

LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE
24 mars 2015



Ludobio, des jeux pour
en avoir dans la citrouille !





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015

CONTEXTE

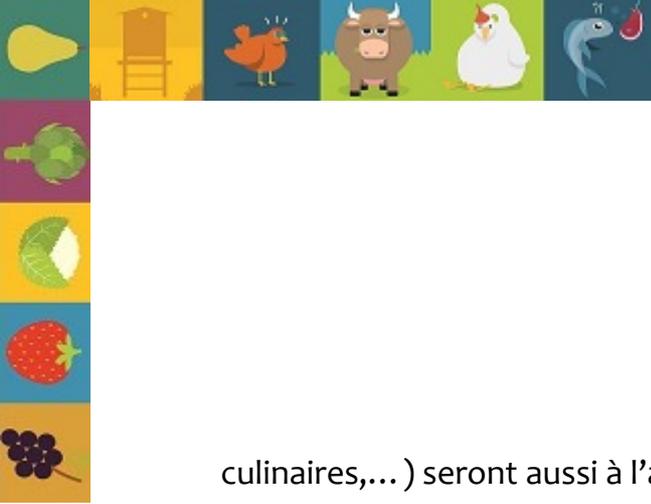
L'Education à l'Environnement et au Développement Durable se donne pour objectif la construction d'une nouvelle citoyenneté. Il s'agit pour chacun de prendre conscience des enjeux et des impacts sociaux, économiques et environnementaux de ses actions, afin de pouvoir s'impliquer dans la transition écologique de son territoire.

Eduquer à l'alimentation et à l'agriculture biologique c'est avant tout replacer le citoyen au coeur de l'éco-système dont il fait partie. En effet, l'acte quotidien de manger est relié à tous les enjeux, qu'ils soient locaux ou globaux. Apprendre à mieux connaître ses besoins alimentaires et les conditions dans lesquelles sont produits les aliments, permet de questionner et d'orienter ses choix vers une consommation plus responsable, car ceux-ci ont des répercussions sur la santé, la qualité des sols, l'agriculture, les transports, les relations Nord-Sud, etc. Informer et sensibiliser sur ces questions constitue une première étape essentielle pour se donner les moyens d'agir dans le sens d'une agriculture durable et solidaire.

Au niveau national, la sensibilisation des pouvoirs publics s'est traduite par la tenue d'états généraux de l'alimentation (sept. - déc. 2000) et par la mise en place d'un Programme national nutrition-santé (PNNS). La sensibilisation et l'éducation à l'alimentation constituent précisément l'accompagnement nécessaire à la réalisation de ce programme. Ces états généraux de l'alimentation ont aussi souligné le "nouveau rôle des consommateurs en tant que co-décideurs dans le domaine de l'alimentation". Le Conseil économique et social précise, quant à lui, que *"le plaisir de manger, l'apprentissage des saveurs, l'éducation au goût, le bien-être et la santé grâce à une alimentation équilibrée, [...] sont les enjeux majeurs d'une éducation à l'alimentation dont la dimension sociale et culturelle doit être soulignée [...]."*

Au niveau communautaire, l'importance de l'éducation à l'alimentation est également devenue une nouvelle préoccupation. Elle représente un enjeu essentiel, tant pour la lutte mondiale contre le gasillage alimentaire qu'en terme de justice sociale, en adaptant au mieux, par exemple, l'aide alimentaire aux attentes et aux besoins des populations défavorisées (Fond européen d'aide aux plus démunis – FEAD). Les projets fédérateurs combinant l'aide alimentaire et les actions d'accompagnement éducatives et sociales (ateliers





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015

culinaires,...) seront aussi à l'avenir fortement encouragés.

