transition socioécologique à l'école

Lab 22 | Laboratoire d'innovations sociales et environnementales

L'ASSIETTE PLANÉTAIRE

Compose une assiette bonne pour toi et pour la planète !

TA MISSION ?

Viens composer une assiette pleine d'énergie pour être en forme, tout en prenant soin de la planète.

Respecte ton budget planète, choisis tes aliments champions et découvre comment manger de façon écoresponsable !



1 CHOISIS TES ALIMENTS

Sélectionne :

- 2 légumes
- 1 protéine
- 1 féculent

2 RESPECTE TON BUDGET PLANÈTE

Chaque aliment coûte des jetons, selon son impact sur la planète.
Tu as seulement 10 jetons planète à dépenser, choisis bien !

3 RELÈVE LE DÉFI !

Tu as 1 minute, c'est parti !



transition socioécologique à l'école

Lab 22 Laboratoire d'innovations sociales et environnementales

Mise en place et préparation

1 IMPRIMER LE MATÉRIEL

L'**Annexe 1** contient le matériel à imprimer pour réaliser le jeu : l'assiette pour disposer les aliments (il est aussi possible de la dessiner sur un carton) et les aliments parmi lesquels choisir pour composer son assiette.

2 PRÉPARER LA MISE EN PLACE

Au verso des étiquettes « aliments », il faut indiquer deux choses :

1. La catégorie d'aliment (légume, féculent ou protéine)
2. Le score planète

Toutes ces informations peuvent être trouvées dans le tableau ci-dessous.

Ingrédients	Catégorie	Score planète
Haricots	Protéine	3
Lentilles	Protéine	2
Tofu	Protéine	3
Tempeh	Protéine	3
Edamame	Protéine	1
Pois chiches	Protéine	2
Oeufs	Protéine	3

Ingrédients	Catégorie	Score planète
Boeuf - steak haché	Protéine	12
Fromage	Protéine	10
Poulet	Protéine	6
Poisson (d'élevage)	Protéine	8
Tomates	Légume	2
Maïs	Légume	2

Ingrédients	Catégorie	Score planète
Petit pois	Légume	1
Poireaux	Légume	1
Salade	Légume	1
Courgette	Légume	1
Brocoli	Légume	1
Poivron	Légume	1
Pomme de terre	Féculent	1

Ingrédients	Catégorie	Score planète
Riz	Féculent	3
Pâtes (blé)	Féculent	2
Pain (blé)	Féculent	2

À noter : l'échelle qui a été utilisée pour calculer les scores planète est non-linéaire et basée sur les véritables chiffres d'émission de gaz à effet de serre émis par ces aliments lors de leur production et de leur transformation. Pour en savoir plus, vous pouvez vous rendre à l'**Annexe 2**.

3 PRÉPARER LES DISCUSSIONS

Dans la majorité des cas, l'assiette ne va pas être réussie du premier coup et il faut demander aux élèves de réessayer de faire leur assiette jusqu'à ce qu'ils atteignent un score inférieur ou égal à 10. Si plusieurs élèves font le jeu en même temps, il est possible de comparer les assiettes entre elles.

