

GUIDE POUR LES ENSEIGNANT(E)S

Comment mettre en place le projet Pédagogie Cantine Verte dans votre classe ?

1. Suivre la progression indiquée dans la [fiche de préparation du cycle 2, cycle 3 ou cycle 4](#).
2. Projeter en classe [la vidéo](#) sur les repas végété à la cantine.
3. Projeter [la présentation \(diaporama\)](#) après le visionnage de la vidéo. La présentation reprend point par point l'argumentaire de la vidéo pour exposer les intérêts de l'alimentation végété.
4. Commenter les slides de la présentation et répondre aux interrogations des élèves en s'appuyant sur les informations notées dans ce guide. (voir ci-dessous)
5. Proposer aux élèves [les fiches d'activités du cycle 2, cycle 3 ou cycle 4](#) afin d'affiner leur compréhension.
6. Construire la trace écrite en classe entière, possibilité d'utiliser les [cartes mentales cycle 2, cycle 3 ou cycle 4](#). (pages 5 et 6).

Guide d'accompagnement du diaporama

Ce guide a pour objectif d'accompagner l'enseignant(e) ou l'intervenant(e) à présenter le contenu du diaporama et répondre aux questions des élèves.

Page 1	Nous allons (re)découvrir les différents bienfaits apportés par l'alimentation végétale. A la fin de cette présentation, vous serez capables d'identifier les diverses conséquences de l'élevage et les avantages de l'alimentation végétale, concernant la planète, les animaux et la santé.
Page 2	1. Manger végété, c'est bon pour la planète. Nous allons commencer par (re)voir l'impact de l'élevage et de notre consommation de viande sur la planète et notre environnement.
Pages 3 – 4	<p>MOINS DE DÉFORESTATION</p> <p>Les animaux d'élevage sont très nombreux, il leur faut donc beaucoup de nourriture, ce qui nécessite de grands espaces de cultures. Pour trouver ces espaces, on va raser ou brûler des forêts, c'est ce qu'on appelle « la déforestation ». L'élevage est responsable de 63% de la déforestation en Amazonie¹. Les forêts sont remplacées par des champs de blé, d'orge, de maïs, d'avoine, de soja... En moyenne, pour obtenir 1 kg de viande, il faut 3 kg de végétaux.²</p> <p><i>Pourquoi est-ce que c'est grave ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Les forêts sont nécessaires pour la production de l'oxygène qui nous permet de respirer. ➤ Détruire les forêts, c'est détruire l'habitat et la vie de ceux qui y vivent (populations autochtones, animaux & végétaux).

	<p><i>Que puis-je faire pour lutter contre la déforestation ?</i></p> <p>Baisser ou stopper la consommation de produits d'origine animale permet d'agir sur la déforestation car celle-ci est en grande partie causée par l'élevage.</p> <p>Nourrir la population humaine avec une alimentation végétale demanderait bien moins d'espace cultivé que ce que nous utilisons aujourd'hui pour nourrir les animaux d'élevage qui sont beaucoup plus nombreux.</p>
<p>Pages 5 - 6</p>	<p>MOINS DE CONSOMMATION D'EAU</p> <p>Il faut beaucoup d'eau pour irriguer les cultures destinées à l'élevage. En France, l'agriculture est le premier secteur consommateur d'eau. 58 % de l'eau consommée est liée à la production agricole, et une majeure partie de cette eau est consacrée à la production de la viande. ³</p> <p><i>Que puis-je faire pour lutter contre le gaspillage d'eau ?</i></p> <p>Passer d'un régime carné à un régime végétal revient ainsi à économiser 24 000 litres d'eau par an et par personne ! ⁴</p>
<p>Pages 7 à 9</p>	<p>RECHAUFFEMENT CLIMATIQUE</p> <p>Pages 7 et 8 - Les animaux d'élevage, en particulier les vaches, ont une digestion qui produit beaucoup de gaz. Ces gaz (méthane - CH₄ et dioxyde de carbone - CO₂) sont dangereux pour la planète : ils réchauffent l'atmosphère, ce qui perturbe gravement la vie sur Terre. ⁵</p> <p>En France, 15 % des émissions de ces gaz (appelés « gaz à effet de serre ») sont liées à l'élevage, c'est plus polluant que le secteur des transports ! ⁶</p> <p><i>Que puis-je faire pour lutter contre le réchauffement climatique ?</i></p> <p>Page 9 – <i>Le geste individuel le plus efficace pour réduire notre production de CO₂ est de passer à un régime végé. C'est plus impactant que de faire des trajets courts en vélo, d'arrêter de prendre l'avion ou de manger local !</i> ⁷</p> <p>À titre individuel, l'adoption d'une alimentation végétale permet de réduire de 84 % l'émission de GES par rapport à une alimentation carnée. ⁸</p>
<p>Pages 10 - 11</p>	<p>MOINS DE POLLUTIONS</p> <p>L'élevage est responsable en grande partie des pollutions des sols, des forêts, des nappes phréatiques et des milieux aquatiques.</p> <p><i>Mais d'où vient toute cette pollution ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● L'élevage produit des tonnes de lisier. Les déjections des animaux sont fortement polluantes, notamment du fait des grandes quantités de nitrate et d'ammoniac qu'elles comportent. En s'infiltrant dans le sol, ces particules polluent les réserves d'eau potable et les cours d'eau. <p><u>Exemple</u> : problème des marées vertes en Bretagne (voir photo page 10). Ces algues vertes toxiques sont dues aux élevages intensifs de porcs et poulets.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Les grandes cultures (céréales, maïs, tourteaux de soja) qui servent à l'alimentation des animaux sont d'importantes utilisatrices de pesticides et d'engrais.

