



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

PHOTOLANGAGE

# Question

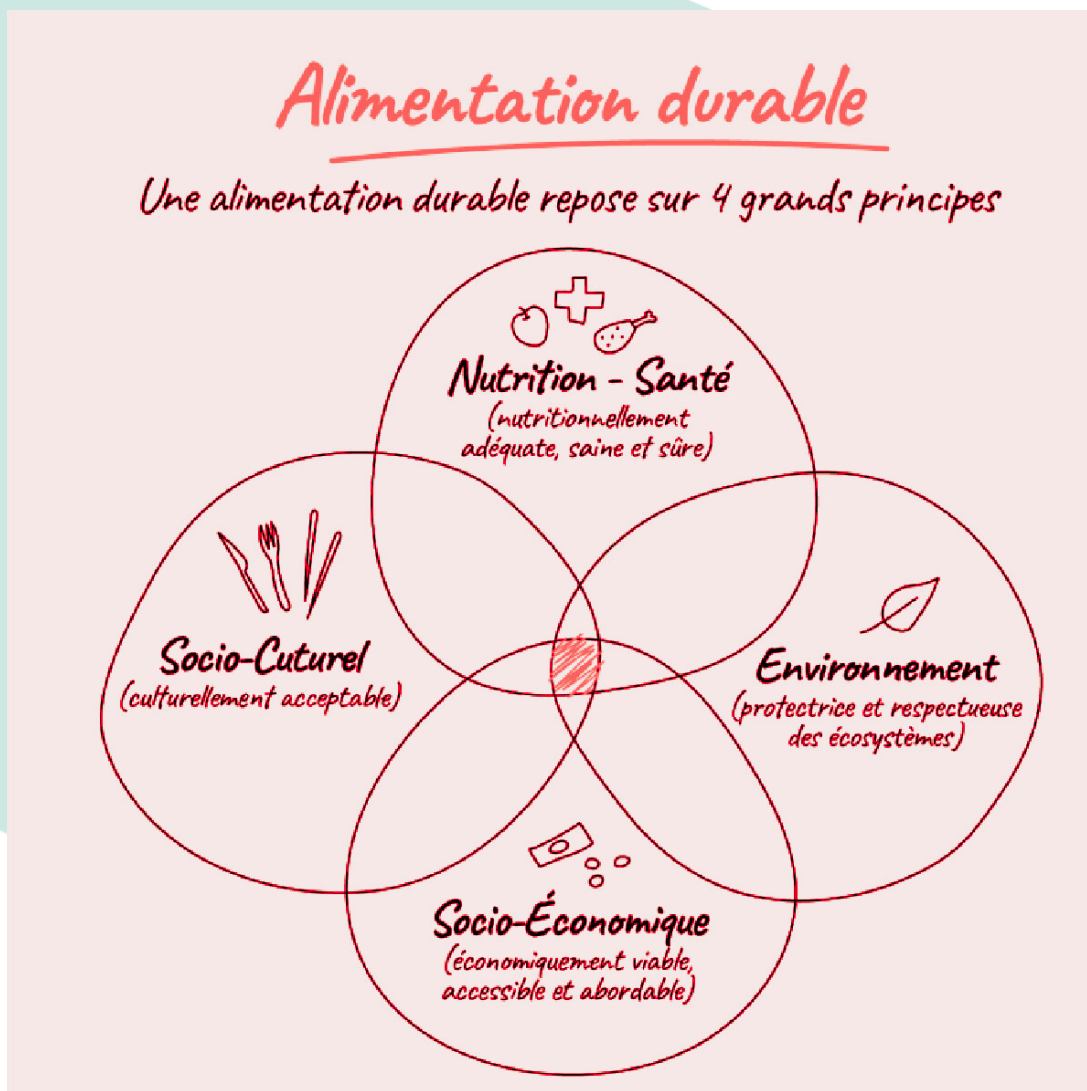
**Qu'est-ce que l'alimentation durable pour vous ? Quelles images vous parlent ?**

**En groupe autour de la table,  
construisez une définition en vous  
aidant avec les photos étalées**



Une alimentation durable permet d'optimiser les ressources naturelles et humaines, contribue à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, est culturellement acceptable, économiquement équitable et accessible, nutritionnellement sûre et saine pour les générations **actuelles** et  **futures**.