Les méthodes pédagogiques utilisées aujourd'hui pour sensibiliser à ces questions sont multiples et confortées par la planification nationale, notamment par le Programme National de l'Alimentation (PNA) et le Plan Ambition Bio 2017. Avec le PNA, le Gouvernement souhaite aujourd'hui "placer la jeunesse au centre d'un dispositif d'éducation à l'alimentation et de promotion d'habitudes alimentaires adaptées via notamment les actions menées sur les temps scolaires et périscolaires"¹. C'est aussi en ce sens que le code de l'éducation a été modifié, suite à l'adoption de la loi d'avenir pour l'agriculture, l'alimentation et la forêt (loi n°2014-1170 du 13 octobre 2014), afin de permettre une information et une éducation à l'alimentation cohérentes avec les orientations du PNNS, du code de la santé publique et du PNA.

La rentrée scolaire de septembre 2015 entérinera la mise en oeuvre de l'éducation alimentaire à l'école. Un des objectifs du programme est de faciliter l'accès des plus jeunes à une bonne alimentation fondée sur le goût, l'équilibre entre les aliments et les rythmes des prises alimentaires, ainsi que sur la convivialité, dès l'école primaire. Avec le secteur de la restauration scolaire, un travail est engagé pour améliorer les conditions de restauration dans les établissements scolaires, notamment pour faire respecter les règles nutritionnelles et améliorer l'offre alimentaire.

Dans le cadre d'un partenariat entre le ministère de l'Agriculture et l'Éducation nationale, le Plan Ambition Bio 2017, se donne pour objectif de favoriser l'information du jeune public en développant des actions de sensibilisation pendant les activités périscolaires : classes du goût, jardinage, visites de fermes bio, etc. L'axe 3 de ce plan prévoit de développer la consommation de produits biologiques, par le renforcement de la communication et l'information du jeune public notamment.

¹ Le nouveau programme national pour l'alimentation, Ministère de l'Agriculture, de l'Agroalimentaire et de la Forêt – Novembre 2014.





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015

OBJECTIFS

Découvrir les spécificités de l'agriculture biologique à travers différents jeux, en abordant les questions de biodiversité, d'élevage, ainsi que des thématiques transverses comme l'équilibre alimentaire, le goût, la connaissance des aliments, permet dès le plus jeune âge de se familiariser avec les principes fondamentaux de ce type d'agriculture. De plus, ces jeunes futurs consommateurs, avant de développer et d'acquérir leur propre responsabilité en matière de consommation, peuvent aussi influencer sur le comportement de leurs parents.

Les jeux élaborés dans ce kit pédagogique visent principalement à :



Explorer la richesse du végétal



Reconnaître les fruits, les légumes et les saisons



Découvrir le cycle de production d'un fruit tel que la fraise, "de la graine à la tartine"



Connaître les conditions d'élevage en agriculture biologique



Savoir équilibrer un repas





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015

POURQUOI LUDOBIO ?



J'ai souvent entendu dans des foires bio les visiteurs me témoigner avec nostalgie avoir eu dans leur famille un vieil oncle ou grand-parent paysan exploitant ou ayant exploité des terres. Le rattachement à la terre est encore présent dans nos mémoires...mais est en passe de disparaître. La terre est un bien commun qu'il faut respecter pour permettre aux générations futures de se nourrir, et de vivre, tout simplement. Cette mallette pédagogique a pour finalité de relier les plus jeunes à la terre comme bien commun de l'humanité au travers de jeux sur l'alimentation. Elle permet aussi d'une manière ludique de découvrir l'existence d'une alimentation de qualité. Amusez-vous bien, et à très vite, sans doute, lors d'un événement Bio Consom'acteurs.

