

## Bingo :

Ce jeu de bingo sert de brise-glace pour faire connaissances entre les participants. Il a un double objectif puisqu'il interroge chaque personne sur ses propres pratiques alimentaires. L'apport du public intergénérationnel est que les pratiques ne sont pas les mêmes pour les aînés que pour les jeunes. Les échanges permettent d'en apprendre plus sur les participants mais aussi sur l'évolution de nos pratiques alimentaires.

### Déroulement de l'activité :

1. Distribuez une grille de Bingo à chaque participant, ainsi qu'une ardoise (support) et un stylo.
2. Lui expliquer qu'il doit cocher les propositions qui sont justes pour lui et que pour certaines elles ne lui correspondront pas.
3. Pour compléter la grille, chaque participant doit aller vers les autres pour lui permettre d'avoir toutes les cases cochées et finir le jeu. Une fois que la grille est remplie crier « Bingo ».
4. Lors de la rencontre avec un autre participant – l'objectif est de discuter et d'en apprendre plus sur les pratiques alimentaires de la personne en face. Donnez la consigne aux participants qu'ils doivent pouvoir décrire avec 1 exemple chaque proposition qu'il aura coché grâce à un participant. Ex : si Hugo aide Martine à cocher la case « je commande sur internet et me fait livrer à la maison », Martine doit pouvoir, en posant des questions, expliquer à la fin au groupe, par exemple que ce que Hugo commande, pourquoi il le fait, ce qu'il mange, ...etc.

### Animation de l'activité :

1. Le faire par étape :  
1er qui remplit 1 ligne crie « Bingo »  
1<sup>er</sup> qui remplit 1 colonne crie « Bingo »  
1<sup>er</sup> qui remplit la diagonale crie « Bingo »  
Et enfin celui qui a la grille complète crie « Bingo ».
2. Quand un participant crie « Bingo » il doit être avec la personne qui lui a permis de finir sa ligne, colonne, diagonale, grille...etc.
3. "Faire un podium", ceux arrivés les premiers commencent par donner 1 ou 2 éléments qu'ils ont appris.  
Puis faire le tour des participants.  
- Des choses en communs avec un participant  
- Des choses que vous ne connaissiez pas...

### Pour dynamiser la partie :

L'animateur passe au milieu des participants, jeter un œil aux grilles, "oooooh ici il en manque plus qu'une case pour finir la ligne"

L'animateur peut dire aussi "même si je ne joue pas moi je {une proposition de la grille}" permet de créer du lien, se faire connaître.

« Ceux qui comme moi {proposition de la grille} venez avec moi et les autres venez leur poser des questions !

### Si jamais ça ne prend pas :

- Alors qui l'a fait... {TELLE PROPOSITION} alors qui veut aller lui poser des questions pour en savoir plus ?
- Speed dating du bingo

## *Timeline autour de l'alimentation durable*

Ce jeu de 33 cartes est une animation pour observer et échanger sur les grands événements qui ont marqué l'alimentation et plus particulièrement leur fabrication, la réglementation et les changements sociétaux. L'évolution de l'alimentation accompagne les transformations de notre société et vice-versa.

Les contenus ont été exportés et complétés à partir du site internet **Alimévolution** a été conçu par **l'ANIA** (L'Association Nationale des Industries Alimentaires) en 2013. L'objectif : raconter, l'histoire de la sécurité sanitaire et de la qualité de l'alimentation, de la Préhistoire à nos jours, à travers les grands progrès réalisés en matière de procédés de fabrication, de réglementation ou de faits de société.

### Préparation de l'activité :

1. Choisir dans l'espace un endroit où accrocher la ficelle.
2. Dans le cas où vous n'avez pas cette possibilité, positionnez là sur le sol.
3. Les cartes de la TIME-LINE comportent 2 faces :
  - un recto où est écrit le nom de l'événement et une photographie pour l'illustrer
  - et un verso où est écrit la date de l'événement ainsi qu'une explication sur les conséquences de cet événement, qu'ils soient positifs/négatifs.

### Animation de l'activité :

1. Invitez les participants à former des petits groupes et leur distribuer des cartes (des binômes / trinômes en essayant d'encourager les combinaisons intergénérationnelles). 27 cartes événements sont à distribuer + 6 cartes « dates » pour aider à départager la timeline.
2. Chaque binôme reçoit, face recto, 1 à 2 cartes (répartir le total des cartes de manière la plus équitable entre chaque groupe). Il les place devant eux. Ils ne doivent en aucun cas en consulter le verso (la face « date »). Rapidement, chaque groupe discute sur l'intitulé de l'événement de leurs cartes :
  - a. Est-ce qu'ils connaissent cet événement ?
  - b. L'ont-ils vécu ?
  - c. Savent-ils ce qu'il s'est passé ?
  - d. Comprennent-ils le lien avec l'alimentation durable ?

