « CHOCO LÉO OU COMMENT ON EMBALLE NOS ENFANTS »



A destination **des enfants des cycles 1, 2 et 3**, ce dossier pédagogique a pour objectif d'**apprendre aux enfants à décoder les messages marketing sur les emballages.**

Choco Léo propose le décorticage d'un emballage (fictif) de céréales pour petit-déjeuner, afin d'**apprendre à identifier les messages et outils marketing, distinguer les arguments publicitaires des informations légales et analyser ces influences sur les habitudes d'achat.**

Pour télécharger le dossier complet, suivre ce lien :

<https://www.frc.ch/comment-on-emballe-nos-enfants/>

Une fiche enseignant complémentaire, propose des informations de fond et des activités en classe, disponible sur ce lien :

<https://www.frc.ch/wp-content/uploads/2015/03/FRC-Choco-Leo-fiche-enseignant.pdf>

■ CLEMI – RESSOURCES PÉDAGOGIQUES D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À L'INFORMATION

Le CLEMI (Centre pour l'éducation aux médias et à l'information) est chargé de l'éducation aux médias et à l'information dans l'ensemble du système éducatif français. La Ligue contre le cancer a sélectionné 2 ressources pertinentes pour le défi « En route vers l'aliment 'action » :



Cette vidéo est destinée aux enseignants, elle documente une séance d'éducation aux médias et à l'information. Si vous voulez travailler cette thématique avec vos élèves, nous vous proposons (si-dessous) un kit pédagogique comprenant la fiche info pour les enseignants, la fiche pédagogique permettant de mettre en place l'activité avec vos élèves (objectifs pédagogiques, entrée dans les programmes, déroulement de la séance, prolongements). Les ressources qui peuvent être utilisées en classe (images, vidéos) et d'autres ressources pédagogiques du CLEMI sur cette même thématique.

- **Kit pédagogique des ateliers dé clic 'critique : « Les experts dans le JT et dans les pubs : comment faire la différence »**

Adapté aux élèves du **cycle 3**, les objectifs de cette activité « comment identifier les spécialistes en blouse blanche à la télévision » sont de décrypter le langage et les images publicitaires, développer l'esprit critique face aux messages publicitaires, et former des citoyens responsables et des consommateurs avisés.

Le kit pédagogique de l'activité est composé :

- D'une **vidéo illustrant une séance pédagogique** menée auprès d'élèves, sur le thème de l'alimentation. Les élèves visionnent deux publicités scénarisées autour de l'alimentation puis une interview avec un vrai spécialiste.
- D'une **fiche infos**
- D'une **fiche pédagogique** pour mettre en œuvre la séance avec vos élèves
- De **ressources** pouvant être utilisées en classe (image, vidéos)

Vous pouvez télécharger gratuitement l'ensemble éducatif sur le lien suivant :

<https://www.clemi.fr/fr/declic-experts-pub.html>

➤ **Fiche pédagogique « Repérer la publicité à l'école et comprendre les intentions publicitaires »**

Cette fiche pédagogique « *Repérer la publicité à l'école* » a été créée à l'attention des **cycles 1, 2 et 3 : apprendre à repérer la publicité, savoir distinguer information et publicité, adopter un regard critique vis-à-vis des messages publicitaires**. Cette fiche peut être illustrée à partir du thème de l'alimentation.

- **Pour le cycle 1** : Diverses images sont proposées (photos, infographie, etc.). Les enfants doivent les trier puis des questions leur sont posées : d'où viennent ces images ? comment reconnaît-on une image publicitaire ? A quoi ça sert ? Les ont-ils déjà vu à la télévision ? ou dans la rue ?, ...
- **Pour le cycle 2** : Des magazines et journaux leur sont donnés ; les élèves doivent découper les publicités et les classer selon les produits, pour ensuite réfléchir et échanger à partir de questions telles que : à qui s'adresse la publicité ? dans quel but ? Le visionnage de publicités fait également partie de l'activité afin qu'ils mettent en évidence leur préférence, leurs critères de choix, les émotions et ressenti, etc.
- **Pour le cycle 3** : Des recettes, notices de montage, consigne, affiche de prévention et publicités sont distribués aux enfants. Les élèves sont amenés à les classer selon leur catégorie. L'intérêt est de comprendre les différents usages et intentions et de montrer que la publicité peut aussi servir à informer, conseiller, alerter...
Reprendre l'activité en introduisant des publi-reportages ou des publicités se présentant sous des formes trompeuses (BD, jeux, fausses Unes, concours, recettes...)