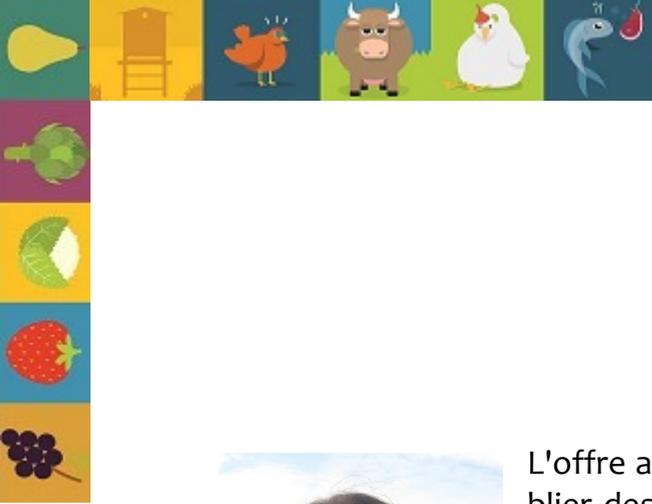
Claude Jourden, Président



J'ai eu beaucoup de plaisir à collaborer à la réalisation de ce projet et j'espère que ce plaisir sera partagé par le plus grand nombre ! En quelques mots la mallette Ludobio permet de découvrir la richesse et la diversité du végétal, l'équilibre et les rythmes de la nature, le lien de la terre à l'assiette. Chaque jeu invite le joueur à réfléchir, à se poser les questions essentielles concernant notre façon de manger, et l'ensemble des jeux permet aux joueurs, petits et grands, d'apprendre les clefs d'une alimentation saine, gourmande, responsable et pleine de saveurs.

Valérie Jacquier, diététicienne – nutritionniste et administratrice





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015



L'offre actuelle des magasins d'alimentation nous fait oublier des choses qui étaient évidentes il y a quelques années : que les fruits et légumes ont chacun une saison de production, qu'en hiver on peut se passer des tomates tout en ayant une alimentation variée, et que les confitures sont un moyen simple de profiter du goût des fraises toute l'année. Ludobio permet de redécouvrir ces informations, et bien d'autres, et ainsi d'envisager une alimentation plus respectueuse de l'environnement mais tout aussi délicieuse. Les jeux de cette mallette peuvent aussi être utilisés pour illustrer des séquences pédagogiques dans différentes disciplines scolaires.

Sandrine Costantino, enseignante et administratrice

Transmettre des messages de façon ludique aux jeunes et moins jeunes, s'interroger sur le contenu de nos assiettes, mieux informer le public sur l'alimentation bio, favoriser la consommation responsable; tels sont les objectifs de Ludobio. Cette mallette met à disposition des animateurs, enseignants et parents des jeux pratiques et sympathiques pour la mise en place d'ateliers ou activités. Nous espérons donc vivement que de nouvelles animations de quartier et des interventions en milieu scolaire voient le jour grâce à Ludobio !



Charlotte Gondouin, chargée de mission développement et communication





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015



Ludobio est un kit pédagogique complet, avec une prise en main et une utilisation facile, à la fois pour l'animateur et pour les enfants qui pourront l'emmener partout. L'intérêt d'un tel outil est d'arriver à compiler toute une série de connaissances et d'informations variées sur l'agriculture et l'alimentation bio. C'est une mise en pratique ludique et interactive du contenu dispensé en classe, qui permet de s'interroger et de s'approprier les enjeux de développement durable, pour encourager les futurs consom'acteurs à des comportements citoyens et responsables. Les pistes de réflexions proposées par Ludobio, sont autant de voies possibles ouvertes à chacun pour impulser le changement, dans un esprit de participation, à partir de ses pratiques quotidiennes, individuelles et collectives.

Valérie Le Toux, chargée de mission pédagogie et sensibilisation





A QUI S'ADRESSE LUDOBIO ?

Ludobio a été conçu pour les enfants, à partir de 6 ans. Cependant, l'éducation à l'alimentation commence dès le cycle 1, dit "cycle des apprentissages premiers", c'est-à-dire dès la maternelle. En effet, au cours de ce premier cycle, les enfants découvrent entre autres les parties du corps et les cinq sens. Ils sont intéressés à l'hygiène et à la santé, notamment la nutrition.

