



Berner Fachhochschule  
Haute école spécialisée bernoise  
Bern University of Applied Sciences



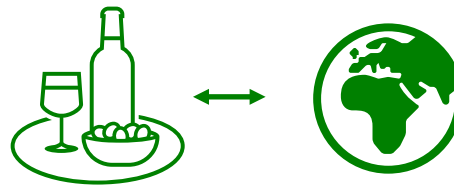
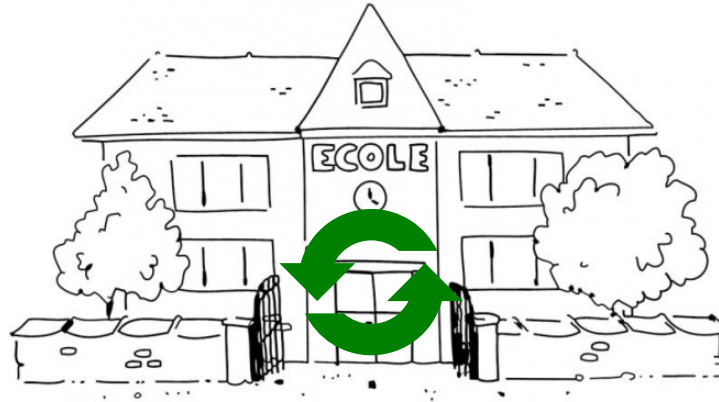
# Vers une alimentation durable

