



ma-terre MAISON DE L'ALIMENTATION
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Atelier adolescent.e.s et jeunes adultes

L'alimentation durable du champ à l'assiette

Boîte-à-outils de l'animateur·ice

2024



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Présentation

Les ateliers ma-terre “Alimentation durable du champ à l'assiette” sont proposés gratuitement aux adolescents et jeunes adultes sur le territoire Genevois des cycles d'orientations, maisons de quartiers, et autres institutions publiques scolaires et parascolaires (dès 11-12 ans) afin d'explorer l'alimentation durable dans sa transversalité. Ces ateliers sont validés par le département de l'instruction publique (DIP) et sous financés par le Canton de Genève. Après avoir fait leurs preuves, ils devraient intégrer le cursus obligatoire dans les années à venir.

Accompagné·e·s par des animateur·ice·s issu·e·s de différents secteurs de l'alimentation (agronome, cuisine, etc.) et l'implication des enseignant·e·s pour un encadrement sécurisé, ces ateliers participatifs (max. 24 personnes) sont axés sur la prise de conscience et actions pratiques:

- **Visite des champs & récolte des produits locaux et de saison**
- **Visite de l'espace de conditionnement et du marché**
- **Réalisation et dégustation d'un repas équilibré**
- **Rangement de la cuisine et tri des déchets**

OBJECTIF: A l'issue de ce parcours de discussion et jeux interactifs et pratiques de 4h, les participant·e·s sont sensibilisé·e·s aux impacts de leur alimentation sur l'environnement, l'économie, l'éthique et la santé.

Sommaire

1. Déroulé clé en main de l'atelier

2. Messages à connaître

2.1 Agriculture

2.2 Environnement

2.3 Durabilité transversale

2.4 Économie

2.5 Santé

2.6 Culture

3. Matériel didactique

1 En amont de l'atelier

Heure : Libre

Durée : 1 h

Préparer le plus de choses en amont afin d'assurer un déroulé fluide et harmonieux de l'atelier, et ainsi être le plus disponible pour discuter avec les élèves sur les messages clés pendant l'atelier

TÂCHES

- Briefing avec l'Assistant.e administrative ma-terre : nombre et profils des participants, allergies et intolérances
- Briefing avec la ferme urbaine pour décider du légume ou fruit disponible du jardin à récolter durant l'atelier
- Concevoir, choisir et imprimer les recettes en fonction de la saison et des points précédents
- Faire le gros des courses (sauf aliment à récolter directement au champ)
- Préparer la salle avec la disposition des tables, le bon nombre de chaises, chiffons propres, matériel utile, etc.

2 Accueil

Heure : 8:30 - 8:45

Durée : 15 min

Etablir un premier contact agréable et enthousiaste, présenter l'atelier et la ferme urbaine comme ambassadrice de l'agriculture genevoise.

TÂCHES

- Saluer les enseignant.e.s et les participant.e.s
- Se présenter, ainsi que son métier
- Faire un tour des prénoms et des allergies éventuelles
- Présenter la ferme urbaine et le déroulé de l'atelier
- Séparation en deux groupes si nécessaire
- Inviter les jeunes à laisser leur sacs aux vestiaires

3 Découverte du jardin

Heure : 8:45 - 9:15

Durée : 30 min

Connecter le groupe aux agriculteurs et leurs défis techniques et enjeux territoriaux (urbanisation) pour continuer à exister à Genève, ainsi qu'à l'importance de travailler en bonne harmonie avec la nature (santé des sols et des pollinisateurs).

TÂCHES

- Parler de l'histoire de la ferme pour illustrer la situation de l'agriculture genevoise en général
- Faire toucher, sentir et goûter des herbes aromatiques ou autres aliments du jardin
- Aider les jeunes à identifier les différentes cultures du jardin
- Visite du tunnel maraîcher et de son intérêt pour la production, parler de saisonnalité
- Parler de l'importance des sols vivants, du compost et des pollinisateurs
- Récolter un fruit ou un légume (qui sera utilisé dans la recette)

4 Conditionnement

Heure : 9:15 - 9:30

Durée : 15 min

Montrer les coulisses d'une ferme, mettre en lumière le travail invisible entre le champ et le marché, suivre le parcours d'un aliment et comprendre l'importance des circuits courts pour manger des aliments frais, récoltés localement.