Source : FAO, 2010

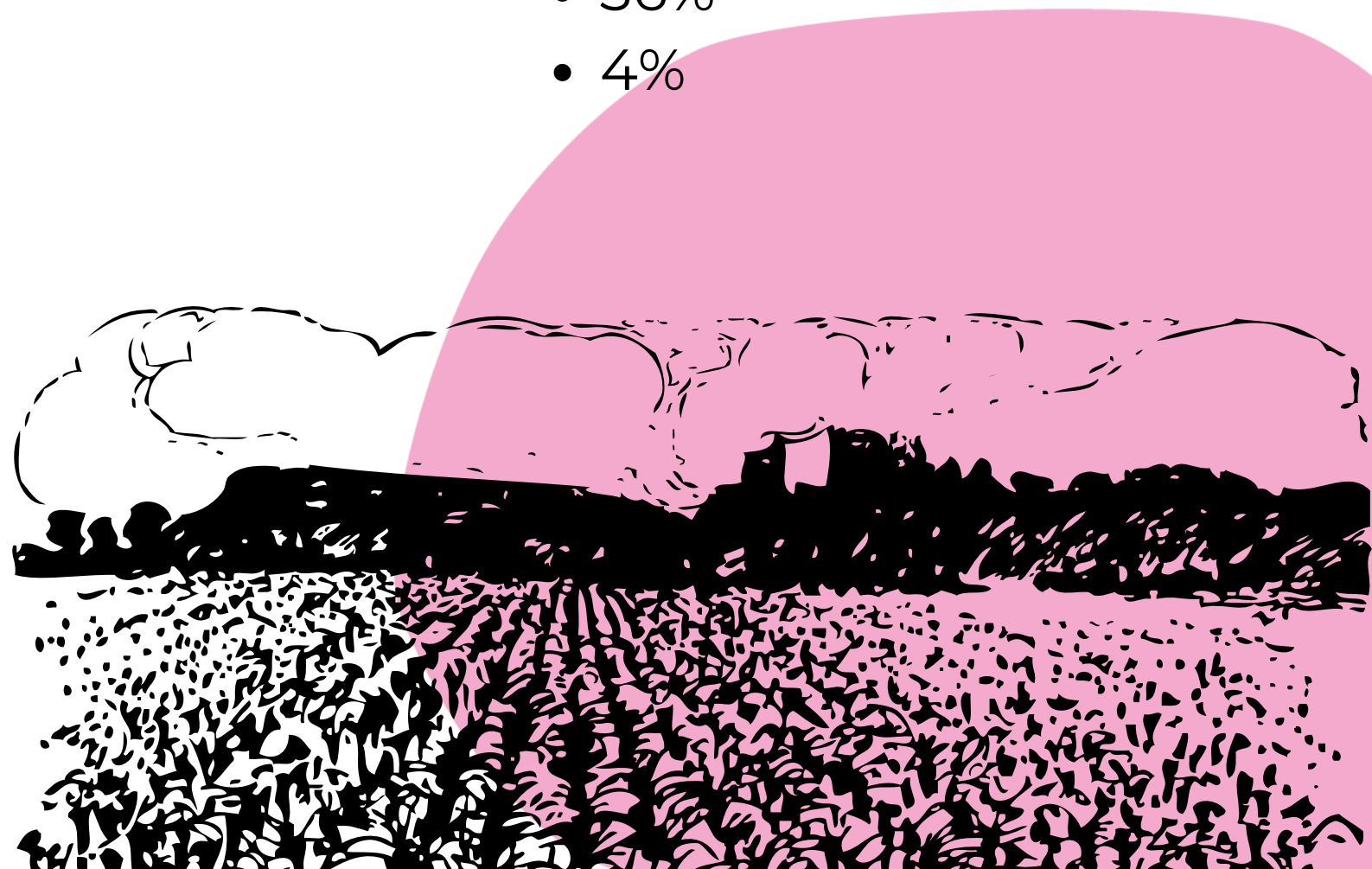


**Une alimentaire durable n'est pas parfaite dans une dimension précise, elle est explicitement dans la recherche du point d'équilibre entre tous les dimensions à considérer en même temps.**

# Question 2

**Quel est le pourcentage du territoire genevois utilisé pour produire notre nourriture ?**

- 70%
- 36%
- 4%





MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

**36 % du territoire genevois est utilisé pour produire de l'alimentation.** Cela représente 10'050 hectares de surface agricole utile : 1'264 hectares de perdus depuis 2018. On estime en moyenne 35 ha/an agricoles disparus depuis les années 2000 soit l'équivalent de 50 terrains de football chaque année. En achetant local on préserve les espaces nourriciers du canton.