Le tableau suivant résume par cycle d'apprentissage, les objectifs visés en Sciences dans le cadre de l'éducation à l'alimentation en milieu scolaire (source : Ministère de l'Education nationale) :

<p>Cycle 2 (CP, CE1, CE2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Acquérir des repères dans l'espace et dans le temps, des connaissances sur le monde du vivant, de la matière et des objets - Repérer des caractéristiques du vivant (naissance, croissance, reproduction) - Nutrition et régimes alimentaires des animaux
<p>Cycle 3 (CM1, CM2, 6^e)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fonctionnement du corps humain et santé : rôle de la nutrition dans le fonctionnement biologique du corps humain, dans l'hygiène de vie (sport, sommeil) et dans les comportements alimentaires - Savoir mobiliser ses connaissances dans des contextes scientifiques différents et les activités de la vie courante (exemple : apprécier l'équilibre d'un repas) - Pratiques au service de l'alimentation humaine : rôle de l'élevage, culture des végétaux, transformation des aliments, utilisation des micro-organismes à l'origine de cette transformation, production alimentaire, etc.
<p>Cycle 4 (5^e, 4^e, 3^e)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fonctions de nutrition chez l'Homme (fonctionnement de l'organisme et besoins en énergie) - Sécurité alimentaire mondiale (géographie) - Responsabilité humaine en matière de santé et d'environnement (maladies nutritionnelles, influence de l'Homme sur la biodiversité planétaire et l'équilibre entre les espèces, par ses besoins de production nécessaires à son alimentation)

Ludobio a été conçu pour s'adapter aux différents âges, notamment selon le niveau d'explications aux questions que l'on souhaite donner, en fonction de la curiosité et de la sensibilité des joueurs.





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015

CONTENU

La mallette Ludobio constitue un kit pédagogique : elle comprend cinq jeux et un manuel d'utilisation. Ce manuel est un guide pour les animateurs, parents et enseignants. Il contient les messages clés à transmettre, la notice de chaque jeu, ainsi que des idées pour aller plus loin. À la fin de ce manuel, le glossaire donne de courtes définitions de certains termes signalés avec un astérisque.

Les jeux :

- **Le jeu des 5 sens** est un jeu de reconnaissance sensorielle des végétaux
- **Le jeu des 4 saisons** est un jeu de cartes de reconnaissance et classement des fruits et légumes par saison
- **Le jeu de la fraise** est un jeu de l'oie pour aborder le parcours d'un fruit, du champ à l'assiette
- **Le jeu des animaux** est un jeu de cartes sur le bien-être animal
- **Le jeu de l'assiette** est un jeu de puzzles sur l'équilibre alimentaire

COMMENT JOUER ?

De 1 à 40 joueurs, par deux ou en petits groupes, les façons de jouer sont multiples ! Tout le matériel est fourni. Seul le jeu des cinq sens laisse au choix de l'animateur le type de supports privilégiés pour la découverte des végétaux. Le temps consacré à chaque jeu peut varier de 10 minutes à 1h30, selon que l'on choisisse d'utiliser le jeu dans son intégralité, le nombre de joueurs et leur curiosité !

En effet, le manuel d'utilisation comporte des rubriques pour approfondir certaines notions en fonction de l'intérêt du public :



POUR ALLER PLUS LOIN : LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Comme la viande, le poisson ou les oeufs ; les légumes secs, les noix, les graines et les céréales contiennent aussi des protéines et des minéraux. En associant diverses familles d'aliments sources de protéines, on répond facilement aux besoins quotidiens de notre corps. Pour information, les besoins sont de 0.8 g à 1 g par kg de poids corporel et par jour.¹

¹ AFSSA (ANSES), *Apport en protéines : consommation, qualité, besoins et recommandations*, Céline Dumas, 2007.