TÂCHES

- Laver et peser la récolte
- Découvrir les locaux de stockage et la chambre froide
- Parler de l'impact énergétique des emballages, du transport et du stockage

5 Visite du marché

Heure : 9:30 - 9:45

Durée : 15 min

Familiariser les jeunes aux différents labels à travers un jeu interactif et les enjeux qu'ils adressent notamment pour soutenir une agriculture plus locale, respectueuse des agriculteur.ice.s et de l'environnement. Faire comprendre la différence de prix entre un produit suisse (coût de la vie suisse).

TÂCHES

- Faire des équipes par label (eg. GRTA, BioSuisse, IP-Suisse, de la Ferme)
- Demander aux jeunes d'aller observer les différents produits
- Donner la paroles aux jeunes sur leur observations
- Expliquer les différents labels et leur complémentarité
- Remettre en place les produits dans les étalages



6 Pause mini-goûter

Heure : 9:45 - 10:00

Durée : 15 min

Déguster des fruits de saison et découvrir des alternatives aux boissons sucrées (tisanes, eau aromatisée).

TÂCHES

- Laisser les jeunes “souffler” pour intégrer les messages des premières étapes
- Assurer que les jeunes s’hydratent et puissent aller aux toilettes avant de poursuivre l’atelier
- Proposer une collation facile et saine pour rester concentré pour la dernière heure avant le repas

7 Préparation du repas

Heure : 10:00 - 11:00

Durée : 1h

Introduire la thématique de l'alimentation durable et identifier les notions d'une alimentation équilibrée (**cf. pyramide alimentaire**). Parler de gestion des déchets. Parler de la qualité de l'eau et de sa préservation. Apprendre à réaliser une recette de cuisine végétale, saine et locale. Parler des différents produits et de leurs particularités (saisonnalité, gaspillage alimentaire, production local, valeurs nutritives, régimes alimentaires et impact environnemental, santé, goût...)

TÂCHES

- Demander aux jeunes de s'asseoir
- Présenter ma-terre et de la cuisine
- Poser les consignes et règles de sécurité, d'hygiène et de comportement
- Se laver les mains, s'attacher les cheveux et se regrouper autour de la table de travail
- Demander aux jeunes de lire à haute voix la liste d'ingrédients et la recette, en discuter
- Répartir les différentes tâches, montrer chaque étape, mettre les enseignants à contribution
- **Superviser et accompagner les groupes dans la réalisation du repas**
- Assurer une gestion continue de la vaisselle, rangement et nettoyage de la cuisine

8 Dégustation du repas

Heure : 11:00 - 11:40

Durée : 40 min

Saisir l'impact de la surconsommation de viande de mauvaise qualité sur l'environnement et la santé et découvrir des alternatives.

TÂCHES

- Asseoir tout le monde autour de la table
- Demander à des volontaires de présenter les recettes de la salade et menu principal
- Leur demander s'ils savent pourquoi le menu du jour n'a pas de viande
- Service du repas principal
- Partage du repas tou.te.s ensemble
- Débarrassage individuel des assiettes et couverts sales

9 Quiz et dessert

Heure : 11:40 - 12:00

Durée : 20 min

Récapituler les chiffres clés de l'alimentation durable de manière fun et stimulante !

TÂCHES

- Poser les questions sur les messages clefs et accueillir les réponses
- Noter sur le tableau blanc les points de chaque équipe
- Inviter l'équipe gagnante à se servir le dessert en premier
- Dégustation du dessert ensemble

10 Rangement

Heure : 12:00 - 12:15

Durée : 15 min

Sensibiliser à l'entretien d'une cuisine dans son ensemble et aux tâches ménagères comme contribution de tou.te.s.

TÂCHES

- Répartir les différentes tâches, montrer chaque étape, mettre les enseignants à contribution
- Nettoyage à la main des récipients volumineux et autres outils qui ne rentrent pas dans le lave-vaisselle
- Rangement des couverts et assiettes du lave-vaisselle
- Nettoyage et désinfection des surfaces de travail en inox
- Balayage du sol
- Poubelles

11 Conclusion

Heure : 12:15 - 12:30

Durée : 15 min

Permettre aux participant.e.s de se remémorer les étapes de la matinée et faire ressortir les messages clés transmis afin de voir ce qu'ils ont retenu. Ce moment est important aussi pour accueillir les retours d'expérience et pour célébrer cette expérience passée ensemble !