Les enjeux de l'alimentation au sein de l'école

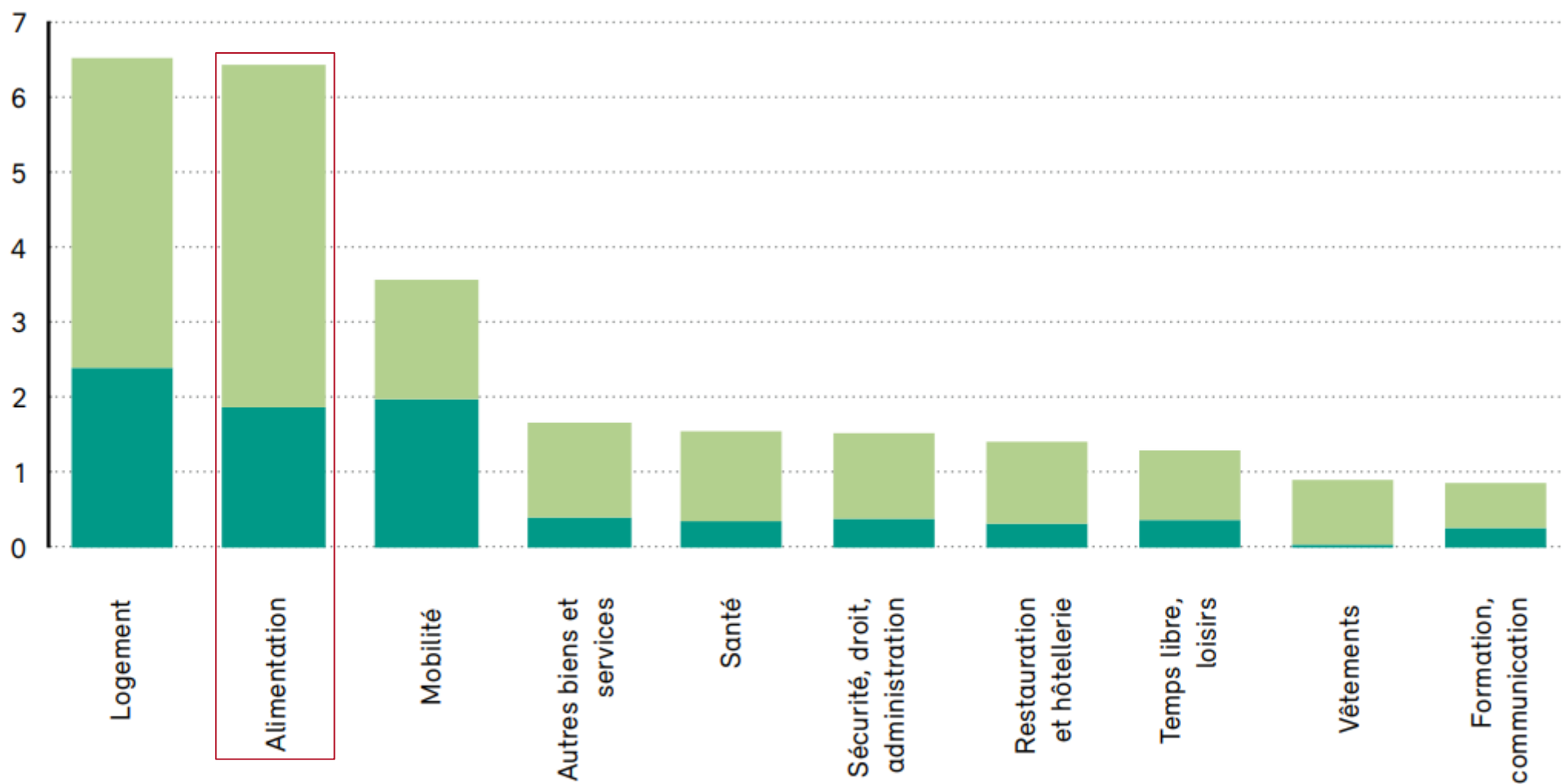
27 septembre 2023

- ▶ Ariane Reist, BFH-HAFL
- ▶ Fabienne Bochatay Morel, Senso5, [www.senso5.ch](http://www.senso5.ch)