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015

Les différents messages clés à transmettre sont matérialisés nettement pour chaque jeu :



MESSAGE CLÉ : LES PLAISIRS DE L'ALIMENTATION

- Diversité des saveurs, odeurs, formes et présentations
- Découvrir la biodiversité, le plaisir de manger des aliments variés et de bonne qualité
- S'amuser à imaginer et créer à partir des aliments

Les réponses aux questions sont détaillées sous forme de tableaux pour la plupart des jeux, et permettent un repérage facile pour l'animateur, reprenant quand il le faut les visuels des jeux :

Cartes	Bonne réponse	Pour aller plus loin
	Vrai. Les hormones de croissance* sont interdites	« L'utilisation de substances destinées à stimuler la croissance ou la production (...) ainsi que l'utilisation d'hormones ou de substances analogues en vue de maîtriser la reproduction ou à d'autres fins (...) sont interdites. »
	Ni vrai ni faux. Les veaux peuvent être séparés de leur mère, dans ce cas, ils sont logés avec d'autres veaux.	« Le logement des veaux âgés de plus d'une semaine dans des boxes individuels est interdit ». Par ailleurs, les veaux sont nourris au lait naturel, de préférence maternel, pendant au moins les 3 premiers mois. L'attache permanente des veaux est interdite.
	Faux. Le gavage* est interdit. Le foie gras certifié bio n'existe pas. Il existe également des foies gras provenant d'oies gavées à la main, durant environ 15 jours, avec du maïs certifié bio. Ces foies gras sont vendus en magasins bio mais ne sont pas certifiés.	« Les pratiques d'engraissement doivent être réversibles à tout stade du processus d'élevage. Le gavage est interdit » Des éleveurs, en Espagne et au Québec, produisent et commercialisent du foie gras obtenu sans gavage forcé. Ils tirent partie du réflexe atavique* des oies qui se gavent naturellement en prévision de leur migration d'hiver. Ces foies gras sont considérés comme « éthiques », mais ne sont pas certifiés bio.
	Faux. Il est interdit d'élever des cochons sur des caillebotis*. Les sols doivent être lisses mais pas glissants, pour ne pas que les bêtes se blessent. Par ailleurs, l'utilisation de la paille polluée (nitrates*).	« Les sols des bâtiments d'élevage sont lisses mais pas glissants. Au moins la moitié de la surface intérieure (...) est construite en matériau dur, c'est-à-dire qu'elle ne peut être constituée de caillebotis ou de grilles. » Pour information, 95% des élevages de porcs sont en conventionnel et les porcs certifiés bio ne sont pas systématiquement élevés en plein air.
	Vrai.	« les bâtiments doivent être équipés de perchoirs dont le nombre et les dimensions sont adaptés à l'importance du groupe et à la taille des oiseaux (...) La lumière naturelle peut être complétée artificiellement pour assurer journellement un maximum de seize heures de luminosité, avec une période de repos nocturne en continu sans lumière artificielle d'au moins huit heures. »
	Vrai.	« Toute incorporation de produits carnés, de farine de viande et d'os issus d'animaux terrestres dans l'alimentation des poissons est interdite, quelle qu'en soit l'origine (mode de production biologique ou non). Les autres produits d'animaux terrestres : produits laitiers ou ovo-produits*, doivent être issus du mode de production biologique. »
	Vrai. Les volailles ont un accès en plein air pendant au moins un tiers de leur vie.	





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015

Le glossaire vient compléter les explications que peut donner l'animateur, certains termes étant parfois assez techniques ou demandant un développement un peu plus approfondi :

F

Féculent : aliment d'origine végétale, contenant une forte proportion d'amidon ou plus généralement des glucides complexes. Il peut s'agir de parties de plantes non transformées (graines, fruits, tubercules, racines, tiges) ou de produits dérivés de l'industrie agro-alimentaire (farine, féculé, pâtes alimentaires,...).

Fibres : éléments présents dans les végétaux (fruits, céréales et légumes). On distingue généralement les fibres solubles et insolubles. Les fibres solubles favorisent l'évacuation des déchets alimentaires (en améliorant le transit intestinal). On en trouve surtout dans les agrumes. Les fibres insolubles ont tendance à gonfler dans le système digestif, coupant ainsi rapidement la faim (ex. choux, céréales,...).