TÂCHES

- Demander aux participant.e.s d'écrire sur 2 post-its:
 - 1 post-it sur le message le plus marquant pour eux/elles.
 - 1 post-it sur ce qu'ils souhaitent changer / mettre en pratique chez eux/elles.
 - 1 post-it sur ce qu'ils ont particulièrement aimé ou détesté !
- Faire un tour de table où les participant.e.s lisent leurs post-its, puis les coller pour eux/elles sur le tableau blanc.
- **Clôturer en disant bravo, félicitant et remerciant les participant.e.s pour le délicieux repas.**
- (Remettre le flichart aux enseignant.e.s pour qu'ils puissent en rediscuter en classe et continuer à questionner leurs habitudes alimentaires).

2. Messages clefs des animateur.ice.s à connaître

2.1 Agriculture

- Genève bénéficie de 10'050 hectares d'agriculture périurbaine nourricière (15 km max de distance entre une ferme et le centre ville) avec une relation étroite entre la ville et la campagne. Il s'agit de 36% de son canton.
- Les fermes urbaines permettent de renforcer ce lien entre citoyen·e·s et agriculteur·rice·s. Elles font également office de points relais agricole en milieu urbain: elles sont une vitrine et ambassadrices de l'agriculture Genevoise dans son ensemble.
- Une agriculture respectueuse des sols et de la biodiversité joue un rôle essentiel dans la fertilité des sols, la qualité de l'eau, la pureté de l'air et la qualité de notre alimentation et de notre environnement.
- Les interactions entre les êtres vivants, leur milieu et l'humain sont multiples, notamment dans la décomposition et le recyclage de la matière au sein des écosystèmes.

2.2 Économie

- L'agriculture Genevoise est un des piliers de l'économie du canton, elle emploie plus de 1'600 personnes.
- Une multiplicité d'emplois existe dans la filière alimentaire, agriculteur·rice·s, restaurants, vente, industrie alimentaire, etc.
- Il est essentiel de mettre en avant tous les produits genevois, ainsi que de parler de la marque GRTA (voir annexe 4.5) pour valoriser les coopératives de producteur·rice·s qui abordent la durabilité de manière encore plus transversale et suivie.
- Nous comptons 389 exploitations à Genève dont $\frac{1}{3}$ en bio à ce jour.
- Les logiques économiques derrière les différences de prix (ex: tomate du Maroc vs tomate Suisse).

2.3 Environnement

- L'agriculture Genevoise possède une production agricole respectueuse de son environnement à travers ses méthodes: non-labour, extenso, la production intégrée (PI).
- Les consommateurs cherchent des produits labellisés bio avant d'être locaux, mais l'agriculture locale intégrée est l'équivalent du bio européen sur de nombreuses filières. Cela pousse le développement de l'agriculture biologique avec des critères suisses dans le canton de Genève.
- Les techniques agricoles innovent, notamment avec la rotation des cultures, couverture des sols, bordures tampons, surfaces de promotion de la biodiversité.
- La première action efficace pour réduire son empreinte carbone alimentaire à Genève, c'est de consommer local.
- De bien trier les déchets organiques permet le compostage. Celui-ci est utile à la production agricole mais permet également de produire du biogaz pour chauffer les serres ou une mobilité plus écologique.
- L'eau peut-être préservée à travers une agriculture dans les serres et une consommation de viande raisonnée.

2.4 Durabilité transversale

- Le choix des produits au magasin a des conséquences environnementales, économiques et sociales.
- Les labels qui permettent d'assurer une qualité, traçabilité, équité et proximité des aliments: la marque **GRTA** est la plus transversale en termes des piliers de la durabilité: économique, social et environnemental. C'est un service de l'Etat qui existe depuis 2004 et permet à tous les agriculteurs, petits et grands de rejoindre la marque, sans biais. Il y a une accessibilité et rigueur qui n'existent pas autant ailleurs.
- Une consommation locale et de saison permet de profiter de tous les bienfaits nutritionnels, d'encourager les circuits courts et de protéger l'environnement.
- Nous mangeons 3 fois trop de viande. La consommation de produits carnés en veillant au respect de l'équilibre alimentaire.
- Pour améliorer son impact environnemental par l'alimentation il faut:
 - 1) Privilégier les produits locaux;
 - 2) Augmenter la consommation d'aliments végétaux;
 - 3) Réduire le gaspillage alimentaire
- 30% des produits achetés par les consommateurs en Suisse sont jetés.
- L'eau du robinet est sûre à Genève et cela évite de créer des déchets PET.