# Objectifs du cours



Millions d'unités de charge  
écologique par personne et par an



Charge environnementale : ■ en Suisse ■ à l'étranger

Source : EBP/Treeze 2022

# Le système alimentaire

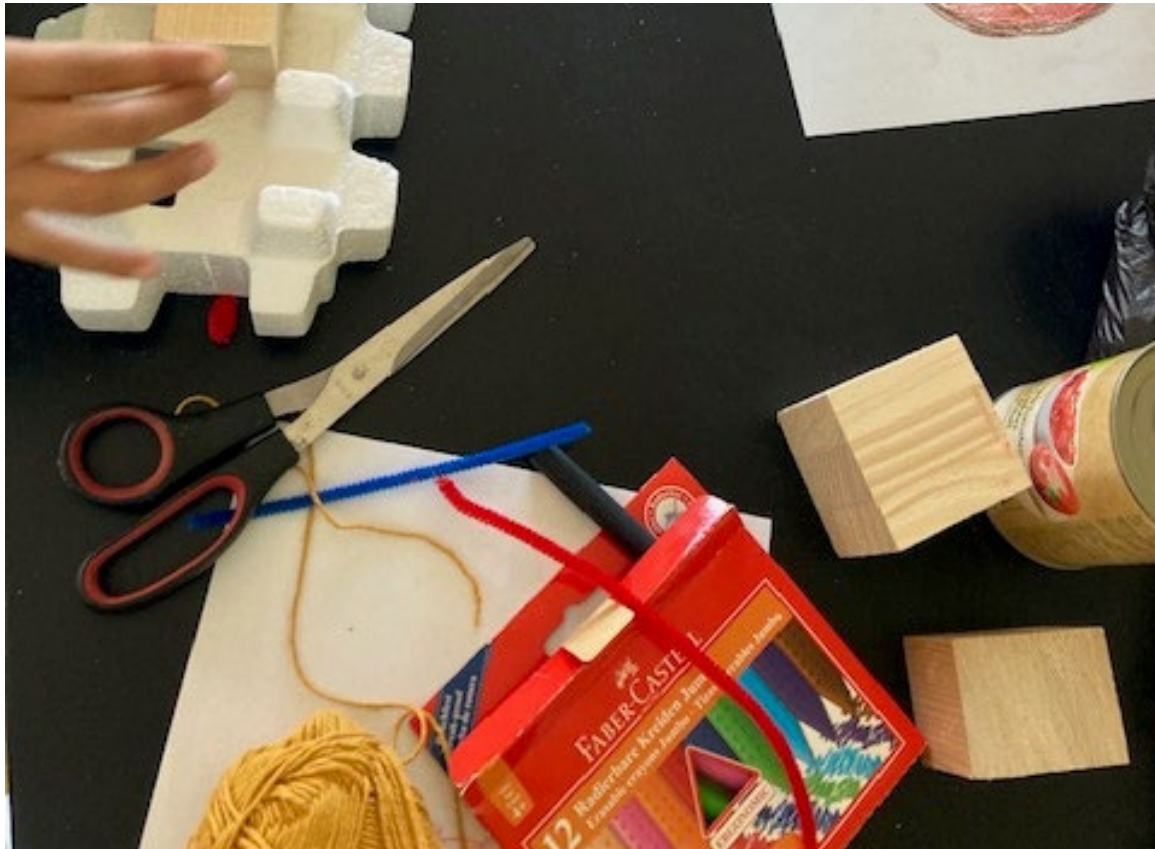


# Système alimentaire en classe





# Système alimentaire en classe



Selon vous quels sont les 3 aliments d'un pique-nique qui ont le plus d'impact sur **la biodiversité et le changement climatique** ?

→ Discutez en groupes de 2

## Le bilan écologique des aliments:

### Définition:

Un écobilan est une analyse systématique de l'impact qu'un produit peut avoir sur l'environnement du début à la fin de son cycle de vie. Il prend en compte les différents types d'émissions (ex: CO<sub>2</sub>, nitrates, produits phytosanitaires) et l'utilisation des ressources (ex: énergie, eau, terres).

### Unités de charge écologique (UCE):

Le résultat de l'écobilan est synthétisé dans une valeur unique, exprimée en unités de charge écologique (UCE). Plus cette valeur est élevée, plus l'impact sur l'environnement est important.

### Taille des portions:

Ce graphique représente les UCE des différents aliments pour une portion. La taille des portions est basée sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse.



### Méthode:

Les UCE ont été calculées suivant la méthode de la saturation écologique (2013). Elle prend en compte l'impact environnemental des denrées alimentaires, de la production au supermarché. Il n'est pas tenu compte des impacts environnementaux ultérieurs, générés par le transport jusqu'au domicile, le stockage au réfrigérateur, la préparation, le gaspillage alimentaire et autres facteurs.

### Conseils:

Comment gérer sa propre alimentation pour qu'elle soit la plus compatible possible avec l'environnement? Vous trouverez des conseils dans notre rubrique FOODprints<sup>®</sup>, sur [www.foodprints.ch](http://www.foodprints.ch)

### Légende:

Origine:  
 DH: Suisse  
 EU: Europe  
 UN: Hors Europe  
 PI = production intégrée  
 Ø = moyenne





Impressum:  
 Source: ESU-services GmbH  
 Graphique: truch.ch, Berne  
 © Copyright 2020:  
 Société Suisse de Nutrition SSN  
[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)













Avec le soutien de:





  
[www.healthy3.ch](http://www.healthy3.ch)





Boissons	Origine	Portion	Unités de charge écologique (UCE)
 Café noir	UN	2 dl	<b>575</b>
 Thé noir	UN	2 dl	<b>51</b>
 Tisane de menthe	CH	2 dl	<b>15</b>
 Eau minérale en bouteille PET	CH	2 dl	<b>90</b>
 Eau du réseau	CH	2 dl	<b>0.3</b>