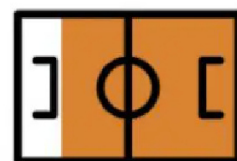
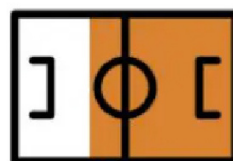
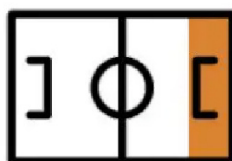
*Source : ge.ch*



# Question

**Quelle est la surface nécessaire  
pour nourrir une personne sur  
une année ?**

- a) 20 m<sup>2</sup> (une pièce)
- b) 1'800 m<sup>2</sup> (un très grand jardin)
- c) 7'000 m<sup>2</sup> (un terrain de foot FIFA)



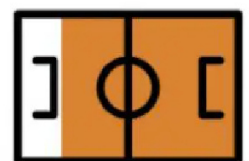
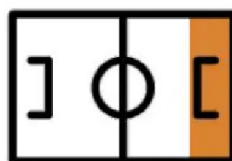


## b) 1'800 m<sup>2</sup> (un très grand jardin)

Diverses études montrent que pour assurer l'alimentation d'un.e Européen.ne sur une année, il faut compter entre 1'000 et 2'500 m<sup>2</sup> de terres agricoles. Cette écart s'explique par la part de viande ou de produits animaux. A Genève, nous n'avons que 250 m<sup>2</sup> de terres agricoles par habitant.e. En incluant les territoires franco-valdo-genevois, nous sommes à 660 m<sup>2</sup>.

Comme nous avons beaucoup de pâturages qui ne peuvent pas être valorisés autrement que par l'élevage, il est raisonnable de soutenir ce secteur, mais attention à ce que les terres arables en vallée / en plaine nourrissent en priorité les humains plutôt que les élevages.