2.5 Santé

- Associer l'alimentation au plaisir (plus cette association est forte, meilleurs sont le choix des enfants pour des produits sains).
- Introduction aux principes d'un "menu équilibré"
 - Maximiser les légumes, fruits et herbes locaux dans l'assiette
 - Montrer les alternatives à la viande pour en diminuer la consommation
 - Minimiser le sel et le sucre pour prévenir les maladies cardiovasculaires
- Nous mangeons 3 fois trop de viande, alors qu'il est possible de couvrir ses besoins en protéines sans. Il y a même des athlètes végétariens ! Mieux vaut moins mais locale dans le respect des animaux.
- Manger sans distraction et à un rythme lent et approprié pour mieux apprécier et percevoir les signes de rassasiement.
- Les adolescents ont besoin d'avantage d'énergie (=calories) que les adultes car entre 13 et 18 ans le corps est dans une phase de croissance.
- Prendre ses repas à intervalles réguliers permet de dispenser à l'organisme l'énergie et les nutriments indispensables tout en maintenant la concentration et de prévenir les attaques de fringale.

2.6 Culture

- Il y a une culture alimentaire Genevoise qui évolue entre patrimoine et évolution en fonction de ses habitant·e·s (Genève et sa multiculturalité).
- La diversité est une richesse, et permet d'ouvrir le débat sur les différentes habitudes alimentaires des élèves (culturelles, religieuses, idéologiques, etc).
- Le choix d'un plat végétarien est également lié à un désir d'inclusivité socio-culturelle. Indépendamment des sensibilités religieuses, un plat végétarien permet de rassembler tout le monde (Hindouisme, Judaïsme, Islam, etc).

3. Matériel didactique

3.1 Posters “Messages clés”

3.2 Carrés “Le saviez-vous ?”

3.3 Pyramide alimentaire

3.4 Labels les plus souvent rencontrés

3.5 Principes GRTA

3.6 “Comment en mangeant genevois je peux..?”

3.7 Bénéfices des projets alimentaires

3.1 Posters “Messages Clés”

Manger Local et de Saison

1

Pourquoi privilégier les produits Genevois ?

Profiter de tous les bienfaits nutritionnels

À Genève, on pratique la production intégrée (PI) qui vise à réduire l'utilisation des produits phytosanitaires et privilégie les solutions naturelles.

Encourager les circuits courts

Manger local, c'est participer à une économie qui profite à plus de 1600 personnes employées dans le secteur agricole.

Protéger l'environnement

Manger local permet de manger des aliments de saison qui ont conservé toute leur qualité nutritionnelle.

Comment être certain-e que c'est un produit local et de saison ?

Grâce au logo GRTA



Le logo Genève Région Terre Avenir (GRTA) te permet de vérifier si un produit a été produit à Genève. Cherche le quand tu vas faire tes courses !

Grâce au calendrier de Genève Terroir disponible ici :



L'Agriculture à Genève

2

Il y a des fermes à Genève ?

En chiffres

A Genève, on trouve 389 exploitations qui cultivent jusqu'à 100 variétés de légumes. 1/3 des exploitations Genevoises pratiquent l'agriculture biologique.

Une agriculture périurbaine

Avec une relation étroite entre la campagne et la ville, la distance maximale entre une exploitation agricole genevoise et l'hyper centre est de 15km.

Diversité de la production

Malgré sa taille modeste, le canton de Genève se distingue par la diversité et la typicité de sa production locale. L'agriculture genevoise est avant tout axée sur les grandes cultures, le maraîchage et la viticulture.

Comment participer à l'économie Genevoise ?

La vente directe, les coopératives et les fermes urbaines

Achetez directement à la ferme ! Il existe aussi des coopératives de produits comme les Laiteries Réunies de Genève (LRG), la nouvelle centrale maraîchère de l'Union Maraîchère Genevoise (UMG). Les fermes urbaines permettent également d'acheter des produits du territoire Genevois à proximité.



Environnement

3

Pourquoi manger a un impact sur l'environnement ?

La production et le transport

30% des émissions totales de gaz à effet de serre proviennent de l'alimentation. 28% de la charge environnementale de la consommation en Suisse est due à l'alimentation.

Les déchets alimentaires

En Suisse, 30% des aliments consommés par les habitant-e-s finissent à la poubelle. Les emballages polluent également.

