

# SESSION 8

# Autour de la table : les aliments et la communauté

## FICHE D'INFORMATION POUR ÉDUCATEURS

Nous pensons aux cartes comme une représentation de la relation entre les gens et la terre, toutefois, les cartes servent aussi à signaler des relations, des sites culturels et l'histoire d'une région. La cartographie alimentaire est le processus d'indiquer sur une carte les points qui se rapportent à la manière de cultiver, consommer, accéder et déguster les aliments d'une communauté. Une carte alimentaire peut avoir un objectif particulier, comme celui de permettre de comprendre d'où et comment les gens accèdent aux aliments, ou, plus généralement, elle peut comporter une variété de points qui reflètent la manière dont la communauté interagit avec les aliments.<sup>xxiv</sup> La cartographie alimentaire aide à visualiser les systèmes alimentaires et à mettre en évidence les lacunes. Par exemple, la cartographie alimentaire peut établir l'absence d'épiceries accessibles à pied dans un certain quartier.

### OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Les enfants examineront leur système alimentaire local et découvriront les ressources alimentaires dans leurs communautés.

### MATÉRIAUX SPÉCIAUX NÉCESSAIRES

- La carte de votre région
- **Symboles pour la cartographie alimentaire** ou des éléments pour créer la vôtre.
- **Symboles pour l'accès aux aliments**

### EXEMPLE DE DÉROULEMENT

- 20 min La cartographie des aliments
- 20 min L'accès aux aliments
- 40 min Préparation du repas
- 20 min Activité de jardinage
- 15 min Repas en commun
- 5 min Nettoyage

## ACTIVITÉS

### LA CARTOGRAPHIE ALIMENTAIRE

*Est-ce que quelqu'un a une idée de ce qu'un environnement alimentaire signifie?*

Notre environnement alimentaire est constitué des aliments qui sont offerts dans nos quartiers, dans nos villes et dans nos écoles. Les environnements alimentaires incluent également l'environnement social, comme les messages que nous recevons au sujet de l'alimentation (p.ex. Les publicités alimentaires) et les aliments que nous voyons les autres consommer.

En groupe, vous allez créer une « carte alimentaire de votre communauté » en plaçant les images de tous les endroits où les participants peuvent accéder à de la nourriture sur la carte. Utilisez une carte de votre propre ville, ou du voisinage de votre école, ou dessinez une carte approximative sur un morceau de papier graphique avec les rues principales et des repères. Utilisez vos **Symboles pour la cartographie alimentaire**, ou des post-it (ou encore un morceau de papier et un bout de ruban adhésif) et créez vos propres symboles!

Les exemples d'« emplacements alimentaires communautaires » comprennent : les épiceries, les dépanneurs, les programmes de petit-déjeuner, la maison, les distributeurs automatiques, les restaurants, l'école, la banque alimentaire, les jardins, les amis, les marchés, les aliments sauvages à butiner, les cuisines communautaires.

Regardez de plus près la carte alimentaire que vous avez créée. Demandez aux enfants de marquer l'emplacement de leur maison sur la carte. Y a-t-il beaucoup d'emplacements alimentaires communautaires autour de leurs maisons? Peuvent-ils y aller à pied? Quels genres d'aliments peuvent-ils acheter en y allant à pied?



### ACTIVITÉS DE JARDINAGE SUGGÉRÉES

Le succès d'une communauté solide repose en grande partie sur l'aptitude à travailler ensemble et la volonté de s'entraider. Continuez sur ce thème en essayant une activité de consolidation du groupe. Ou bien, en automne, laissez un cadeau aux jardiniers de l'année prochaine en plantant de l'ail.

## OBTENIR DES ALIMENTS SAINS

Pour les groupes expérimentés ou plus âgés, vous pouvez approfondir davantage la cartographie. Expliquez que, malgré la disponibilité des aliments dans beaucoup d'emplacements, très souvent nos environnements alimentaires ne facilitent pas l'accès à une alimentation saine au départ. Certains facteurs peuvent nous faciliter le choix d'une alimentation saine, alors que d'autres peuvent le rendre très difficile, par exemple : l'argent, le transport, le temps, le soutien social, les connaissances et les aptitudes, l'accès à un jardin et l'espace culinaire disponible peuvent tous affecter notre aptitude à consommer des aliments sains.

En utilisant les **symboles pour l'accès aux aliments** et les illustrations ci-dessous comme exemples, demandez aux enfants de regrouper les facteurs dans la catégorie « Facilite » (les choses qui facilitent une alimentation saine pour eux et leur famille, ou les appuis) et la catégorie « Plus difficile » (les choses qui la rendent plus difficile, ou les obstacles). Certains facteurs peuvent être dans les deux catégories - c'est bon!

*Demandez aux enfants pourquoi ils ont choisi de mettre certains facteurs dans la catégorie Facilite et d'autres dans la catégorie Plus difficile*

Les dessins ci-dessous représentent des exemples de facteurs qui peuvent faciliter ou rendre plus difficile l'accès à l'alimentation.



## RECETTES SUGGÉRÉES

Faites une soupe basée sur la **l'histoire de la soupe au caillou** (anglais seulement). Cette histoire raconte l'importance de partager la nourriture, comme ça chacun a quelque chose à manger. Essayez de faire un lien entre les facteurs qui nous facilitent et qui nous rendent plus difficile l'accès à l'alimentation dans nos communautés et le rôle important que jouent les gens et la communauté pour que personne ne souffre de la faim. Avoir une communauté solide signifie être capable de s'entraider, d'apprendre les uns des autres et de travailler ensemble.



## CONSEIL

Pour écouter l'activité, essayez le recours à la « suffrageocratie ». Créez deux feuilles identiques, l'une pour « Facilite » (ou appuis) et l'autre pour « Plus difficile » (ou obstacles) Donnez à chaque participant trois autocollants et demandez-leur de « voter » pour les facteurs les plus importants de chaque feuille



## LA CUISINE, UN PLAISIR POUR TOUS

Les rôles qui entourent l'alimentation ont une longue histoire de préjugés sexistes et nous voulons prendre soin de les éviter. Vérifiez vos présomptions et soyez attentifs à votre manière d'aborder la cuisine à la maison. Par exemple, évitez de faire uniquement référence à la cuisine de maman, mentionnez papa aussi! Essayez de prendre des corvées de nettoyage, comme par exemple le partage équitable entre tous du lavage et du séchage de la vaisselle ou la collecte du compost, du recyclage et des déchets.



## RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Pour en apprendre davantage sur la cartographie alimentaire, consultez les sites de Food Matters Manitoba **Food Mapping Toolkit**, **Boîte à lunch**, **Cartographier mon quartier alimentaire**, et de Food Secure Canada **Food Mapping Resource** (anglais seulement) (qui offre une section sur la Cartographie alimentaire pour les enfants).
- Une extension naturelle de la cartographie alimentaire est de se plonger plus profondément dans le sujet de la justice alimentaire et de donner aux jeunes les moyens d'agir en agents du changement social. Créez un compte sur le site **Pod Knowledge Exchange** (anglais seulement) et bénéficiez d'un accès illimité au guide Stop's Sustainable Food Systems Guide (anglais seulement) qui examine ces thèmes.