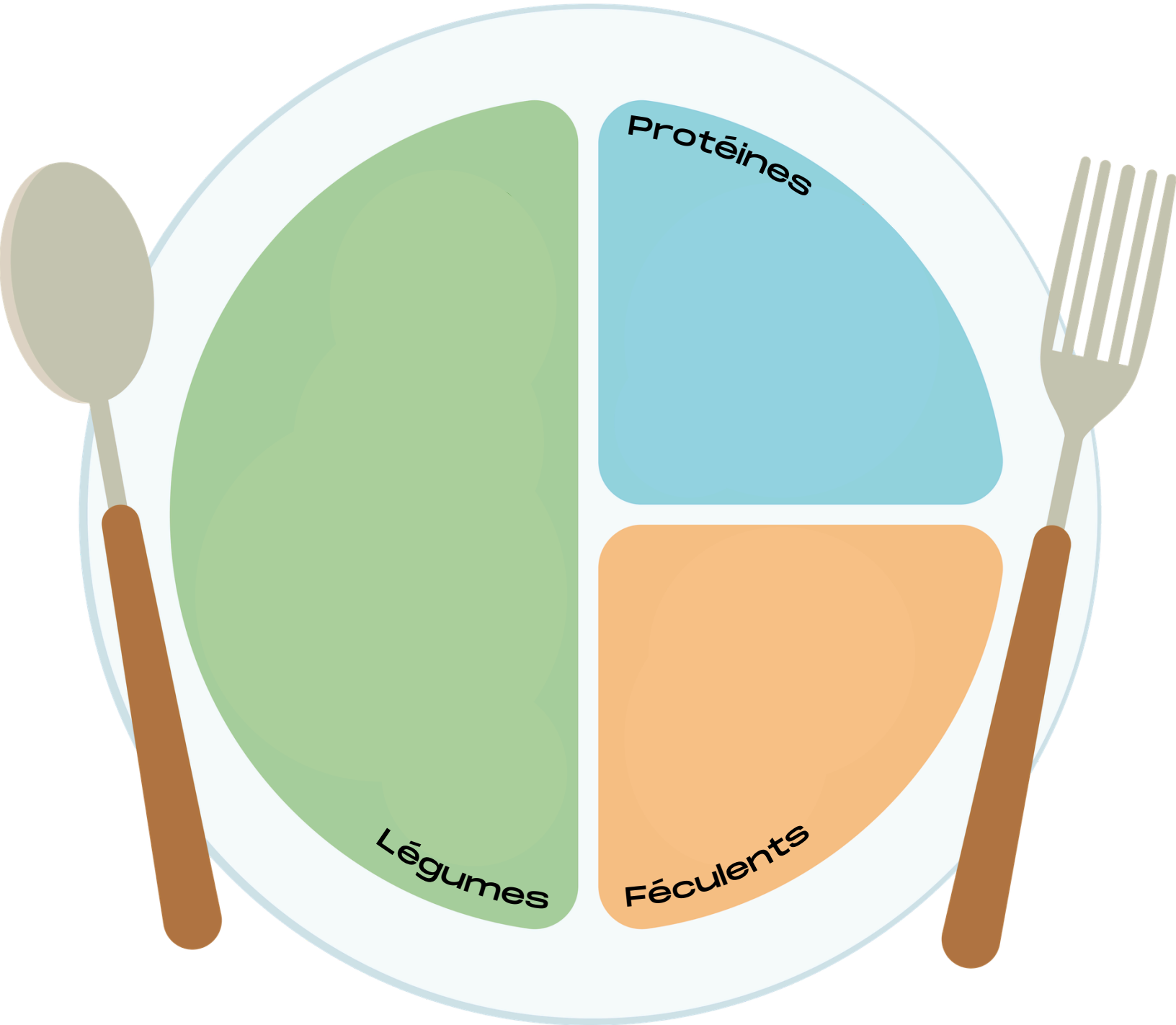
Une fois l'assiette réussie, plusieurs questions peuvent ouvrir la discussion :

- Quels sont les changements que tu as fait pour que l'impact de ton assiette soit réduit ? Quelle(s) catégorie(s) d'aliments as-tu modifiée(s) ?
- D'après toi, quel est l'aliment avec le plus d'impact sur la planète ? Pourquoi ? (*Réponse* : le boeuf, car il émet du méthane lors de sa digestion)
- Quelle serait une bonne façon de réduire l'impact de ton alimentation sur la planète? (*Réponse* : manger davantage de protéines végétales)

Pour aller plus loin

L'**Annexe 2** contient davantage d'informations sur l'impact environnemental des différents aliments inclus dans le jeu, notamment leur empreinte exacte en GES et en eau ainsi que leur impact sur la déforestation et sur la biodiversité.