Placer les 6 cartes « dates » : 1900 – 1925 – 1950 – 1975 – 2000 – 2025, pour faciliter.

1<sup>er</sup> binôme à commencer est celui qui a le plus grand écart d'âge [par exemple!]

Il vient accrocher sur la cordelette, à l'aide d'une épingle, sa carte en la retournant face verso, côté date. C'est à partir de cette carte que se construira la ligne chronologique dans laquelle les autres joueurs placeront leurs cartes.

Un second groupe vient positionner sa carte, face recto, par rapport au premier événement posé. S'il estime que l'événement de sa carte a eu lieu avant, il place la carte à gauche. S'il estime qu'il a eu lieu après, il place sa carte à droite.

Une fois sa carte placée, il la retourne face verso visible. S'il ne s'est pas trompé, il laisse sa carte ainsi positionnée.

Puis, c'est au groupe suivant de jouer. On continue de la même façon. La frise chronologique comportant de plus en plus d'évènements et d'intervalles possibles, le jeu devient de plus en plus difficile.

Une fois le jeu terminé, les groupes choisissent :

- Un évènement qui leur semble avoir fait avancer les pratiques alimentaires « positivement »
- Un évènement qui...

D'autres variantes sont également à inventer pour inviter au débat autour de ce jeu.

### **Contenus sur les éléments à placer**

#### **❖ 1795 - Nicolas Appert invente la conserve**

L'appertisation, procédé mis au point par Nicolas Appert, consiste à chauffer au bain-marie des récipients hermétiquement clos contenant une denrée alimentaire. Les températures élevées suppriment les bactéries, qui, en absence d'air, ne peuvent plus croître. Nicolas Appert vend ses premières conserves en 1804. Il reçoit alors une prime de 12 000 francs de l'armée, promise à celui qui trouverait une technique pour « conserver longtemps et sans altération les aliments » !

Il faut attendre 1858 pour les ouvrir facilement avec un ouvre-boîte adapté ! L'anglais Peter Durant met les conserves de Nicolas Appert dans des pots en fer blanc.

#### **❖ 1873 - La soupe en poudre s'invite dans les assiettes**

D'abord mise au point pour les soldats, la soupe lyophilisée arrive dans les assiettes. Le procédé de lyophilisation consiste à faire évaporer l'eau d'un produit congelé à faible pression. Cette méthode permet de conserver l'aspect et les propriétés du produit traité. Elle est utilisée aujourd'hui pour déshydrater légumes, fruits, viandes et champignons.

#### **❖ 1881 - Naissance du ministère de l'Agriculture en France**

Pour la première fois, le monde agricole dispose d'un Ministère, qui n'est plus associé à celui du commerce comme auparavant. Il veille à la sécurité sanitaire des aliments sur le territoire et organise des inspections grâce à ses services vétérinaires. Aujourd'hui, le Ministère crée aussi des campagnes de promotion pour une alimentation équilibrée.

#### **❖ 1904 – Les pharmaciens vendent des yaourts dans leurs officines**

La même année, l'Institut Pasteur isole la bactérie *Lactobacillus bulgaricus*, qui sert à produire les yaourts bulgares. Les travaux de Pasteur mettent en évidence l'existence d'un monde microbien, qui peut parfois être à l'origine de pathologies. Le scientifique propose un procédé pour lutter contre les « maladies du vin : la pasteurisation ». Il s'agit d'un chauffage à haute température qui élimine les micro-organismes nocifs. Avec Pasteur naît une société hygiéniste qui encourage la lutte anti-microbienne grâce à des recommandations simples : lavage des mains, des ustensiles de cuisine, etc.

#### **❖ 1913 : La machine domestique à réfrigérer apparaît**

La machine domestique à réfrigérer apparaît aux Etats-Unis et gagne rapidement l'Europe. Une révolution pour la conservation des produits frais de première nécessité : lait, beurre, viandes...

En réalité, en 1859, Ferdinand et Edmond Carré inventent le réfrigérateur. Les frères Carré, tous deux ingénieurs, mettent au point une machine « à absorption au gaz d'ammoniac » capable de fabriquer de la glace. En raison des dangers représentés par l'ammoniac, l'utilisation reste industrielle. La

machine à réfrigérer fait sensation à l'exposition universelle de Londres de 1862 en produisant de grandes quantités de glace.

#### ❖ **1923 - La congélation, une méthode Inuit à la portée de tous**

Le biologiste et homme d'affaires Clarence Birdseye observe que les Indiens Inuit du Labrador exposent les produits de leur pêche aux vents, à des températures glaciales (proches de -40 °C !). Les poissons peuvent alors être conservés pendant des semaines. En s'inspirant de cette méthode, il met au point une technique de congélation des aliments et crée une société pour vendre de la viande congelée.