*Source : FAO et ge.ch*



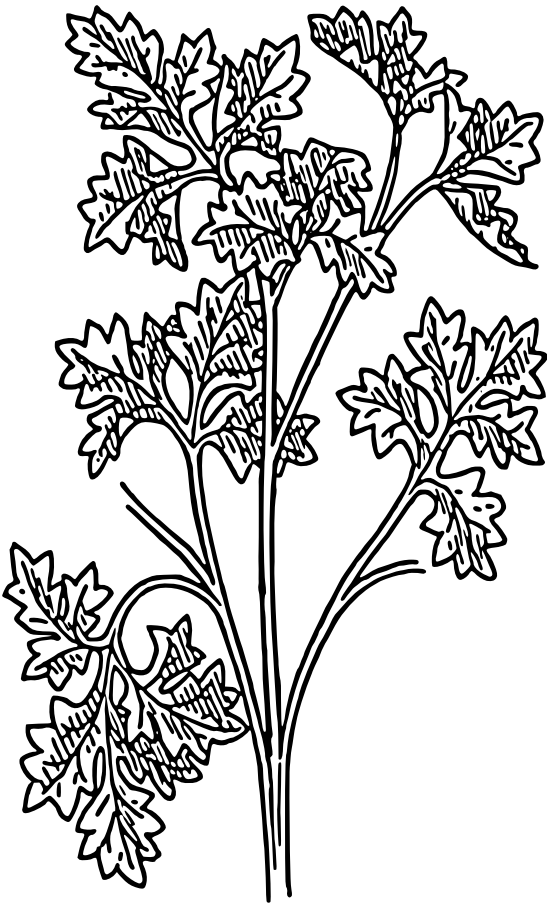


MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

ODORAT

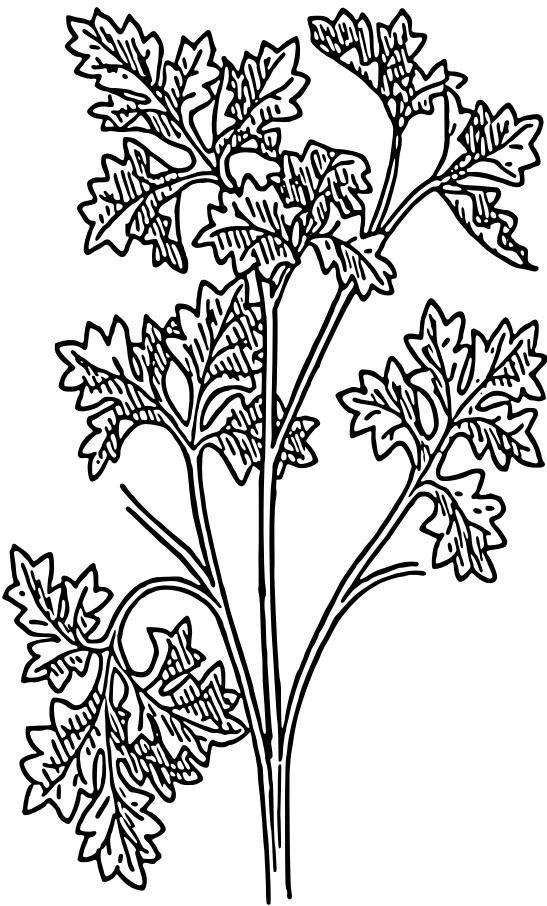
# Question

**A l'odorat, sauriez-vous identifier  
ces différentes herbes  
aromatiques ?**





Les herbes aromatiques locales ont une plus forte valeur nutritionnelle avec plus de fraîcheur et un bilan carbone plus bas ! A utiliser sans modération dans les salades, les plats et desserts, les tisanes, eaux aromatisées, etc.