Vous retrouverez le contenu de cette fiche pédagogique sur le lien suivant :

<https://www.clemi.fr/fr/ressources/nos-ressources-pedagogiques/ressources-pedagogiques/reperer-la-publicite-a-lecole.html>

■ UNION DES ANNONCEURS (UDA) – KIT PÉDAGOGIQUE « COMMENT ÊTRE PUBMALIN - PROGRAMME D'ÉDUCATION AUX MÉDIAS ET À LA PUBLICITÉ »



L'UDA a décidé d'initier en France un programme qui s'inscrit dans la démarche européenne Media Smart, elle-même encouragée par la Commission européenne. Ce kit, à destination **des élèves du cycle 3**, traite de la publicité et des médias de manière globale : l'histoire de la communication publicitaire, le marketing dans le monde d'aujourd'hui, les règles de la publicité, etc. Son contenu peut être adapté à la thématique alimentaire.

Le kit est composé de supports modulables et transdisciplinaires. Des activités, des jeux, des animations sont ensuite proposées pour les élèves.

Attention la page du site « Pubmalin.fr » ne fonctionne plus, mais le dossier reste téléchargeable gratuitement sur le lien suivant, en cliquant sur « Télécharger » :

<https://www.librairie-interactive.com/pub-malin>

■ SANTÉ PUBLIQUE FRANCE – VIDÉOS « LE DISPOSITIF NUTRISCORE »

Santé publique France a créé en 2018 une vidéo d'1 minutes 43, qui explique **de manière simple le dispositif NutriScore**. Cette vidéo peut convenir à des **enfants du cycle 3**, afin de leur permettre de **comprendre et d'utiliser ce dispositif** au quotidien **pour faire des choix éclairés sur les produits qu'ils achètent**.



25

Pour voir la vidéo suivre ce lien : <https://youtu.be/D9rFCgZa9zs>

Trois ans après le lancement du Nutri-Score, Santé publique France a lancé une nouvelle campagne d'information à destination du grand public, visant à répondre aux questions fréquemment posées et plus largement à donner des clefs pour bien l'utiliser et manger mieux au quotidien.

4 vidéos de 30 secondes sont disponibles :

- **Comment mieux manger en un coup d'œil ?**
- **Pourquoi certaines frites surgelées sont-elles Nutri-Score A ?**
- **Un Nutri-Score C, c'est bon ou mauvais ?**
- **Le Nutri-Score prend-il en compte les additifs ?**

Une nouvelle brochure explicative est également disponible.

Pour voir les vidéos connectez vous à cette adresse :

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Comment-manger-mieux/Comment-comprendre-les-informations-nutritionnelles/Nutri-Score-les-reponses-a-vos-questions>

Pour télécharger la brochure suivre ce lien :

<https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Comment-manger-mieux/Comment-comprendre-les-informations-nutritionnelles/Qu-est-ce-que-le-Nutri-Score>

POUR ALLER PLUS LOIN

■ ÉDUSCOL – INFORMER ET ACCOMPAGNER LES PROFESSIONNELS DE L'ÉDUCATION



Le site Éduscol a été créé par le ministère de l'Éducation Nationale, l'Enseignement supérieur et la Recherche, il met à votre disposition **un ensemble de ressources pour accompagner la mise en œuvre des nouveaux programmes.**

Sont proposés **des pistes** pour la mise en œuvre des enseignements, **des outils pédagogiques, didactiques et scientifiques** et **des supports** pour organiser la progressivité des apprentissages.

Une page du site est dédiée à l'éducation à l'alimentation, abordant différents thèmes/ supports :

- **L'importance d'une éducation à l'alimentation précoce et durable ;**
- **Découvrir l'alimentation et bien se nourrir ;**
- **Nourrir la planète, nourrir l'humanité ;**
- **Actualités ;**
- ...

