

Démarrer une recherche sur « Manger c'est compliqué »

Avril 2016

Une fiche d'invitation à la recherche documentaire pour le collège et le lycée réalisée par des classes et le chantier de recherche documentaire 2nd degré de l'ICEM-Pédagogie Freinet.

Objectifs : apporter des informations, aider à la réflexion par un questionnement, proposer des débats.

Vous pouvez envoyer vos remarques et vos travaux réalisés en classe à helene.duvialard@orange.fr

Aujourd'hui, dans notre société d'abondance et d'excès, beaucoup de débats, qui paraîtront futiles à ceux qui ne mangent pas toujours à leur faim, ont lieu autour de la nourriture, de la façon de se la procurer, des comportements et des interdits alimentaires ; des débats aussi sur les mauvaises habitudes.

Paroles d'élèves

Kevin (6ème) : Je n'aime pas le canard, tuer des canards, c'est trop bizarre, c'est mignon les canards. Le bœuf et le poulet, ça va.

Hugo (6ème) : Les grenouilles c'est dégoûtant, c'est gluant, ça mange des insectes, j'en mange pas.

Kevin : Au *bled*, mes parents mangeaient du chat ; ils organisaient des barbecues, j'ai laissé mes chats chez mes grands parents, ils ne vont pas les manger.

Hugo : Le lapin, c'est limite ; les huitres, c'est dégoûtant et c'est vivant.

Paul (3ème) : Je ne mange plus de mammifères depuis que j'ai vu des vidéos sur les abattoirs et l'élevage industriel.

Interdits religieux

Certaines religions interdisent de manger certains aliments et imposent une façon de les préparer puis de les consommer. Ainsi, les musulmans mangent « hallal », les juifs mangent « kasher », les bouddhistes recommandent le végétarisme, beaucoup de religions prescrivent le jeûne, proscrivent certaines denrées.

Beurk

Des aliments suscitent le rejet, la répugnance des uns et le délice des autres : chien, chat, insecte, huître, cervelle, abats, le fermenté, le faisandé, l'œuf couvé, l'œuf de cents jours, les goûts forts, les *bushmen* ne mangent pas de lapin.

Question : Invente ton menu idéal, explique tes choix.

Finis ton assiette !

Les familles et l'État ont le souci d'éduquer les enfants à une alimentation saine et à un comportement alimentaire adapté aux usages. Mais manger est un acte très personnel et de nombreux facteurs peuvent provoquer des troubles comme l'anorexie, la boulimie, l'orthorexie.

Recherche : Renseigne-toi sur les aliments étranges : plantes, insectes, animaux, algues, cailloux en infusion, géophagie ...

Sauver la planète

Certains aliments sont cultivés de façon traditionnelle. Aujourd'hui, l'agriculture industrielle demande beaucoup d'énergie (pour chauffer les serres, par ex.), beaucoup d'eau. Elle utilise des pesticides, des engrais chimiques, des OGM. Elle augmente l'émission de gaz à effet de serre. Le transport des produits sur de longues distances est polluant.



Un petit marché réservé aux producteurs locaux, Mazan (84)

Certains recommandent de manger ce qui est produit près de chez soi (locavore), pendant la saison, et selon les méthodes de l'agriculture biologique. Le terroir est mis à l'honneur.

Dans les pays les plus pauvres, les monocultures destinées à l'exportation (coton, café, arachide) gourmandes en engrais et pesticides ont mis à mal l'agriculture vivrière et diversifiée.

De plus en plus de personnes diminuent ou suppriment leur consommation de viande pour préserver l'équilibre des ressources naturelles. Par exemple, il faut environ 27 fois plus d'eau et 10 fois plus d'espace pour produire une protéine de bœuf qu'une protéine végétale. Il est aussi généralement recommandé d'être frugal.

Recherches :

Suivre la tomate dans son voyage en hiver : des pays producteurs au supermarché.

Le trajet du bifteck : depuis la zone d'élevage jusqu'au supermarché.

Le problème de la production du quinoa : effets pervers de la mode d'une "céréale" et des stratégies des industries agro-alimentaires.

Documentez-vous sur

- l'élevage industriel (la ferme des mille vaches ...)

- les terres contaminées par les pesticides.

Sauver son corps

Pour rester en bonne santé, éviter des allergies ou guérir, certains adoptent un régime qui sélectionne les aliments : végétarien, végétalien, *vegan*, crudivore, instinctivore, flexitarien, régime sans gluten, sans lactose, ...

La « frugalité heureuse » est aussi recommandée pour la santé (cf. Pierre Rabhi). Certains aliments sont nuisibles et favorisent l'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires (sodas, bonbons, nourritures industrielles avec additifs de synthèse...).

Il faut aussi se méfier des régimes qui entraînent des carences.

Pour le quart monde, il est difficile de bien se nourrir : les produits de bas de gamme, trop gras, trop sucrés, le manque de connaissances sur l'alimentation ne favorisent pas la bonne santé.

Combien ça coûte ?

Toute l'humanité ne mange pas à sa faim, y compris dans les pays riches. Les enfants n'ont pas assez de calories pour bien grandir (sous-nutrition). Tout le monde n'a pas les moyens de bien se nourrir : manque d'argent, acculturation (malnutrition).

Les associations comme les Restos du cœur pallient partiellement ces difficultés.

Plats de fête

La galette des Rois, les crêpes de la Chandeleur, les treize desserts de Noël, l'agneau de Pâques, le mouton de l'*Aïd al-Adha*, la dinde de *Thanksgiving*, l'oie de la Sainte-Barbe etc.

Manger ensemble

Le repas partagé s'inscrit dans l'organisation sociale : repas de circonstances habituelles ou exceptionnelles (festin, cantine, repas coopératif, banquet républicain, repas de famille, repas en famille...) ; les convives s'accordent sur l'horaire ou se soumettent aux traditions. Les plats et les manières de table sont très variées selon les pays et les milieux sociaux.

Le plaisir du repas partagé cumule le plaisir des papilles et le plaisir d'être ensemble.



Repas de stage de l'ICEM au restaurant scolaire

Tuer pour manger ?

Manger les animaux pose des questions éthiques et écologiques. Les conditions d'élevage, d'abattage, qui restent souvent cachées des consommateurs, révoltent de plus en plus de personnes.

Recherches

Confrontez les arguments des végétariens et ceux des omnivores.

Documentez-vous sur le spécisme et l'antispécisme.

Recherches

Préciser le sens des mots : anorexie, orthorexie, flexitarien, *vegan*, végétarien, végétalien, frugalité, éthique, gastronomie, géophagie, commensal, pica, terroir, convivialité.

Histoire des mots copain et compagnon.

Le livre de recettes des déportées : contexte historique et existentiel. Qu'en pensez-vous ?

Bibliographie, sitographie

Sites

la protection mondiale des animaux de ferme : <http://www.welfarm.fr/>

L214 : une association : <http://www.l214.com/vegetarisme>

Manger ensemble, site *vegan* : <http://www.societevegane.fr/europe-2/>

Livres

Le plaisir de l'amour retrouvé, Ogawa Ita, éd. Philippe Picquier, 2013

Alors, on mange quoi ?, Dr Laurent Chevallier et Claude Aubert, éd. Fayard

Films

Le festin de Babette de Karen Blixen et le film réalisé par Gabriel Axel

Article

« *Le repas végétalien le plus laïc de tous* » in *Le Monde*, 26 mars 2015



Soupe à l'ortie et aux fanes de radis