Fongicide : parmi les phytosanitaires, substance conçue exclusivement pour éliminer ou limiter le développement des champignons parasites des végétaux.

G

Gavage : action de faire ingurgiter un grand excès d'aliments à des animaux soit par force, soit par incitation.

Glucides : aussi appelés plus couramment « sucres », les glucides sont la source principale de l'énergie nécessaire à l'organisme (métabolisme énergétique, en particulier musculaire, et fonctionnement du cerveau). Dans un régime alimentaire normal, ils représentent plus de la moitié de l'apport énergétique. Ils sont l'un des sept constituants de base de notre alimentation avec les protéines, les lipides, les vitamines, les oligoéléments et minéraux et l'eau.

H

Herbivore : se dit d'un vertébré qui se nourrit d'herbes et de plantes basses (pour les insectes, on dit plutôt phytophage et, pour l'homme, végétarien).

Hormone de croissance : une hormone est une substance sécrétée par une glande endocrine, libérée dans la circulation sanguine et destinée à agir de manière spécifique sur un ou plusieurs organes cibles afin d'en modifier le fonctionnement.

Aussi, le rôle de l'hormone de croissance est de favoriser la reproduction cellulaire, ce qui a pour conséquence le développement des muscles et des os, entre autres.

Immunité : capacité de l'organisme à se défendre contre des éléments qui lui sont étrangers, en particulier contre une agression infectieuse (bactéries, virus, ou parasites) ou une maladie donnée.

Insecticides : substances actives ou préparations, de la famille des pesticides, ayant la propriété de tuer les insectes, leurs larves et/ou leurs œufs.

L

Lycopène : appartient à la famille des caroténoïdes, des pigments naturels qui donnent leur couleur jaune-orange (carotènes) et rouge (lycopène) aux végétaux et à certains animaux. Insoluble dans l'eau, le lycopène est transporté par les lipides du sang et s'accumule dans certains organes, en particulier dans le foie et la prostate. C'est le caroténoïde le plus abondant dans le corps humain. De récentes études épidémiologiques associent la consommation de lycopène et ses niveaux dans le sang à une diminution du risque de certaines maladies chroniques comme le cancer ou les maladies cardiovasculaires.

M

Matières grasses hydrogénées : la matière grasse est un composant naturellement présent dans de nombreux aliments et constitue une part essentielle de notre alimentation. Les huiles et graisses sont également appelées corps gras ou matière grasse. Ces corps gras sont majoritairement composés de triglycérides constitués d'une molécule de glycérol et de trois acides gras.

Au rang des différents acides gras (saturés, mono-insaturés, poly-insaturés présents naturellement dans les aliments), figurent les acides gras trans résultant d'une hydrogénation partielle (principalement industrielle) de graisses insaturées, fragiles (facilement oxydables), et en général liquides à température ambiante. Ils sont présents jusqu'à 5 %, voire 6 % ou 7 % dans les graisses et viandes animales, mais aussi cachés dans de très nombreux aliments ou ingrédients industriels, et ce jusqu'à plus de 30 %. Ils sont encore plus nocifs pour la santé que les acides gras saturés, alors