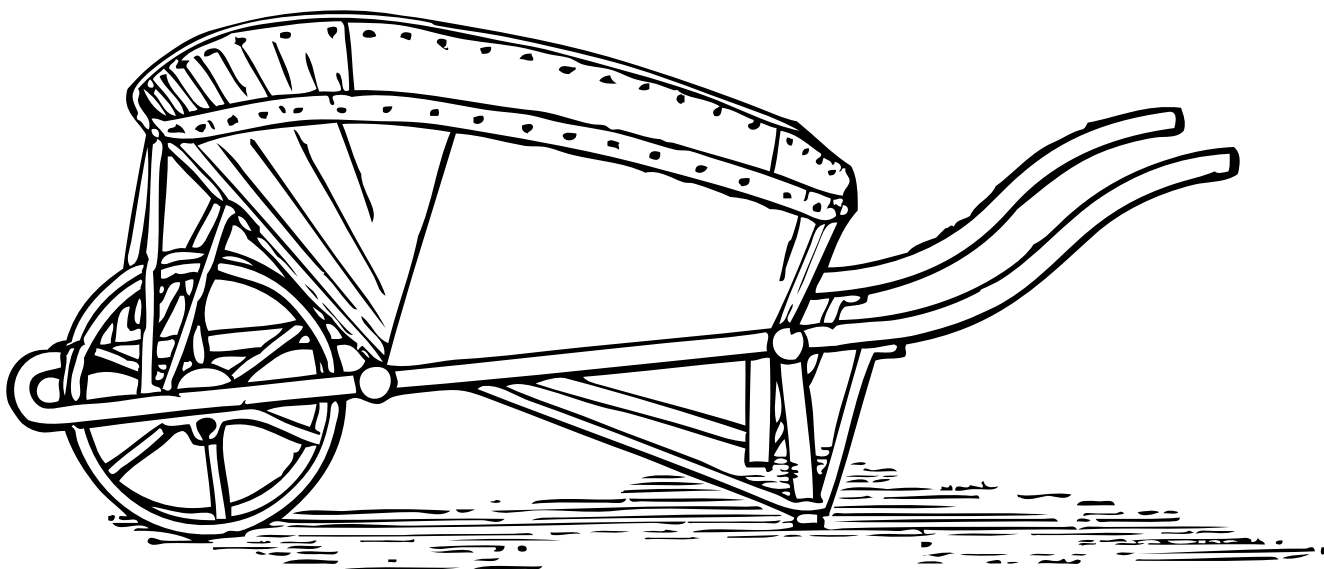




# Question

**Combien d'exploitations  
agricoles sont présentes  
à Genève ?**

- a) 118
- b) 389
- c) 521

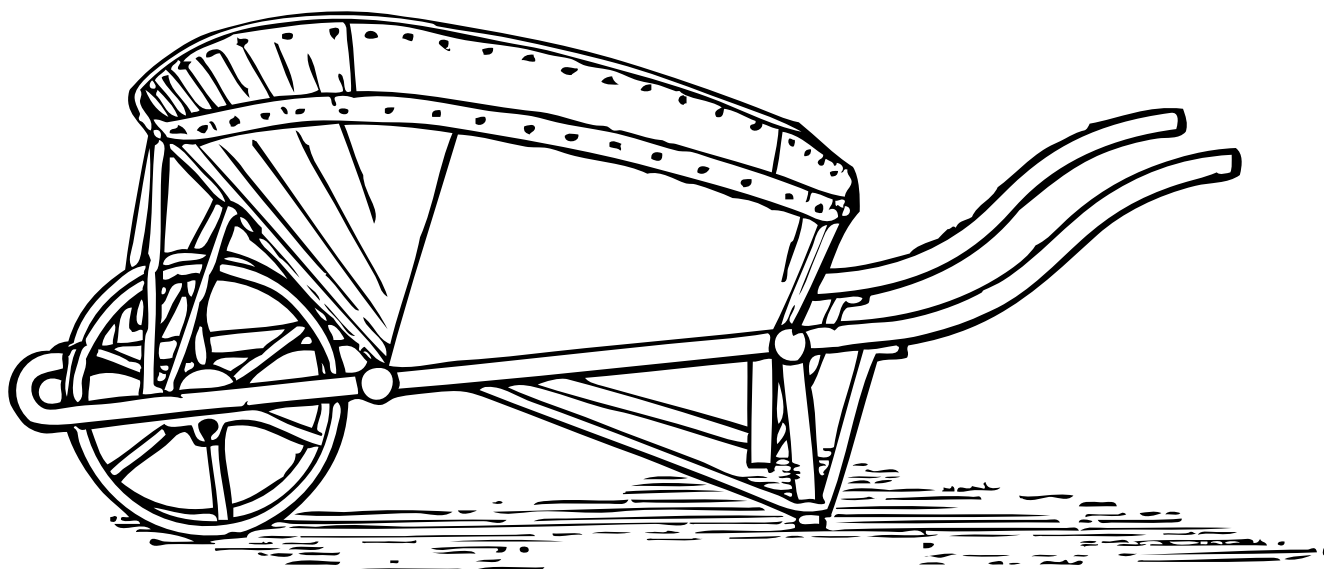




MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

**389 exploitations  
agricoles** sont  
présentes sur le Canton  
(avec 1'636 personnes  
travaillant)

*Source : ge.ch*



# Question

**Quel est le pourcentage  
d'exploitations agricoles gérées /  
menées par une agricultrice femme  
en Suisse ?**

- a) 3 %
- b) 9%
- c) 45 %





MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

**9 %**

Le pourcentage de femmes dirigeant une exploitation est passé à 9 % en Suisse. Elles sont de plus en plus nombreuses à reprendre l'exploitation de leurs parents. En France c'est 25 % !



# Question

**A l'oeil et au toucher, sauriez-vous identifier ces différentes céréales et légumineuses genevoises ? Il y a un gentil intrus parmi elles...**





MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

- Epeautre (très protéinique)
- Avoine (super pour le petit-déj)
- Orge (alternative au riz pour faire de l'orzotto)
- Millet (alternative au couscous de blé)
- Sarrasin (l'intrus: pseudo-céréale aux 8 acides aminés essentiels, très bon grillé sur la salade)
- Lentilles vertes et lentilles beluga (tiennent leur nom du caviar)
- Autres



# Question

**A votre avis, sur 100 CHF de revenu  
d'une personne vivant à Genève,  
combien de CHF sont alloués à  
l'alimentation ?**

- 8 CHF
- 20 CHF
- 50 CHF



## **En moyenne, 8 CHF seulement sur 100 CHF sont dépensés pour se nourrir.**

La part réservée à notre alimentation correspond à 8 % de notre revenu. C'est la même part pour nos loisirs et trois fois moins que pour le logement.

Plus un pays est riche, moins la part de budget consacrée à la nourriture est importante. Au Pérou et au Burkina Faso, c'est 42 % du budget utilisé pour se nourrir.





# Question

**Combien de personnes sont  
bénéficiaires de l'aide alimentaire à  
Genève ?**

- a) 400 personnes
- b) 4'000 personnes
- c) 14'000 personnes



## **c) 14'000 personnes**

De plus en plus de personnes sont en précarité alimentaire. 14'000 personnes ont recours à l'aide alimentaire pour se nourrir dans le canton de Genève en 2022, contre 12'000 l'année d'avant. Le Droit à l'alimentation est passé aux votations du 18 juin 2023 avec des perspectives de changements.