Comment réduire cet impact ?

Modifier ses habitudes alimentaires

Augmenter la consommation d'aliments végétaux; et privilégier les produits laitiers pour couvrir les besoins en protéines. En achetant seulement les quantités dont nous avons besoin et en évitant les emballages, on peut réduire les pertes et déchets.

Repérer les logos !

Le label IP-Suisse certifie une production intégrée (PI) qui vise à réduire l'utilisation des produits phytosanitaires et privilégie les solutions naturelles. Le logo Bio suisse te permet de vérifier si un produit est produit selon le cahier des charges biologiques. Cherche ces logos quand tu vas faire tes courses !



Dans mon assiette

4

Que mange les Suisse-sse-s ?

Des légumes et céréales

Les légumes et les céréales correspondent à la part la plus importante de l'alimentation en Suisse. Pourtant, la Suisse atteint un taux d'autosuffisance de 56%. Cela veut dire qu'une majorité de ces produits sont importés.

De la viande

La moyenne nationale est de 9 repas avec de la viande par semaine et par Suisse.

Des produits laitiers

Les produits laitiers sont particulièrement appréciés en Suisse. 2400 tonnes de produits laitiers GRTA sont produits par an.

Que mettre dans mon assiette ?

Moins de viande

Les recommandations nutritionnelles conseillent 2 à 3 fois/semaine. On peut privilégier les produits laitiers pour couvrir les besoins en protéines et augmenter la consommation d'aliments végétaux !

Moins de produits importés/transformés

Pour limiter les importations de produits, il faut réduire fortement la consommation de viande et d'alcool, d'huiles alimentaires, de produits à base de blé dur, de riz et de produits laitiers transformés.



3.2 Carrés “Le saviez-vous ?”

QUAND JE FAIS MES COURSES ?

Je vais dans les coopératives de producteur-riche-s



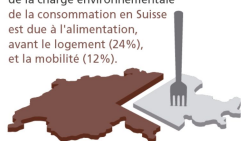
ma'terre MAISON DE L'ALIMENTATION DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Source: www.meschachenvironnement.ch

LE SAVIEZ-VOUS ?

28%

de la charge environnementale de la consommation en Suisse est due à l'alimentation, avant le logement (24%), et la mobilité (12%).



ma'terre MAISON DE L'ALIMENTATION DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Source: www.meschachenvironnement.ch

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le label GRTA me permet d'identifier les produits de l'agriculture de la région genevoise.



ma'terre MAISON DE L'ALIMENTATION DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Source: www.geneveve.com

LE SAVIEZ-VOUS ?

50% des denrées alimentaires en Suisse sont importées.

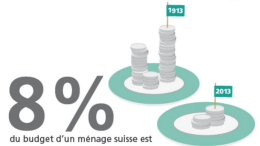
ma'terre MAISON DE L'ALIMENTATION DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Source: www.meschachenvironnement.ch

LE SAVIEZ-VOUS ?

8%

du budget d'un ménage suisse est consacré à l'alimentation en 2013, contre 40% en 1913.



ma'terre MAISON DE L'ALIMENTATION DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Source: www.meschachenvironnement.ch

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le label IP-Suisse certifie une production qui vise à réduire l'utilisation des produits phytosanitaires et privilégie les solutions naturelles.



ma'terre MAISON DE L'ALIMENTATION DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Source: www.ipuisse.ch

LE SAVIEZ-VOUS ?

30%

des aliments finissent à la poubelle, en Suisse.



ma'terre MAISON DE L'ALIMENTATION DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Source: www.meschachenvironnement.ch

QUAND JE FAIS MES COURSES ?

Je choisis des produits suisses, de production intégrée ou biologique.



ma'terre MAISON DE L'ALIMENTATION DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Source: www.meschachenvironnement.ch

3.2 Carrés “Le saviez-vous ?” (suite)

LE SAVIEZ-VOUS ?

45 % d'auto-approvisionnement pour les aliments d'origine végétale en Suisse

Source: www.meschokienvironnement.ch



LE SAVIEZ-VOUS ?

15 km
C'est la distance maximale entre une exploitation agricole et l'hyper centre dans le canton de Genève.

Source: www.genève.ch



LE SAVIEZ-VOUS ?

10x plus d'impact carbone pour un produit d'origine animale que pour un féculent, à calories égales.

Source: www.meschokienvironnement.ch



LE SAVIEZ-VOUS ?