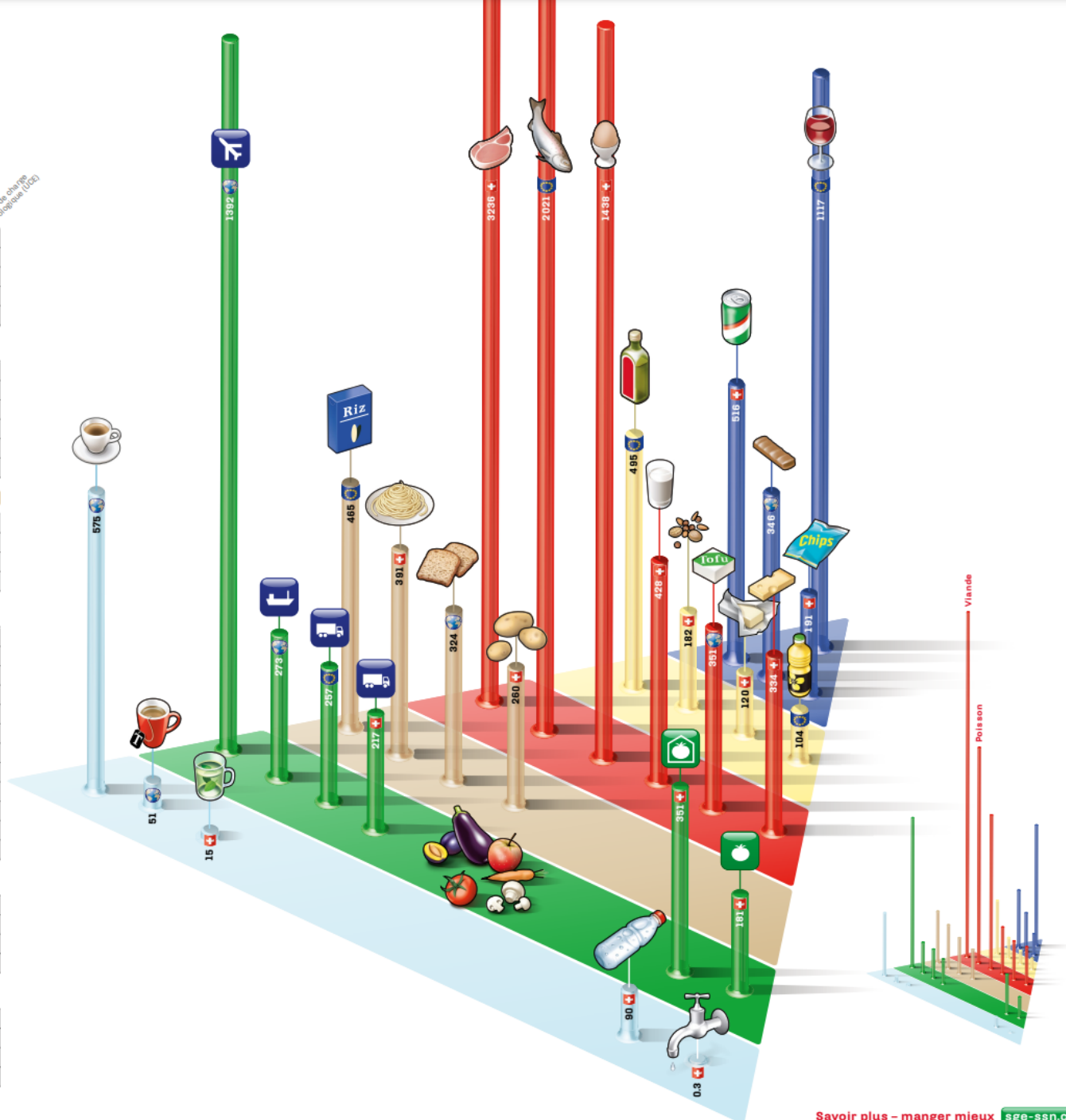
Légumes & fruits	Origine	Portion	Unités de charge écologique (UCE)
 Transport par avion	UN	120 g	<b>1392</b>
 Transport par bateau	UN	120 g	<b>273</b>
 Transport par la route	UE	120 g	<b>257</b>
 Transport par la route	CH	120 g	<b>217</b>
 Légumes sous serre (chauffés) (Ø)	CH	120 g	<b>351</b>
 Légumes de plein air	CH	120 g	<b>181</b>

Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses	Origine	Portion	Unités de charge écologique (UCE)
 Riz (cru)	UN	80 g	<b>465</b>
 Pâtes (cruées)	EU	80 g	<b>391</b>
 Pain	CH	100 g	<b>324</b>
 Pommes de terre	CH	240 g	<b>260</b>

Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu	Origine	Portion	Unités de charge écologique (UCE)
 Viande (Ø)	CH	110 g	<b>3236</b>
 Bœuf (PI)	CH	110 g	<b>5928</b>
 Porc (PI)	CH	110 g	<b>2180</b>
 Poulet (PI)	CH	110 g	<b>1601</b>
 Poisson (Ø)	UE	110 g	<b>2021</b>
 Saumon fumé (élevage)	UE	110 g	<b>3196</b>
 Poisson de mer (sauvage)	UE	110 g	<b>1309</b>
 Filet de truite (élevage)	UE	110 g	<b>1560</b>
 Œufs	CH	110 g	<b>1438</b>
 Lait	CH	2 dl	<b>428</b>
 Tofu	Mix	110 g	<b>351</b>
 Fromage	CH	30 g	<b>334</b>

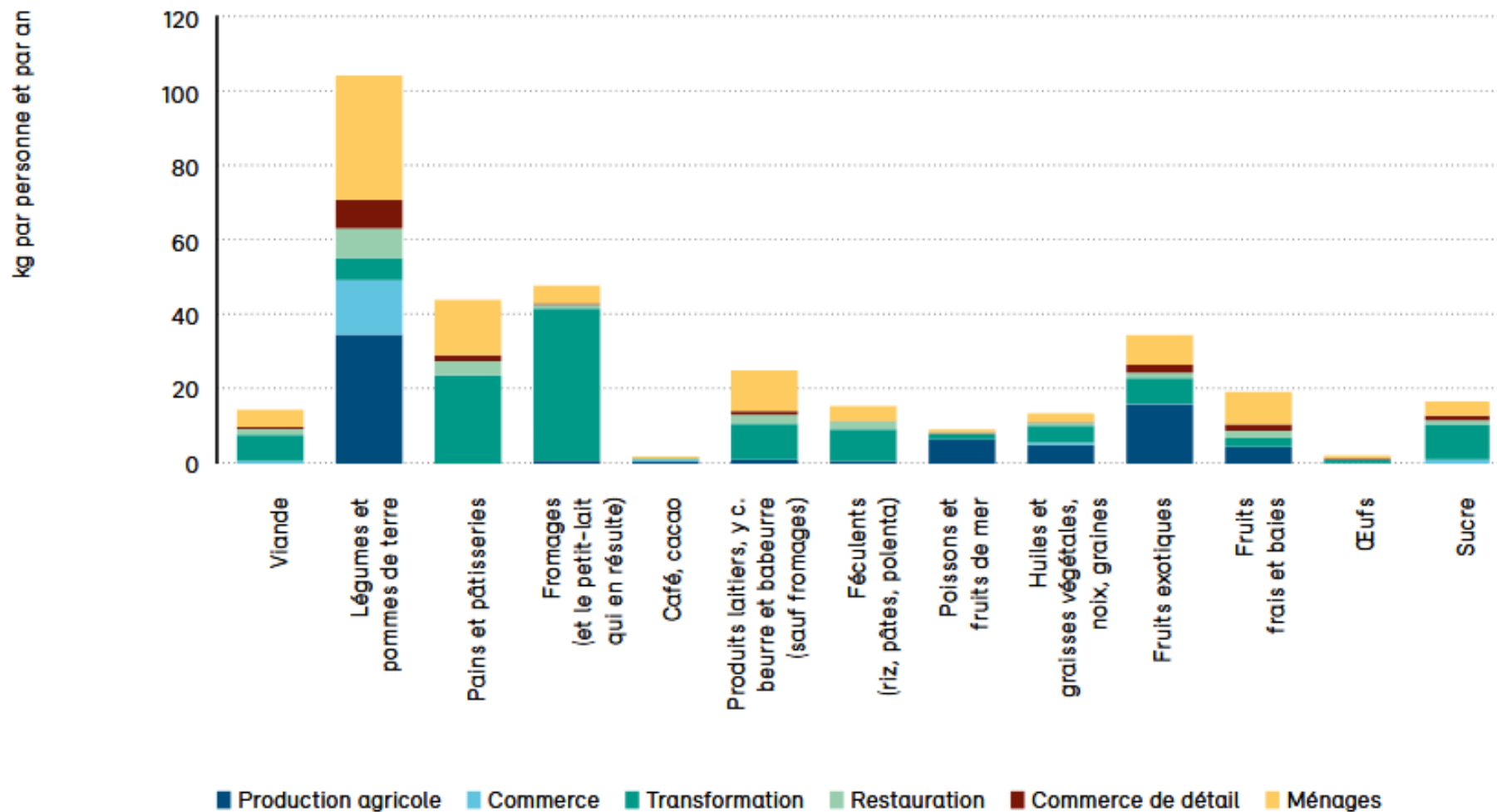
Huiles, matières grasses & fruits à coque	Origine	Portion	Unités de charge écologique (UCE)
 Huile d'olive	UE	10 g	<b>495</b>
 Amandes	UN	25 g	<b>182</b>
 Beurre	CH	10 g	<b>120</b>
 Huile de colza	UE	10 g	<b>104</b>