Vous pouvez consulter les supports sur le lien suivant :

<https://eduscol.education.fr/2089/comprendre-les-enjeux-de-l-education-l-alimentation-et-au-gout>

■ SANTÉ PUBLIQUE FRANCE/ MINISTÈRE DE LA SANTÉ – PLAN NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS)



Le **Programme National Nutrition Santé** est un plan de Santé Publique mis en place en **2001** par le **ministère de la Santé et Santé Publique France.**

Le PNNS a pour objectif général **l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population** en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : **la nutrition.**

Sur le site internet : <https://www.mangerbouger.fr> , **plusieurs outils, conseils, recettes sont mis à disposition pour améliorer ses habitudes alimentaires.**

■ ANSES - ALIMENTATION ET NUTRITION HUMAINE

L'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail est un établissement public français. Elle a pour mission d'évaluer les risques sanitaires dans le domaine de l'alimentation, de l'environnement et du travail en vue d'éclairer la décision publique.



L'organisme met à votre disposition un certain nombre de ressources scientifiques sur la thématique de l'alimentation.

Vous pouvez consulter les supports sur le lien suivant :

<https://www.anses.fr/fr/thematique/alimentation-et-nutrition-humaine>

■ CULTURES ET SANTÉ (BELGIQUE) – OUTIL « DES SLOGANS DANS NOS ASSIETTES » POUR LES ADOLESCENTS ET ADULTES



Cet **outil d'animation et de réflexion**, à destination d'un public adolescent et adulte, invite les participants à **poser un regard critique sur les publicités alimentaires** et particulièrement sur celles utilisant des **arguments de santé** afin de séduire le consommateur.

L'outil permet de situer l'**alimentation** dans une perspective globale et multifactorielle, de l'appréhender comme un **déterminant de la qualité de vie parmi d'autres**. Il permet également de **déconstruire certains mécanismes publicitaires**, ce qui facilite la perception de cette publicité comme réductrice et simplificatrice.

Cultures&Santé entend ainsi renforcer **les capacités critiques de chacun** quant aux arguments de vente des produits alimentaires.

L'outil se compose d'un ensemble de planches illustrées destinées à susciter l'expression et la participation, ainsi que d'un manuel d'accompagnement à destination des professionnels, comprenant un volet "Repères théoriques" et un volet "Repères pour l'animation". En vue de faciliter l'appropriation de l'outil par les professionnels, chaque paragraphe du volet Repères théoriques est associé à une des étapes de l'animation proposée et à une planche illustrée.

Pour télécharger les composantes de l'outil cliquez sur ce lien :

<https://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-education-permanente/item/54-des-slogans-dans-nos-assiettes.html>

27

■ OPEN FOOD FACTS - ECO-SCORE : L'IMPACT ENVIRONNEMENTAL DES PRODUITS ALIMENTAIRES

Open Food Facts est un projet associatif et citoyen, né en France en 2012 et porté depuis par des milliers de bénévoles dans le monde entier. A travers la création de sa base de données de produits alimentaires ils mettent en place des outils et solutions qui sont directement utilisables par toutes et tous, et qui nourrissent également le débat public pour à la fois apporter des données concrètes aux pouvoirs publics et aux législateurs, et encourager l'industrie à proposer de meilleurs produits.



Un des exemples est la proposition d'un Eco-Score, un score écologique de A à E qui permet de comparer facilement l'impact des produits alimentaires sur l'environnement.

De plus en plus de consommateurs sont soucieux de l'impact de leur alimentation non seulement sur leur santé, mais aussi sur celle de notre planète. Grâce au Nutri-Score, il est maintenant très facile de prendre en compte la qualité nutritionnelle des produits lors de ses achats, mais il est très difficile voire impossible de comparer leur empreinte environnementale.

Il est urgent que les consommateurs disposent d'une information claire sur cette empreinte environnementale, et qu'ils puissent facilement et rapidement la comparer pour plusieurs produits. C'est ce que permet la note environnementale Eco-Score.