2 millions de personnes pourraient être nourries avec l'équivalent du fourrage importé en Suisse pour les animaux d'élevage, si ces surfaces agricoles étaient cultivées pour l'alimentation humaine.

Source: www.meschokienvironnement.ch



LE SAVIEZ-VOUS ?

12% des terres d'une exploitation agricole suisse sont consacrées à la biodiversité, à travers les prestations écologiques requises (PER) contre 5% en 1996. La politique agricole n'en demande que 7%.

Source: www.meschokienvironnement.ch



LE SAVIEZ-VOUS ?

389 exploitations agricoles à Genève dont 1/3 en bio.

Source: www.meschokienvironnement.ch



LE SAVIEZ-VOUS ?

9 repas avec de la viande par semaine et par Suisse (moyenne nationale). Les recommandations nutritionnelles conseillent 2 à 3 fois/semaine.

Source: www.meschokienvironnement.ch



LE SAVIEZ-VOUS ?

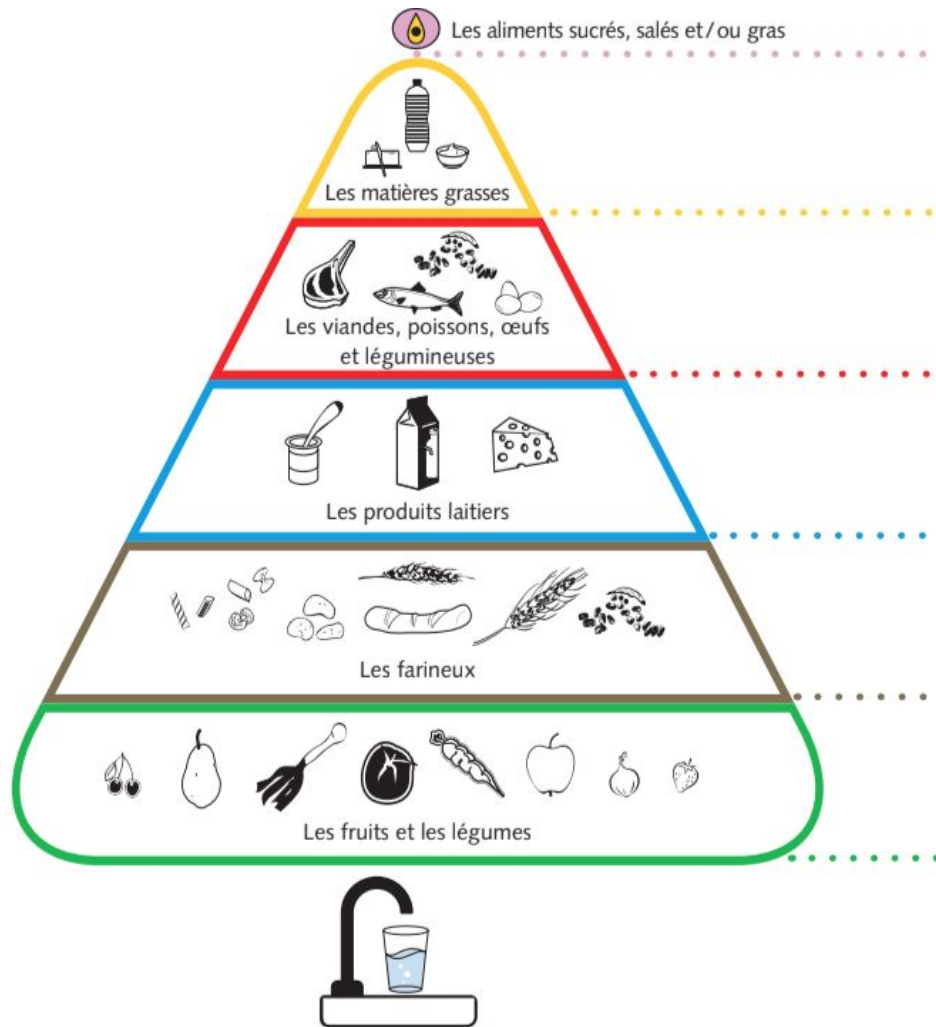
Il existe 4 fermes urbaines à Genève: Budé, Les Vergers, Le Lignon et Bernex.

Source: www.meschokienvironnement.ch



3.3 Pyramide alimentaire

Chaque ferme prestataire est muni d'une pyramide alimentaire, à demander si pas reçue !