Sucreries, snacks salés & alcool	Origine	Portion	Unités de charge écologique (UCE)
 Vin rouge	UE	1 dl	<b>1117</b>
 Bière	CH	3 dl	<b>516</b>
 Chocolat au lait	Mix	20 g	<b>346</b>
 Chips	CH	30 g	<b>191</b>



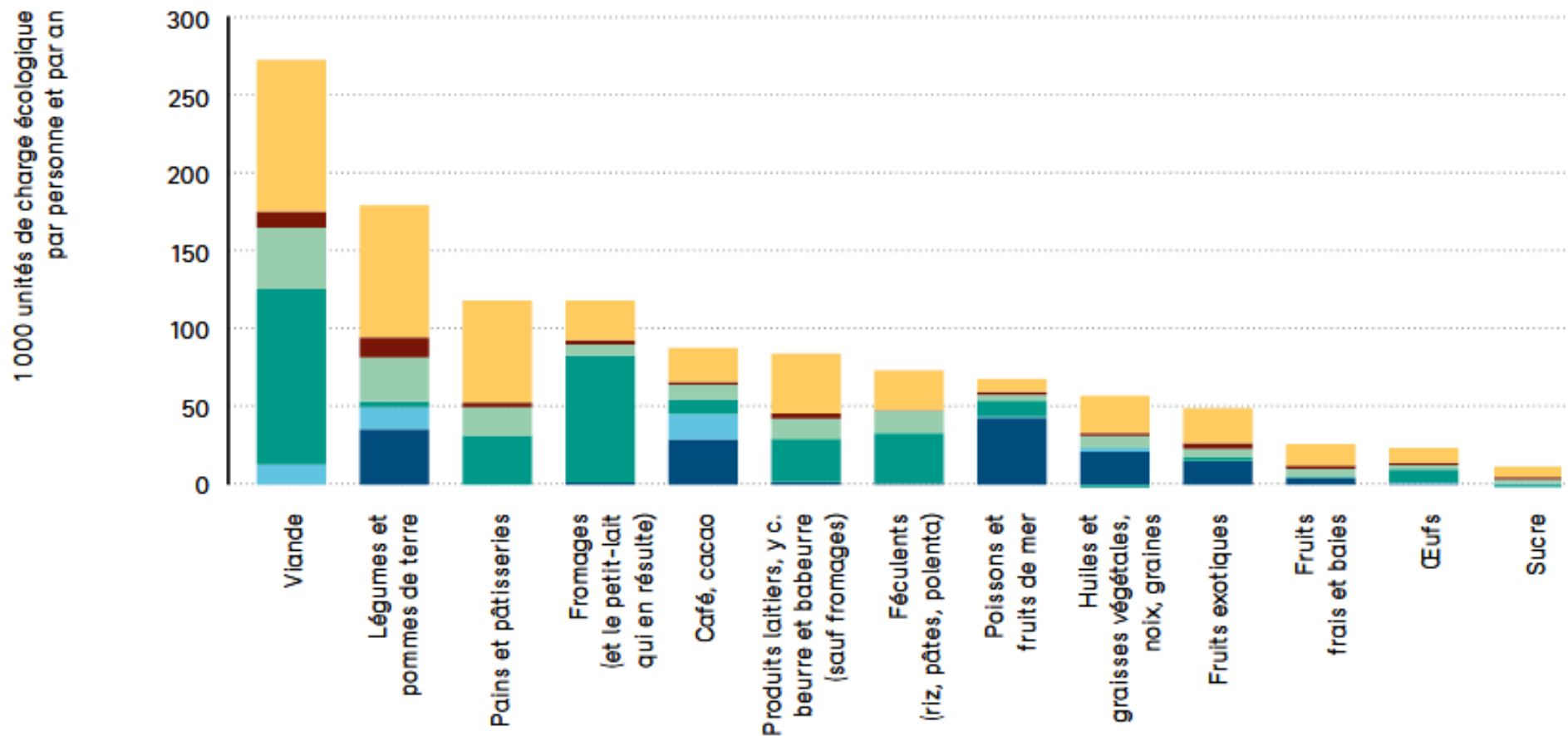


# Gaspillage de denrées alimentaires en fonction de l'impact environnemental et de la catégorie de produit, 2017



Source: Beretta und Hellweg 2019

# Gaspillage de denrées alimentaires en fonction de l'impact environnemental et de la catégorie de produit, 2017



# Rôle de l'école

- ▶ « L'EDD teinte l'ensemble du projet de formation » CIIP
- ▶ L'EDD nest pas une discipline
  
- ▶ Développer un regard critique
  - ▶ Échange réflexion avec les élèves
  - ▶ Addition de mesures existantes