L'Eco-Score, un outil pour une alimentation plus durable

L'Eco-Score permet aux consommateurs qui le souhaitent de s'orienter vers une alimentation plus durable, en les incitant à :

- Consommer moins de viande mais de meilleure qualité
- Consommer plus de produits bio et avec des labels de qualité
- Privilégier les produits locaux et de saison, avec peu d'emballage
- Limiter les produits contenant des ingrédients à risque (poissons menacés, huile de palme non durable)

Vous pouvez consulter la démarche et l'application Eco-score sur le lien suivant :

<https://fr.openfoodfacts.org/eco-score-l-impact-environnemental-des-produits-alimentaires>



Comment créer son compte communauté éducative sur le site Lig'up ?

Le compte communauté éducative vous permet d'avoir accès, en plus des ressources destinées aux familles, à des dossiers pédagogiques clés en main pour animer vos séances d'éducation à la santé auprès des jeunes. En créant votre compte communauté éducative, vous serez également destinataire tous les 3 mois, de la Newsletter Lig'up. La procédure de création du compte est simple et rapide.

Se rendre sur le lien suivant : <https://lig-up.net/>

Étape 1

Cliquez ici



Étape 2

Cliquez ici



Étape 3

Familles Communauté éducative

LIG up CRÉÉ PAR LA LIGUE

Déjà membre de la communauté éducative,
Connectez-vous !

Adresse email
od7a@ligue-cancer.net

Mot de passe

Mot de passe oublié ?
 Se souvenir de moi

ME CONNECTER

Pas encore membre de la communauté éducative ?
Créez votre compte!

Devenez membre de la communauté éducative Lig'up pour accéder à un grand nombre de ressources pédagogiques, recevoir par email les actualités de Lig'up et partager vos expériences et vos projets avec d'autres personnes.

- 1 Créez votre compte dès maintenant en quelques clics. C'est facile et rapide !
- 2 Publiez et partagez votre expérience auprès d'autres personnes sur la plateforme Lig'up.
- 3 Accédez à des contenus spécialement réservés aux acteurs professionnels de la communauté éducative :
 - des dossiers pédagogiques thématiques en lien avec le programme scolaire (pour les enseignants)
 - la présentation d'outils et d'initiatives proposés par La Ligue contre le cancer.
- 4 Recevez chaque mois, la Newsletter pour rester informé de l'actualité de Lig'up.

Cliquez ici

CRÉER MON COMPTE GRATUITEMENT

Étape 4

Puis, renseignez vos coordonnées, celles de votre établissement et choisissez un mot de passe. Pour finaliser l'inscription cochez la case « j'accepte les conditions générales d'utilisation Lig'up et la case « j'accepte de recevoir chaque mois la newsletter de Lig'up et des informations par e-mail de la part de La Ligue contre le cancer exclusivement. » si vous souhaitez recevoir la Newsletter.

Terminez la procédure en cochant « je ne suis pas un robot » et en validant votre compte.

Votre compte est à présent créé, bienvenue dans la communauté de Lig'up !



1 Renseignez vos coordonnées

Vous êtes

Sélectionnez

Adresse email

veuillez saisir votre email

Civilité

Madame

Monsieur

Prénom

veuillez saisir votre prénom

Nom

veuillez saisir votre nom

2 Renseignez les coordonnées de votre établissement

Nom de l'établissement

veuillez saisir le nom de votre établissement

Adresse postale (Numéro, nom de la rue, complément d'adresse)

veuillez saisir l'adresse de votre établissement

Ville

veuillez saisir la ville de votre établissement

Code postal

veuillez saisir le code postal de votre établissement

3 Choisissez un mot de passe

Mot de passe 6 caractères minimum requis

.....

Confirmation du mot de passe

J'accepte de recevoir chaque mois la newsletter de Lig'up et des informations par e-mail de la part de La Ligue contre le cancer exclusivement.

J'accepte les Conditions Générales d'utilisation Lig'up.

Je ne suis pas un robot



reCAPTCHA
Confidentialité Conditions

VALIDER MON COMPTE



www.lig-up.net

www.ligue-cancer.net