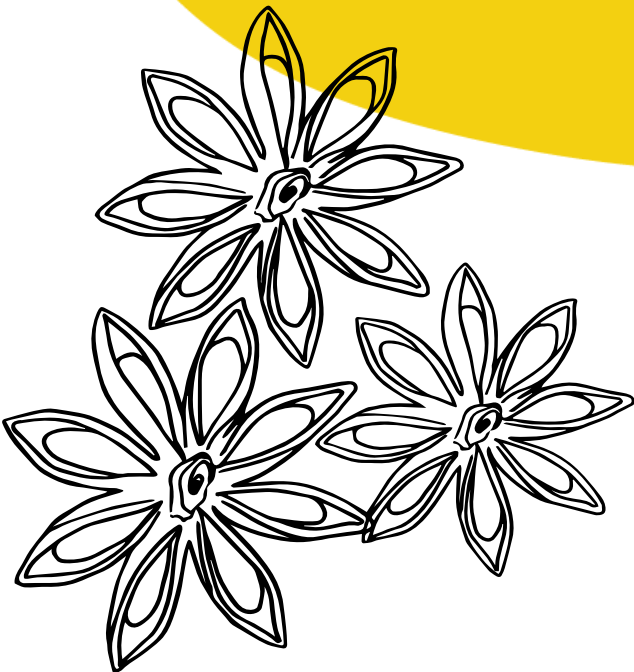




# Question

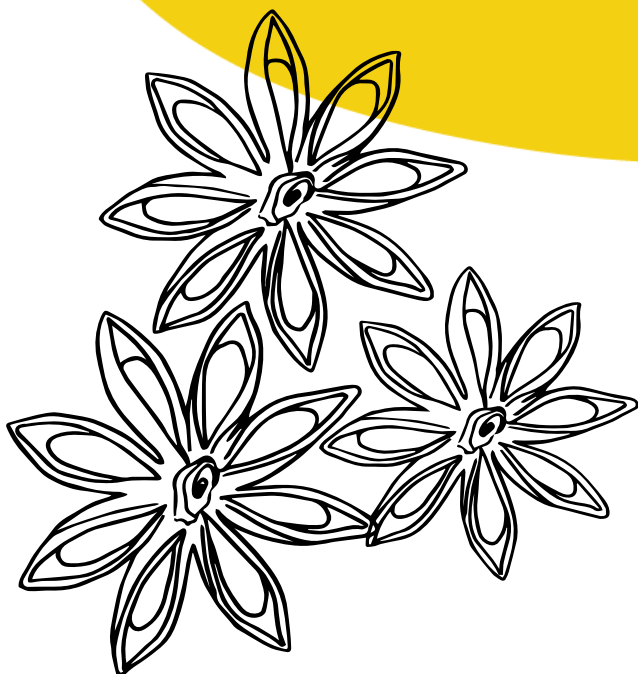
**Connaissez-vous toutes ces épices ?  
Quel est l'avantage des épices ?**

- a) Diversifie les saveurs
- b) Limite l'utilisation du sel
- c) Leurs vertus pour la santé



## **Toutes les réponses !**

Pas de soucis d'agrémenter son assiette avec des épices provenant de l'autre bout du monde à condition que ces épices soient fair trade avec une éthique sociale et environnementale.





MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Ecrivez votre  
estimation sur  
un post-it

# Question

**Quelle est la part de notre  
alimentation dans notre empreinte  
écologique ?**

- 7%
- 29%
- 52%





MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

## **29% de notre empreinte écologique est due a notre alimentation**

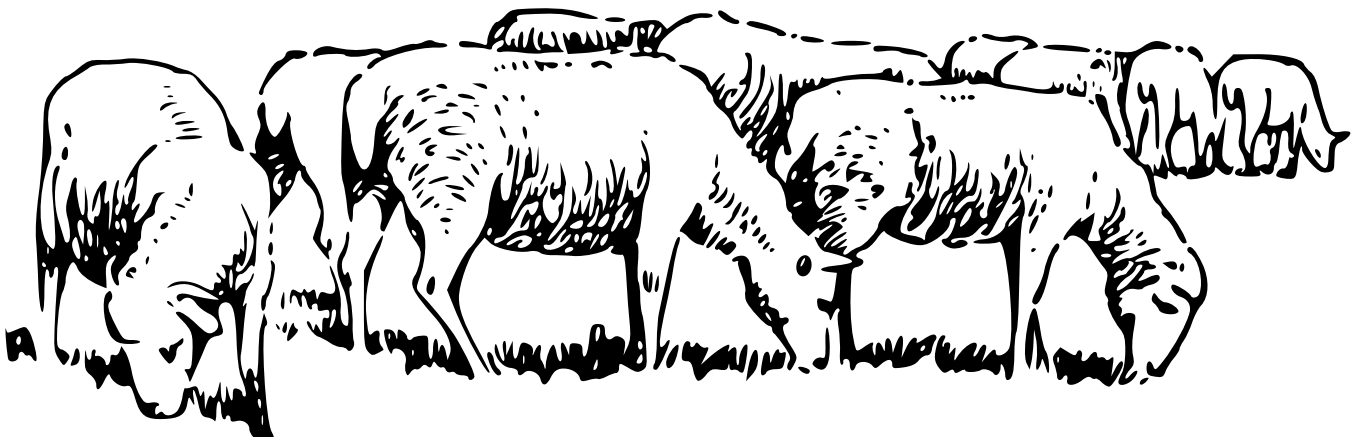
C'est la plus grosse part,  
avant le logement (25 %)  
et la mobilité (15 %)