	<ul style="list-style-type: none"> • Dans les élevages, les animaux sont exposés aux produits chimiques, aux médicaments vétérinaires ainsi qu'aux antibiotiques. Certaines molécules se retrouvent dans l'environnement sous forme de micropolluants. • En France, l'élevage est responsable à 75% des émissions d'ammoniac, un gaz responsable des pluies acides qui sont toxiques.⁹
Pages 12 - 13	<p style="text-align: center;">2. Manger végété, c'est bon pour les animaux.</p> <p>MOINS DE SOUFFRANCE ANIMALE</p> <p>Chaque année, 1 milliard d'animaux d'élevage sont abattus en France, ce qui représente 3 millions d'animaux terrestres et 200 000 animaux aquatiques par jour...¹⁰</p> <p>En France, la majorité des animaux d'élevage (80%) proviennent d'élevages intensifs.¹¹ C'est un modèle d'élevage où les animaux sont enfermés dans des cages ou des bâtiments et ils vivent entassés, sans accès à l'extérieur. Ils ne peuvent pas se déplacer librement et leurs besoins naturels ne sont pas respectés. Ces mauvaises conditions de vie entraînent du stress et des maladies. De plus, les animaux partent très jeunes à l'abattoir.¹²</p> <p>L'élevage en plein air concerne 20% des animaux élevés. Même si dans ce modèle, les animaux ne sont plus enfermés toute l'année, il comporte aussi des pratiques cruelles comme le gavage forcé, la castration à vif, l'écornage...</p>
Pages 14-15	<p>QUI SE CACHE DERRIERE CET ALIMENT ? Réponse : un bœuf, une vache</p> <p><i>Objectif</i> : faire le lien entre l'animal et notre assiette.</p> <p>Les steaks hachés proviennent d'un bœuf ou d'une vache laitière réformée (32%) : ce sont des vaches qui sont envoyées à l'abattoir (à l'âge de 5 ans environ) quand leur production de lait baisse.¹³</p> <p><i>Bon à savoir</i> : Il est possible de consommer des alternatives végétales au steak et qui ont une ressemblance de goût et d'aspect (steaks de lentilles, de pois, de soja...).</p>
Page 16-17	<p>QUI SE CACHE DERRIERE CET ALIMENT ? Réponse : un poulet</p> <p>Les nuggets sont fabriqués à partir de la chair des poulets. La majorité des poulets vivent dans des élevages intensifs (80%) où ils sont entassés (ils ont chacun l'espace d'une feuille A4).¹⁴ Dans ces conditions, ils ne peuvent satisfaire leurs besoins comportementaux : se déplacer, chercher de la nourriture, se percher, se reposer, s'étirer et battre des ailes, jouer, faire des bains de poussière pour se débarrasser des parasites...¹⁵</p> <p>Les poulets d'élevage sont envoyés à l'abattoir très jeunes, dès qu'ils atteignent l'âge de 35 jours (leur espérance de vie naturelle est estimée à plus de 8 ans).</p> <p><i>Bon à savoir</i> : Il existe aussi des alternatives végétales aux nuggets qui imitent le goût et l'aspect (à base de blé, soja...).</p>
Pages 18-19	<p>QUI SE CACHE DERRIERE CET ALIMENT ? Réponse : un cochon</p> <p>Les saucisses, le jambon, le saucisson... tous ces produits viennent de la chair des cochons.</p> <p>En France, 95% des cochons sont élevés selon un modèle intensif : enfermés dans des bâtiments, sans accès à l'extérieur et sans aucune source de distraction.¹⁶ Les truies sont encagées la moitié de leur vie.</p>