ANNEXE 1





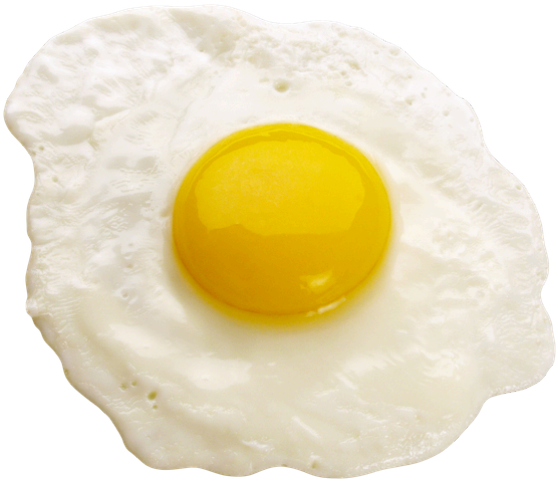












































transition socioécologique à l'école

Lab 22 | Laboratoire d'innovations sociales et environnementales

ANNEXE 2

Impact de différents types de nourriture sur plusieurs facteurs environnementaux

Ingrédients	Protéines par 100 gr *(si applicable)* - selon le *Canadian Nutrient File* de Santé Canada	GES (t eq. CO_2) par kg de nourriture	Quantité d'eau (L par kg produit)	Usage du sol (m^2 par année pour 1 kg de nourriture produite)
Boeuf - pièce de viande	21,18	99,48[1]	1451[1]	326,21[1]
Boeuf - steak haché	19,58	33,3[1]	2714[1]	43,24[1]
Courgette	0,9	0,53[1]	103[1]	0,38[1]
Crevettes (d'élevage)	13,61	26,87[1]	3515[1]	2,97[1]
Edamame	12,95	0,60[2]	*NA*	*NA*
Fromage	20	23,88[1]	5605[1]	87,79[1]
Graine de chia	16,54	6,55[2]	*NA*	*NA*
Graines de chanvre décortiquées	32,73	6,55[2]	*NA*	*NA*
Graines de citrouille	30,23	1,34[2]	*NA*	*NA*

transition socioécologique à l'école

Lab 22 | Laboratoire d'innovations sociales et environnementales

Ingrédients	Protéines par 100 gr *(si applicable)* - selon le *Canadian Nutrient File* de Santé Canada	GES (t eq. CO_2) par kg de nourriture	Quantité d'eau (L par kg produit)	Usage du sol (m^2 par année pour 1 kg de nourriture produite)
Haricots - légumineuses	23,58	4,03[2]	~4000[4]	5,9[3]
Lentilles	24,63	1,66[2]	~4000[4]	4,7[3]
Levure alimentaire	49*	3,34[2]	*NA*	*NA*
Maïs	2,8	1,7[1]	216[1]	2,94[1]
Millet	11,02	1,50[2]	4306[4]	*NA*
Noix	15,23	0,43[1]	4 134[1]	12,96[1]
Oeufs	11,8	4,67[1]	578[1]	6,27[1]
Pâtes (blé)	0	1,57[1]	648[1]	3,85[1]
Petit pois	4,7	0,98[1]	379[1]	7,46[1]
Poireaux	1,5	0,5[1]	14[1]	0,39[1]
Pois cassés	23,82	*NA*	397[1]	3,2[3]

transition socioécologique à l'école

Lab 22 | Laboratoire d'innovations sociales et environnementales

Ingrédients	Protéines par 100 gr *(si applicable)* - selon le *Canadian Nutrient File* de Santé Canada	GES (t eq. CO_2) par kg de nourriture	Quantité d'eau (L par kg produit)	Usage du sol (m^2 par année pour 1 kg de nourriture produite)
Pois chiches	20,47	1,45[1]	~4000[4]	*NA*
Poisson (d'élevage)	17,83	13,63[1]	3691[1]	8,41[1]
Pommes de terre	1,81	0,46[1]	59[1]	0,88[1]
Porc	18,71	12,31[1]	1796[1]	17,36[1]
Poulet	17,48	9,87[1]	660[1]	12,22[1]
Protéines végétales texturées	51*	4,37[2]	*NA*	*NA*
Riz	6,9	4,45[1]	2248[1]	2,8[1]
Salade	0,7	0,51[1]	119[1]	0,38[1]
Sarrasin	13,25	0,58[2]	648[1]	3,85[1]
Tempeh	18,54	2,64[2]	*NA*	*NA*
Tofu	8,19	3,16[2]	149[1]	3,52[1]
Tomates	0,7	2,09	370[1]	0,8[1]

transition socioécologique à l'école

Lab 22 | Laboratoire d'innovations sociales et environnementales

Sources des données

*US Department of agriculture - food data central

[1] Poore, J., & Nemecek, T. (2018). *Reducing food's environmental impacts through producers and consumers*. Science, 360(6392), 987-992. Données disponibles aussi sur ourworldindata.org.

[2] ClimateHub / CarbonCloud

[3] Tidåker, P., Potter, H. K., Carlsson, G., & Röös, E. (2021). *Towards sustainable consumption of legumes: How origin, processing and transport affect the environmental impact of pulses. Sustainable production and consumption,* 27, 496-508.

[4] Mekonnen, M., & Hoekstra, A. Y. (2010). *The green, blue and grey water footprint of farm animals and animal products.* Volume 2: Appendices.