# Question

**Que faire pour diminuer le plus efficacement son empreinte écologique dans son alimentation?**

- a) Augmenter la proportion de légumes et de fruits locaux dans son alimentation
- b) Consommer moins de viande et de meilleure qualité
- c) Eviter les produits transformés
- d) Faire ses courses à pied, en bus ou à vélo
- e) Avoir un bon suivi du frigo et de l'économat





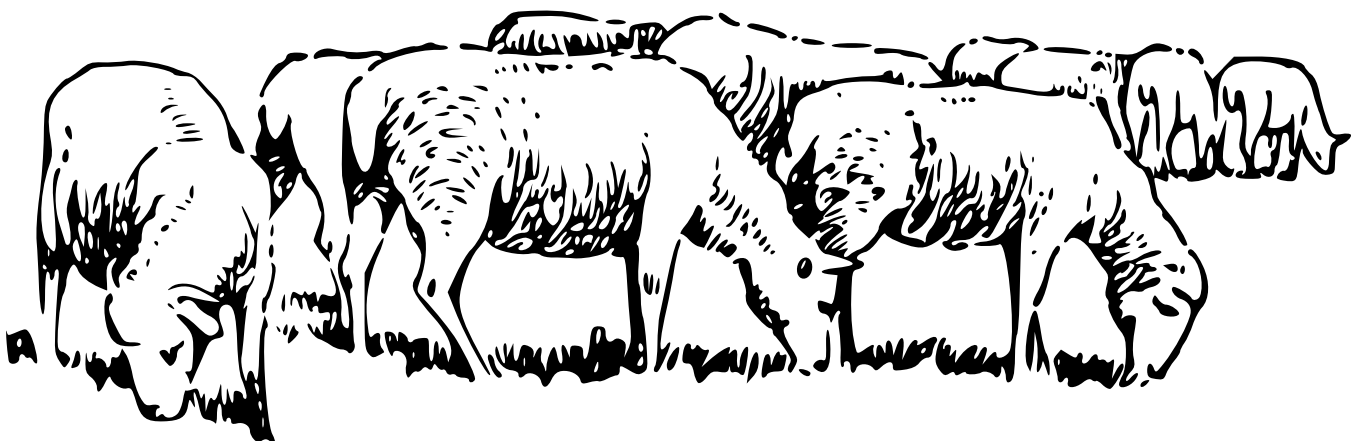
MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

**Toutes** mais surtout a) et b)

Retrouvez tou.te.s les producteur.ice.s qui vont de la vente directe sur [geneve-terroir.ch](http://geneve-terroir.ch)

50% de notre impact est dû à notre actuelle surconsommation de produits d'origine animale de mauvaise qualité contre 11% pour le gaspillage. La Société Suisse de Nutrition recommande 3 fois par semaine de la viande.

Selon la FAO, 80 milliards d'animaux d'élevage terrestres sont tués par an pour nous nourrir, ainsi que 150 milliards d'animaux marins.





# Question

**Quelle est la part de nourriture qui  
est achetée puis jetée par les  
consommateurs?**



**30 %**

La plus grande part d'aliments gaspillés sur toute leur chaîne de production revient aux consommateurs. Mieux vaut acheter plus souvent frais que de grosses quantités d'un coup qui sont oubliées dans placards et frigos.





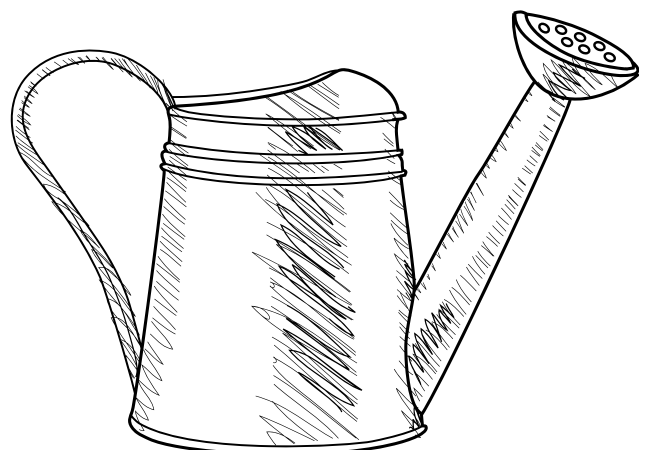
MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