6 ans plus tard, il améliore son procédé de congélation et dépose un brevet de la surgélation des aliments. En 1980 c'est près de 10 kg de surgelés consommés par foyer par an. On est aux alentours de 36 kg par personne par an en France désormais.

#### ❖ **1945 - La FAO s'attaque aux crises alimentaires**

La FAO (Food and Agriculture Organization) est une émanation des Nations Unies créée pour lutter contre les crises alimentaires, comme les famines dues à la hausse du prix des matières premières ou à la raréfaction des ressources. La mention « fiat panis », sur son logo, signifie « il y a du pain pour tous ».

#### ❖ **1945 - Le nombre d'ouvriers français dépasse celui des agriculteurs**

Avec les progrès de la mécanique et l'utilisation d'engrais et de pesticides, les rendements agricoles augmentent et nécessitent moins de main d'œuvre. La population majoritairement rurale pendant les siècles précédents est de plus en plus urbaine. Le temps de transport entre domicile et travail augmente, laissant moins de temps aux tâches ménagères et à la préparation des repas.

#### ❖ **1945 – Utilisation croissante des pesticides**

Explication ci-dessus. La consommation de pesticides va doubler tous les dix ans entre 1945 et 1985.

#### ❖ **1948 - Création de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé)**

L'OMS émane de l'ONU, c'est l'organisme international de référence en matière de santé humaine. Et comme de mauvaises pratiques d'hygiène alimentaire sont sources de maladies qui peuvent être graves, l'OMS publie régulièrement des notes d'information sur les risques alimentaires.

#### ❖ **1949 - Fin des tickets de rationnement, la quantité de nourriture par personne n'est plus limitée**

10 ans plus tôt, est créé le **Ministère du Ravitaillement**. Il est chargé de l'orientation de la production agricole, de la centralisation des produits ainsi que de la répartition équitable entre tous les français. Ils permettant aux personnes d'obtenir, chaque jour des quantités déterminées de denrées rationnées.

#### ❖ **1962 - Création de la Politique Agricole Commune (PAC)**

Elle permet avant tout d'augmenter la production alimentaire dans l'Europe d'après-guerre.

#### ❖ **1963 - Inauguration du premier hypermarché par Carrefour**

Le concept des ventes en libre-service naît aux États-Unis en 1916. Le premier supermarché est ouvert à New-York en 1930. En Europe, c'est après la Seconde Guerre Mondiale qu'arrivent les supermarchés. Le modèle américain se base sur l'augmentation du pouvoir d'achat qui implique moins de budget consacré à la nourriture et plus de budget consacré à l'équipement. Cette augmentation du pouvoir d'achat est à la base de l'émergence d'une nouvelle norme de consommation "de masse". Ce mouvement de modernisation engage l'industrie dans la production de masse et multiplie les produits.

Une large place est donnée aux supermarchés et libres-services. L'importance du parking est capitale.

Le supermarché s'installe lentement à la fin des années 1950 car le personnel (et le client !) doit se familiariser avec le préemballage sans compter l'attente aux caisses et le manque de chaleur humaine.

En 1959, un trio s'associe pour ouvrir un Carrefour, convaincu qu'il faut faire comme les américains, le projet magasin de 2500 m<sup>2</sup> avec parking est inauguré en 1963. L'hypermarché se définit comme une surface de vente supérieure à 2500m<sup>2</sup> avec des caisses à la sortie, libre-service et parking.

#### ❖ **1979 - Mac Donald's ouvre son premier fastfood à Strasbourg**

La restauration rapide se développe dans les années 80. La distance moyenne entre le lieu de travail et le domicile augmentant, de plus en plus d'actifs ne rentrent pas manger chez eux à l'heure du déjeuner. Cette tendance favorise l'essor de la restauration rapide et des aliments à emporter.

#### ❖ **1980 - Les Dates Limites de Consommation (DLC) deviennent obligatoires en France**

La DLC est la date après laquelle la consommation d'un produit devient dangereuse pour la santé. Elle est indiquée sur les produits alimentaires périssables et emballés : viandes déjà découpées, charcuteries, plats cuisinés réfrigérés, yaourts... Cette date est fixée par le fabricant, sauf pour quelques produits pour lesquels la réglementation sanitaire s'impose.

Une DLC est indiquée par la mention : « À consommer jusqu'au... » suivie de l'indication du jour, du mois et éventuellement de l'année.