3.7 Labels les plus souvent rencontrés



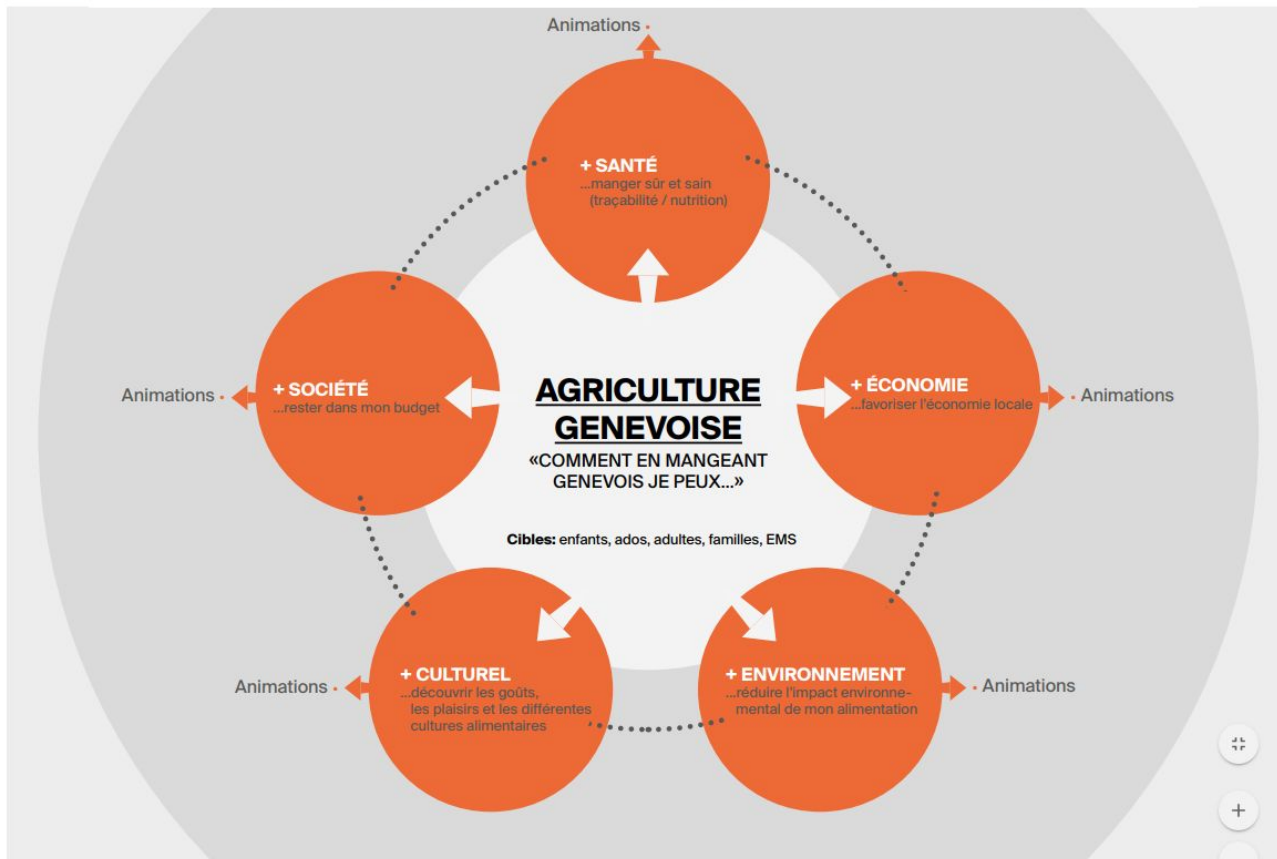
3.4 Les principes GRTA

- 1) **La qualité:** la marque GRTA garantit des produits frais et de qualité. Des contrôles spécifiques sont effectués tout au long de la chaîne de production.
- 2) **La traçabilité:** Les produits GRTA sont contrôlés du champ à l'assiette. Les produits sont suivis à chaque étape, depuis la production en passant par la transformation, le conditionnement et la distribution.
- 3) **La proximité:** L'origine des produits est contrôlée. Les zones de production et de transformation sont le canton de Genève et sa zone franche. Cette proximité permet de réduire l'impact environnemental du transport, pour une agriculture durable.
- 4) **L'équité:** Les personnes qui travaillent tout au long de la chaîne de production bénéficient des conditions prévues dans les contrats-types et conventions collectives de travail.