# Messages clés

## Aspects environnementaux

- ▶ plus de végétaux
- ▶ diminuer le gaspillage alimentaire
- ▶ peu de transformation
- ▶ de saison et local si possible (pas de transport aérien)

## Aspects santé

- ▶ Favoriser :
  - ▶ les produits bruts (pas Ultra transformés),
  - ▶ plus végétaux,
  - ▶ variés
- ▶ ne pas « sur consommer » (écouter ses sensations)



## Cocréer des solutions

Afin de mettre en place le savoir acquis lors de cet atelier nous vous proposons par groupe de 2-3 de réfléchir ensemble **comment vous pouvez agir au sein de votre classe.**

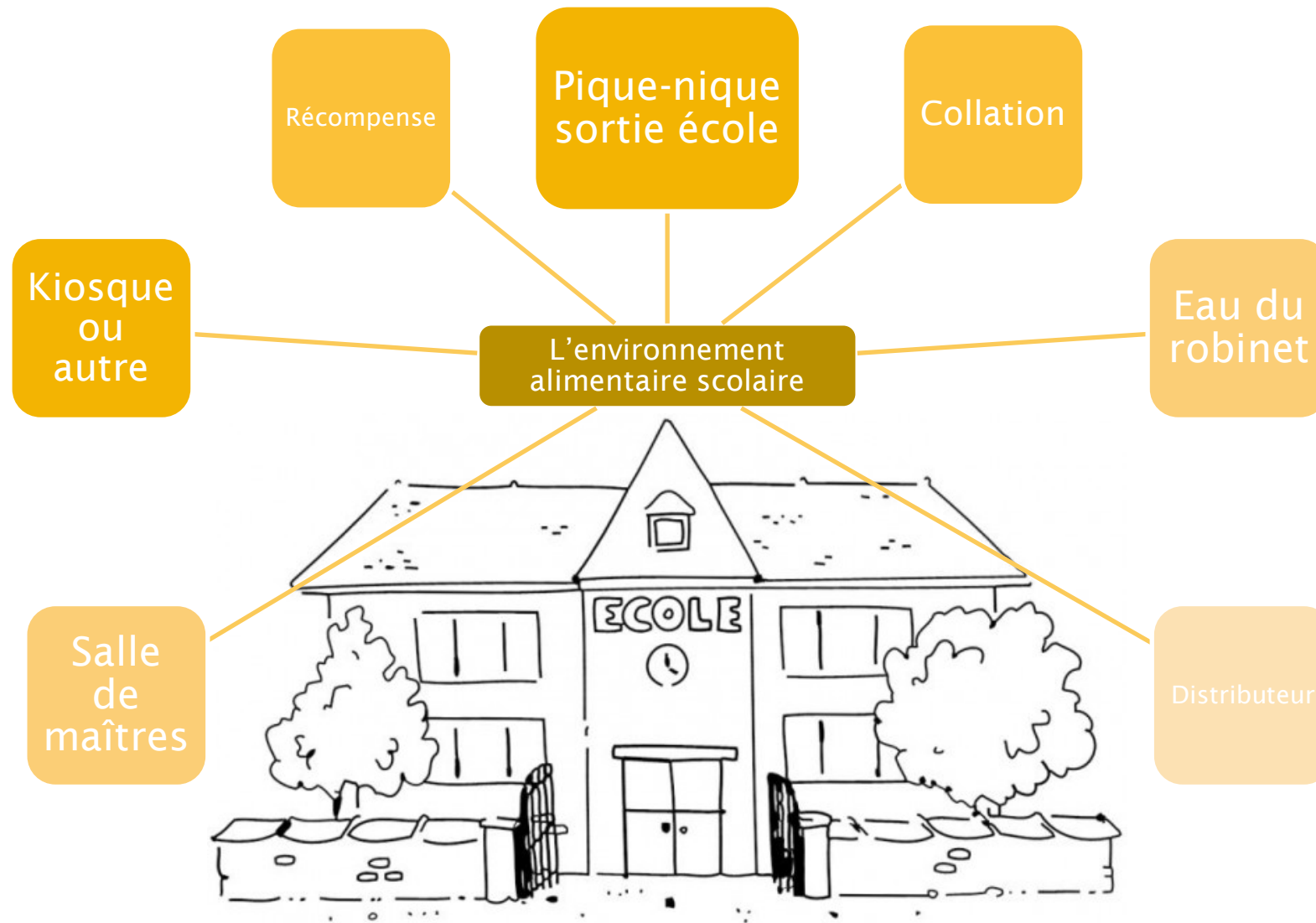
**Comment organiser le prochain pique-nique** afin de limiter l'impact sur la santé des élèves et celle de la planète?