	<p>Les études montrent que les cochons sont pourtant aussi intelligents et sensibles que les chiens.¹⁷ En élevage, ils sont stressés et beaucoup tombent malades. A l'âge de 6 mois, ils sont envoyés à l'abattoir (espérance de vie de 15-20 ans).¹⁸</p> <p><i>Bon à savoir :</i> Il existe aussi des alternatives végétales aux jambons, lardons, saucisses et charcuteries.</p>
<p>Pages 20-21</p>	<p>QUI SE CACHE DERRIERE CET ALIMENT ? <i>Réponse : un poisson</i></p> <p>Ces bâtonnets de poisson pané sont généralement réalisés à partir de la chair de colins ou cabillauds. Les poissons sont les animaux les plus tués pour la consommation humaine (environ 1000 milliards d'animaux aquatiques tués dans le monde chaque année)¹⁹. La pêche est la première cause d'extinction de la vie marine. C'est une pratique de mise à mort lente : les poissons peuvent mettre plusieurs heures à s'asphyxier dans les filets ou sur le pont des chalutiers, pourtant ce sont des animaux sensibles qui ressentent la douleur.²⁰</p> <p>Le chalutage détruit les fonds marins et réalise une pêche qui n'est pas sélective, certains animaux aquatiques se retrouvent piégés par accident dans les filets (ce sont des prises accessoires).</p> <p>Il existe aussi la pisciculture (élevage de poissons) où les poissons sont entassés dans des bassins, ils subissent du stress et des mauvais traitements.</p> <p>La pêche produit aussi beaucoup de pollution plastique (70% des gros déchets plastiques dans l'océan sont des filets de pêche abandonnés).²¹</p>
<p>Pages 22 à 24</p>	<p style="text-align: center;">3. Manger végé, c'est bon pour ma santé.</p> <p>La consommation de viande, en particulier de viande rouge et transformée, tend à augmenter le risque de cancer du côlon, de maladies cardio-vasculaires, d'obésité ou de diabète (de type 2). L'alimentation végétale équilibrée peut prévenir ces maladies.²²</p> <p>La science reconnaît qu'une alimentation végé équilibrée est bonne pour la santé et convient à tous les âges de la vie.²³ Elle est particulièrement bonne pour notre cœur, nos artères (pas de cholestérol, très peu de graisses saturées, beaucoup de fibres et nutriments indispensables).²⁴</p> <p>D'ailleurs, de nombreux athlètes de haut niveau sont végétariens ou végétaliens pour améliorer leurs performances et avoir une meilleure récupération. Exemples : Novak Djokovic et les sœurs Williams (tennis), Lewis Hamilton (Formule 1), Patrik Baboumian (haltérophilie), Fiona Oakes (marathon), Lawrence Okolie (football), Carl Lewis (athlète), Tia Blanco (surf), Scott Jurek (ultratrail)..</p>
<p>Pages 25 - 26</p>	<p>Végétarien, végétalien, vegan... quelle différence ?²⁵</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Le régime végétarien est une alimentation sans chair animale (ni viande, ni poisson). ➤ Le régime végétalien exclut en plus les produits d'origine animale (lait, œuf, miel...) pour des raisons écologiques, éthiques et/ou de santé. ➤ Le terme « vegan » désigne une personne végétalienne qui tend, dans la mesure du possible, à adopter un mode de vie respectueux des animaux : dans l'habillement (ni cuir, ni laine...), les cosmétiques (végétaliens, non testés sur les animaux), les loisirs (ni zoo, ni cirque avec animaux), ...

<p>Page 27</p>	<p>Composer une assiette végétale équilibrée, c'est possible ?</p> <p>Il est tout à fait possible de trouver un équilibre alimentaire avec une assiette végétale.</p> <p><i>« Bien conçue, une alimentation végétarienne, y compris végétalienne, est saine, adaptée au plan nutritionnel et [...] appropriée à toutes les périodes de la vie, en particulier la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence, le troisième âge, ainsi que pour les athlètes. »²⁶ (ANSES)</i></p> <p>Faire commenter l'image de l'assiette végétale équilibrée, avec les différentes portions (possibilité d'utiliser les fractions en cycles 3 et 4) → environ ½ de légumes et fruits, ¼ de légumineuses, ¼ de féculents + 1 poignée d'oléagineux, 2-4 c. d'huiles végétales.²⁷</p> <p>Ces portions et proportions peuvent varier en fonction de nombreux facteurs (âge, état de santé, type d'activité...). Il n'est pas obligatoire de les respecter à chaque repas ; l'équilibre alimentaire peut se faire sur plusieurs repas ou sur la semaine.</p> <p><i>A retenir</i> : se nourrir de façon variée : légumes, légumineuses, céréales, fruits, et oléagineux (noix, amandes, noisettes, pistaches...). Privilégier les aliments frais et non transformés, de saison.</p>
<p>Page 28</p>	<p>Synthèse des élèves</p> <p>Qu'avez-vous appris/retenu ? Quels sont les avantages de l'alimentation végétale ? Les lister en fonction des trois thématiques : planète, animaux, santé.</p>