3.5 “Comment en mangeant Genevois je peux...?”

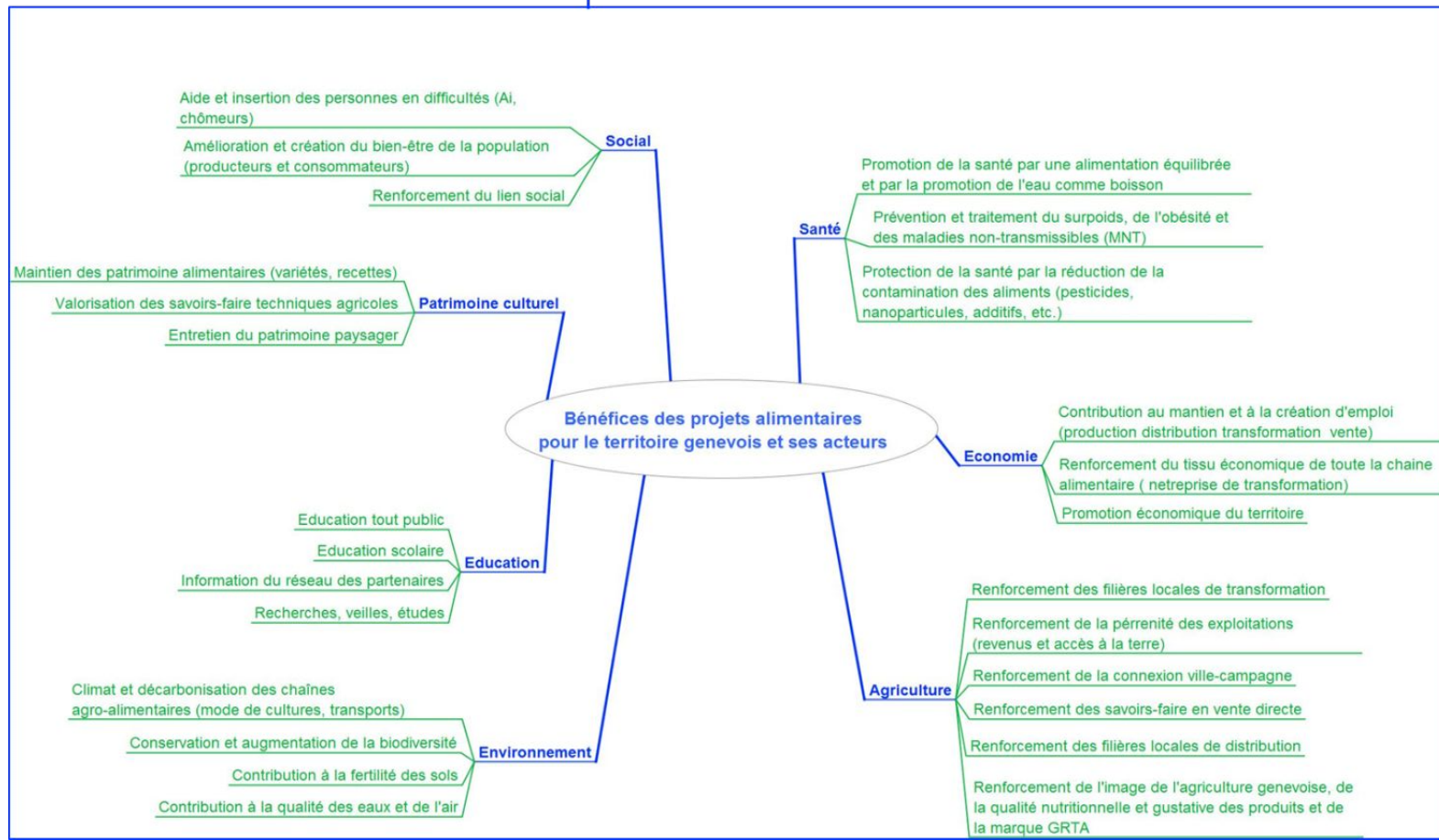
FAO

Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines (FAO).



3.6 Bénéfices des projets alimentaires

Sociétal: évolution positive des modes de consommation alimentaire





ma-terre MAISON DE L'ALIMENTATION
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Avec le précieux soutien de la Confédération suisse,
la République et canton de Genève,
et la Ville de Genève



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENÈVE



VILLE DE
GENÈVE