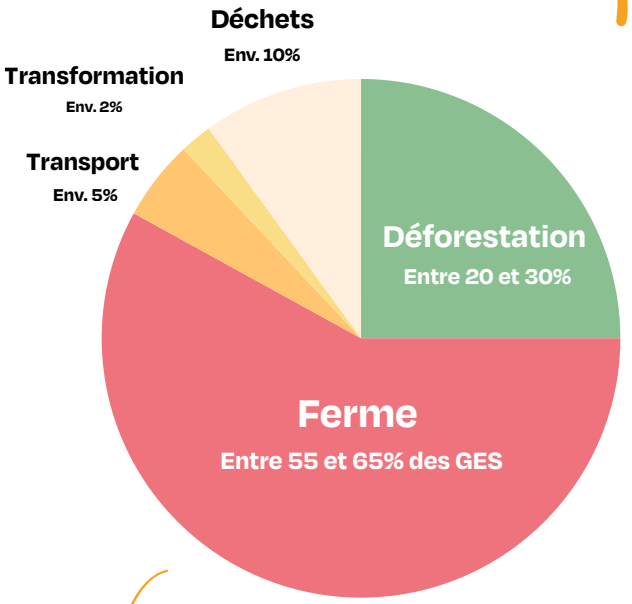
NA : données non disponibles



Gaz à effet de serre

L'alimentation représente 30% des GES mondiaux

D'où viennent ces gaz à effet de serre ?



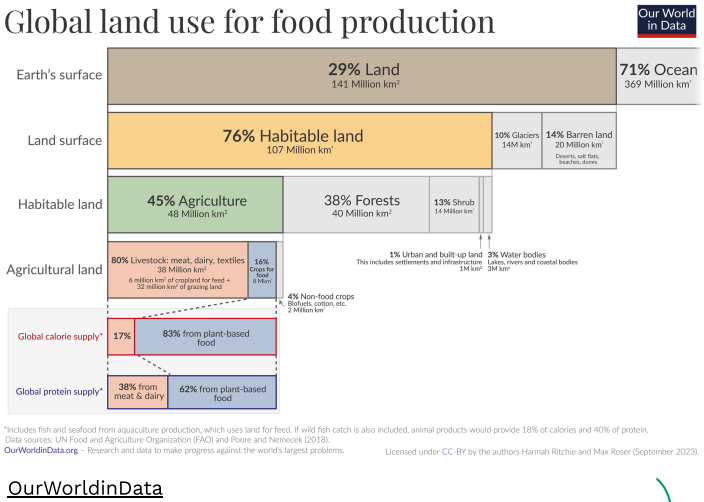
OurWorldinData

La viande et les produits laitiers sont les plus gros producteurs de GES.

Mon assiette, quels impacts ?

Terres

45% des terres habitables est utilisé pour l'agriculture



OurWorldinData

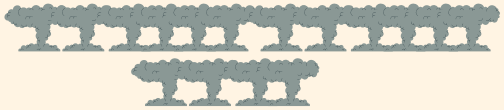
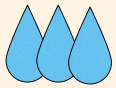
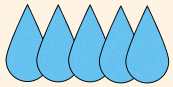
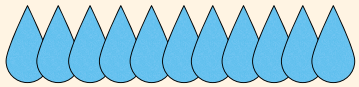
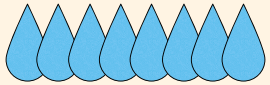
La majorité de ces terres agricoles sont occupées par du bétail (80%). Le reste sert aux récoltes alimentaires (16%) et non-alimentaires (4%) (ex. coton, biocarburant)

Eau

70% de l'eau douce est utilisée pour l'agriculture

Fait intéressant : le steak haché produit moins de GES car il provient d'anciennes vaches laitières qui reçoivent une alimentation plus digeste que les boeufs et produisent donc moins de méthane lors de leur digestion.

Lab 22 | Laboratoire d'innovations sociales et environnementales

	Gaz à effet de serre	Consommation d'eau	Terres
Boeuf*			 x 600
Steak haché*			 x 9
Poulet			
Fromage			 x 17
Tofu			
Haricots			

Moins de 1 GES par kg = 1 nuage
Entre 1 et 3 = 2 nuages
Entre 3 et 5 = 3 nuages
Entre 5 et 8 = 5 nuages
Entre 8 et 10 = 6 nuages
Entre 10 et 20 = 8 nuages
Entre 20 et 30 = 10 nuages
Entre 20 et 40 = 12 nuages
Plus de 70 = 16 nuages

 Env. 500 L par kg de nourriture produits

 Env. 5m² par année pour 1 kg de nourriture produite