# Organisation, quelques pistes

- ▶ En faire un projet de classe ? Favoriser la participation des élèves
- ▶ Définir ce qu'est un pique-nique avec les élèves
- ▶ Composition d'un pique-nique standard --> classements divers
- ▶ Impact sur l'environnement ? Sur la santé?
- ▶ Choix des aliments (groupes, DLC, invendus car non conformes, nose to tail)
- ▶ Répartition des aliments selon les élèves <https://www.kiapportekoi.fr/>
- ▶ Tâches (la veille, le matin même ou sur place)
- ▶ Gestion des quantités
- ▶ Choix de la vaisselle
- ▶ Boîtes pour amener les restes

# Communication aux parents:

- ▶ Projet de classe
- ▶ Expliquer le but
- ▶ Thématiques abordées
- ▶ Planification







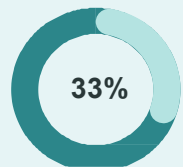
# UMAMI UN PROGRAMME INTER & TRANSDISCIPLINAIRE D'EDUCATION à L'ALIMENTATION SAINE ET DURABLE POUR L'ECOLE PRIMAIRE

## Situation de départ



### COÛTS DE LA SANTÉ

Alimentation déséquilibrée = 8 milliard par année (20%)



### IMPACT CONSOMMATION ALIMENTAIRE

33% de l'impact environnemental due par la consommation liée à l'alimentation



### ENFANTS EN SURPOIDS OU OBÈSES

15% des enfants en suisse entre 6 et 12 ans



## Notre objectif

LES ENFANTS SE NOURRISSENT DE MANIÈRE SAINE ET DURABLE.

## Notre approche

Développement d'un programme d'éducation à l'alimentation composés de **moyens d'enseignement expérientiels pour l'école et d'activités extra-scolaires** pour diffuser le savoir à la maison.

Création d'une plateforme collaborative d'échange de contenus dédiée à l'alimentation saine & durable.

**Etude de l'impact du programme** sur le comportement alimentaire dans plusieurs écoles pilotes **afin de valider son efficience.**



Berner  
Fachhochschule



## Core-Team



Charlotte Bourcet



Patrick Bürgisser



Joyce Haddad



Matthias Meier



Ariane Reist



Rolf Arnold