La date de durabilité minimale (DDM) est une date indicative. Une fois la date dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives (baisse de la teneur en vitamines par exemple), mais n'est pas dangereux pour la santé. C'est le cas par exemple des produits secs, stérilisés, ou déshydratés (café, lait, jus de fruits, gâteaux secs, boîtes de conserve...).

La date de durabilité minimale des produits est précédée de la mention : « À consommer de préférence avant le... » quand la date comporte l'indication du jour, ou « À consommer avant fin ... » dans les autres cas.

#### ❖ **1989 - Les salades en sachet font leur entrée au supermarché**

Les salades prêtes à l'emploi ont tout pour plaire : déjà découpées, triées, lavées et essorées, elles font en moyenne gagner une dizaine de minutes lors de la préparation du repas !

De plus, les salades en sachet contribuent de façon simple et rapide à l'équilibre alimentaire : 3 acheteurs sur 4 (76%) s'accordent même à dire qu'il s'agit d'un moyen de consommer une portion de légume en plus.

#### ❖ **2004 – « Manger, bouger »**

C'est un programme initié par le Ministère de la Santé pour améliorer la qualité de vie des français. Il préconise des recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité.

❖ **2005 – Les femmes représentent 46,5 % de la population active**

Le temps passé à la préparation culinaire diminue, d'où une demande accrue pour les plats préparés.

❖ **2015 - Apparition de plateformes pour se faire livrer à manger à la maison**

2,6 commandes / mois en moyenne

**Un français sur deux s'est déjà fait livrer un repas. 2 millénials sur 3** ont déjà commandé pour se faire livrer. *Les millennials, aussi communément appelés la Génération Y, sont les personnes nées dans les années 1980, et le début des années 1990*

**Plus de 2 commandes sur 3 sont réalisées par un agrégateur (agrégateurs : Uber Eats, Deliveroo, DejBox, Glovo, Just Eat...).** Arrivé en France en 2015, Deliveroo est déjà connu par un français sur deux.

**Pourquoi se faire livrer ? La rapidité** de la livraison, La possibilité de **commander au dernier moment**, La rapidité/**simplicité pour commander**

## Enquête autour du poulet

**« C'est marrant avec le contenu de nos assiettes, c'est un peu comme Internet : il y a beaucoup de choses disponibles mais on ne sait pas toujours d'où ça vient. »**

L'objectif est de discuter des choix que l'on a lorsqu'on achète un produit : achat en fonction du prix, du bien-être animal/impact environnemental, etc. Aucun jugement ne doit être émis, chacun fait en fonction de ses possibilités. Mettre en avant les points positifs et négatifs de chaque produit.

### Préparation de l'activité :

1. Installer les 2 nappes, la brochure et la balance. Ne pas hésiter à rajouter des éléments de décor pour rendre les indices moins visibles. Par exemple, amener d'autres brochures de pub...
2. Préparer les éléments à distribuer au groupe (trio : carte d'identité/transparent/fiole). Un code couleur existe pour se repérer et donner les bons éléments ensemble (sticker coloré en forme de poulet).

### Animation de l'activité :

1. Accueillir les participants, former 3 groupes (technique d'animation).
2. Distribuer à chaque groupe leurs éléments pour la partie (carte d'identité/transparent/fiole).
3. Leur expliquer que c'est une enquête, un peu comme un Escape game.  
« Vous êtes un.e agriculteur/trice et vous devez remplir la carte d'identité des poulets que vous élevez pour les présenter au prochain salon de l'Agriculture. Vous devez renseigner : ce qu'ils mangent, si il y a des obligations, des interdictions sur les aliments à leur donner ; la durée de l'élevage ; les conditions d'élevage et enfin si vous produisez ces poulets sous un label ». Pour y arriver, leur expliquer qu'ils ont à résoudre plusieurs énigmes et pour cela tous les indices et les éléments de réponse se trouvent dans la pièce.
4. Une fois les cartes d'identités remplies – faire une petite restitution tous ensemble. Chacun présente son exploitant, les avantages et les inconvénients. Aider les participants à les identifier s'ils ne les voient pas au premier abord :
  - conventionnel, le moins cher ; mais pas respectueux du bien-être animal
  - Label Rouge : coût intermédiaire, plus respectueux du bien-être animal, conditions d'élevages en partie à l'extérieur, alimentation diversifiée (poulets se nourrissent de ce qu'ils trouvent dans le sol) ⇒ meilleure qualité organoleptique (plus de goût, nutritivement plus sain).
  - Agriculture biologique : coût élevé, aussi respectueux du bien-être animal que LabelRouge, aliments issus de l'agriculture biologique (le coût plus élevé car vivent plus longtemps, plus de nourriture donc plus cher à nourrir)– plus respectueux de l'environnement, alimentation diversifiée également (poulets doivent passer obligatoirement la moitié de leur vie en extérieur).