Références / Sources

- ¹ World Bank, Causes of Deforestation of the Brazilian Amazon. World Bank Working Paper; No. 22. © Washington. (2004)
- ² A. Mottet, C. de Haan, A. Falcucci *et al.*, Livestock: On our plates or eating at our table? A new analysis of the feed/food debate, *Global Food Security*, 14, 1-8 (2017).
- ³ Assemblée nationale, rapport d'information de la commission des affaires économiques sur la gestion de l'eau pour les activités économiques, P. Perrot et R. Pilato (2023).
- ⁴ M. M. Mekonnen and A. Y. Hoekstra, 2012. A Global Assessment of the Water Footprint of Farm Animal Products, *Ecosystems*, 15, 401-415 (2012)
- ⁵ World Bank, Causes of Deforestation of the Brazilian Amazon. World Bank Working Paper; No. 22. © Washington. License: CC BY 3.0 IGO (2004)
- ⁶ Cour des comptes, "Le soutien public aux éleveurs de bovins", p. 69 (2022)
- ⁷ C. Dugast, A. Soyeux, rapport du cabinet Carbone 4, Leviers e réduction de l'empreinte carbone moyenne
- ⁸ D. T. Burke, P.I Hynds and A. Priyadarshini, Quantifying farm-to-fork greenhouse gas emissions for five dietary patterns across Europe and North America: A pooled analysis from 2009 to 2020, *Resources, environment and sustainability*, 12, (2023).
- ⁹ Citepa, Ademe, IFIP, ITAVI, IDELE, Analyse du potentiel de 10 actions de réduction des émissions d'ammoniac des élevages français aux horizons 2020 et 2030, E. Martin et E. Mathias (2013)
- ¹⁰ L214 - compilée des données Agreste et Agrimer, Dossier : les chiffres clés de la souffrance animale. Animaux abattus en France (2021a)
- ¹¹ L214 - compilée des données Agreste, Dossier : les chiffres clés de la souffrance animale. Élevage intensif : plus de 8 animaux sur 10 en France, (2021b)
- ¹² Site l214, chiffres-clés – espérance de vie des animaux
- ¹³ FranceAgriMer, 2013. *La dynamique des troupeaux laitiers français à l'approche de la fin des quotas*, 10 p. (p. 2)
- ¹⁴ IFOP, 2018. *Les Français et les élevages avicoles intensifs*.
- ¹⁵ Warin, L., *et al.*, 2022. « Quels sont les besoins comportementaux de l'espèce *Gallus Gallus Domesticus* ? », Tours, 9 et 10 mars 2022, p. 1-6
- ¹⁶ Les trois systèmes d'élevage, Interprofession nationale porcine (INAPORC)
- ¹⁷ M. Mendl and C.J. Nicol, « Learning and cognition », in Jensen, Per, éd. 2009. *The ethology of domestic animals: an introductory text*. 2nd ed. Cambridge, MA: CABI.
- ¹⁸ IFIP (Institut du porc). GTE : Évolution des résultats moyens nationaux – naisseurs-engraisseurs, de 1976 à 2015, 3 p. (p. 3).
- ¹⁹ Mood, A. and Brooke, P. (2024) « Estimating global numbers of fishes caught from the wild annually from 2000 to 2019 », *Animal Welfare*, 33, p. e6. 18.
- ²⁰ Brown, Culum. "Fish Intelligence, Sentience and Ethics." *Animal Cognition*, June 19, 2014. doi:10.1007/s10071-014-0761-0.
- ²¹ Futura-sciences, pollution plastique, *640 000 tonnes de matériel de pêche sont abandonnées en mer chaque année*²² IARC (International Agency for Research on Cancer), *Red Meat and Processed Meat*, **114** (2018).
- ²³ ANSES (2019) AVIS de l'ANSES relatif à l'actualisation des repères alimentaires du PNNS pour les enfants de 4 à 17 ans. Saisine n° 2017-SA-0142, p.14/41
- ²⁴ ANSES (2021) Appui scientifique et technique relatif aux fréquences alimentaires recommandées en restauration scolaire dans le cadre de l'expérimentation du menu végétarien. Saisine 2020-SA-0101, p. 39/47.
- ²⁵ Futura sciences, nutrition, différence végétarien, végétalien, vegan
- ²⁶ ANSES – Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, 2016, Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles.
- ²⁷ Academy of Nutrition and Dietetics, 2016. L'AND est la plus large organisation professionnelle de nutrition au monde, regroupant plus de 100 000 praticiens.