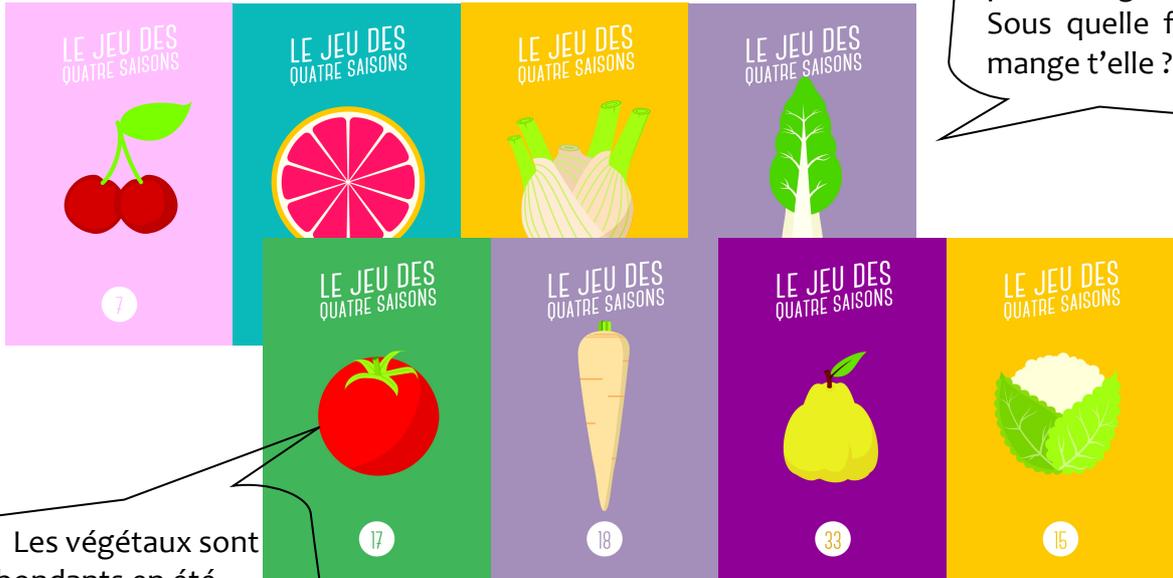


LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015

LUDOBIO EN IMAGES

Le jeu des 4 saisons



De quelle partie de la plante s'agit-il ?
Sous quelle forme se mange t'elle ?

Les végétaux sont plus abondants en été. Ce sont principalement des légumes aériens riches en eau.

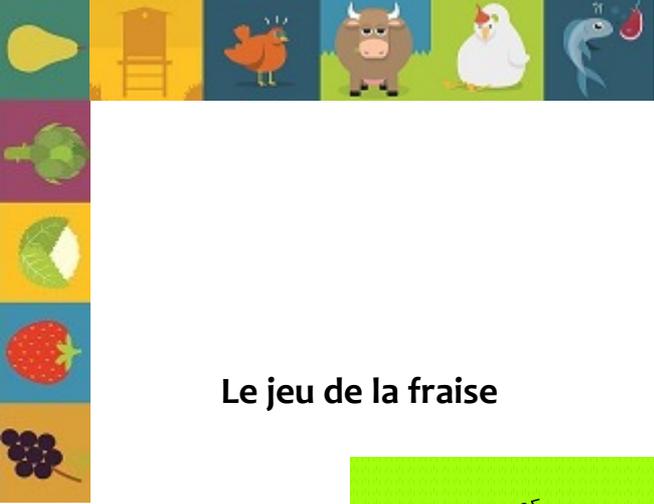
Le jeu des animaux

En agriculture biologique, les vaches peuvent sortir brouter dehors quand elles le veulent ?
Vrai ou Faux ?



En agriculture biologique, le gavage des animaux est autorisé ? Vrai ou Faux ?





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015

Le jeu de la fraise

Contrôle réussi, avance en case 44 !

Info étiquette – Règlementaire : liste et proportion des ingrédients, date limite de consommation, logo bio...



Ta production est conforme.. Tu peux utiliser le label bio... Avance en case 13 !

Tu as utilisé des graines OGM interdites, recule en case 2

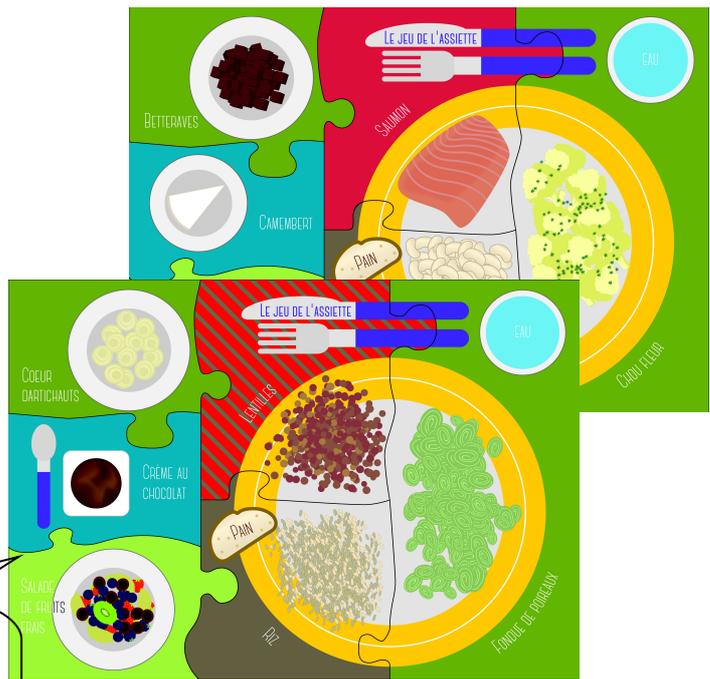
Le jeu des 5 sens



Quelle est cette odeur ?
Que te rappelle t'elle ?
Dans quelle recette peux-tu retrouver cette odeur ?

Comment les aliments sont-ils classés ? Quel est le point commun entre les aliments d'une même famille ?

Le jeu de l'assiette





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE

24 mars 2015

NOS SOUTIENS

La mallette Ludobio a été conçue par l'association Bio Consom'acteurs avec le soutien de :



Retrouvez Ludobio sur <https://www.ludobio.fr>

Prix de vente : 40 € (hors frais d'envoi et hors coût de prestation équivalent à un forfait animation à la journée ou à la demi-journée)

BIO CONSOM'ACTEURS

Depuis sa création en 2004, l'association Bio Consom'acteurs agit en faveur du développement d'une agriculture biologique locale et équitable et de la consommation des produits qui en sont issus. A cet effet, elle sensibilise et informe les citoyens sur l'importance de leurs choix de consommation. Elle interpelle les élus sur la nécessité de mettre tous les moyens en œuvre pour favoriser cette agriculture. Elle encourage des échanges garantissant, du producteur au consommateur, des pratiques sociales et économiques respectueuses de l'Homme et de son environnement.





LUDOBIO ~ DOSSIER DE PRESSE
24 mars 2015

LES OUTILS PÉDAGOGIQUES

DE L'ASSOCIATION BIO CONSOM'ACTEURS



LA MALLETTE LUDOBIO

Des jeux pour en avoir dans la citrouille !



LES LIVRETS

La bio en questions

25 bonnes raisons de devenir bio consommateur

La bio en restauration collective
les conditions de la réussite,
des témoignages pour comprendre

Étudie en bio
être étudiant et manger bio c'est possible

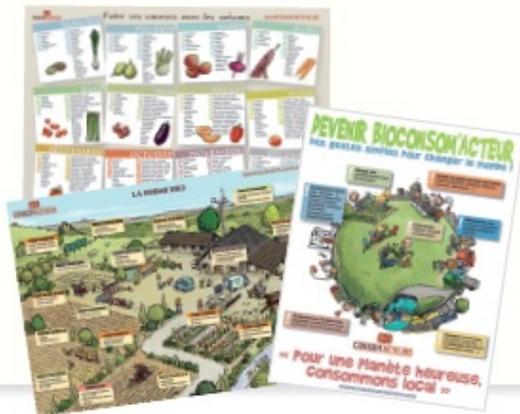
Expressions d'intérêt collectif
réussir la transition

LES AFFICHES

La planète heureuse résume les gestes simples pour changer le monde

La ferme bio présente les principes et avantages de l'agriculture biologique

Le calendrier des fruits et légumes de saison



Pour commander :

WWW.BIOCONSOMACTEURS.ORG