Ecrivez votre  
estimation sur  
un post-it

# Question

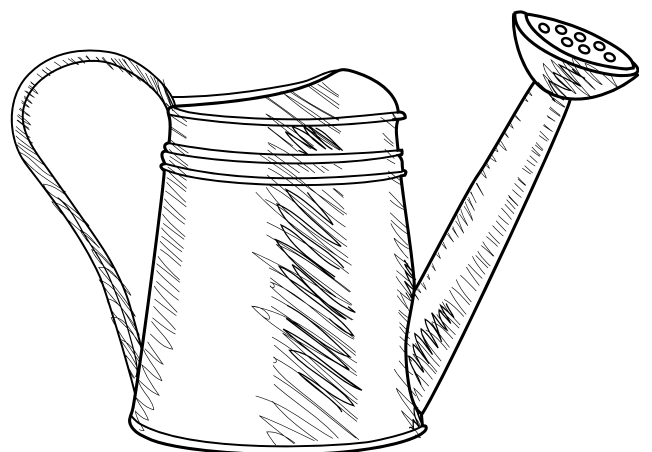
**Quel est la part agricole  
sur la consommation  
d'eau potable à Genève ?**

- 1 - 2%
- 29%
- 54%



**1 à 2% de la consommation d'eau potable est faite par l'agriculture à Genève.** Le prix élevé de l'eau potable pousse les agriculteurs à faire attention, investir dans des systèmes d'irrigation efficaces et de récupération d'eaux de pluie.

Les ménages urbains en consomment le plus avec près de 70% de consommation d'eau potable totale (ex. chasse d'eau). Pour le reste, il s'agit de 5 à 20% pour l'industrie et les commerces, 5% pour l'entretien des espaces verts.

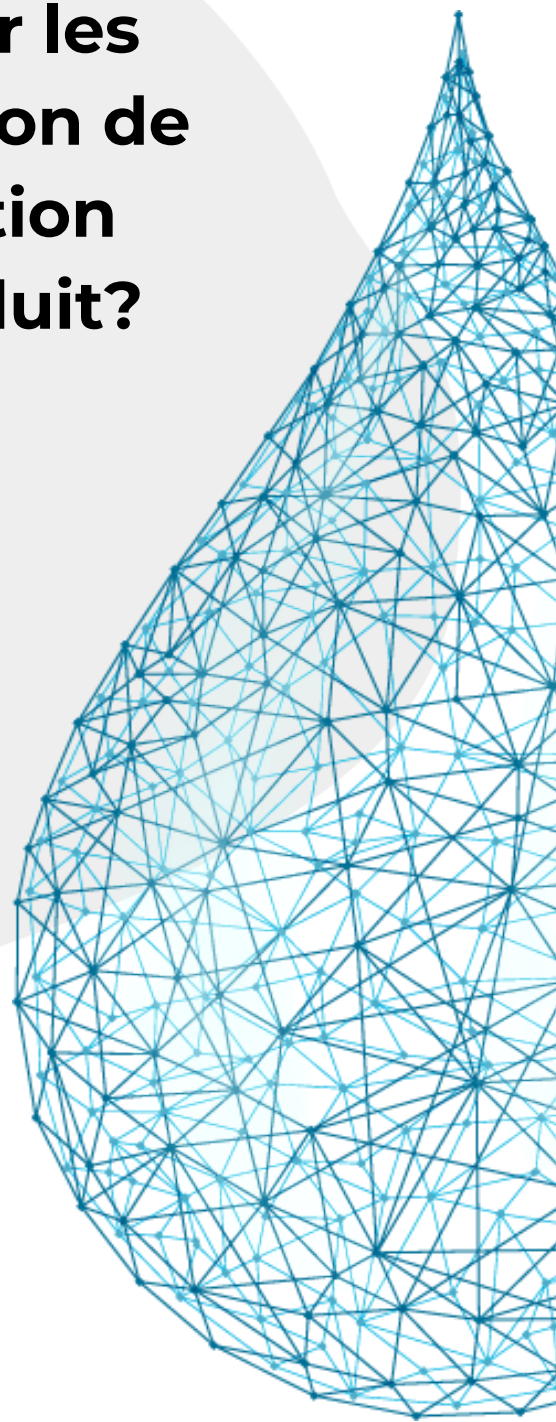




MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

# Question

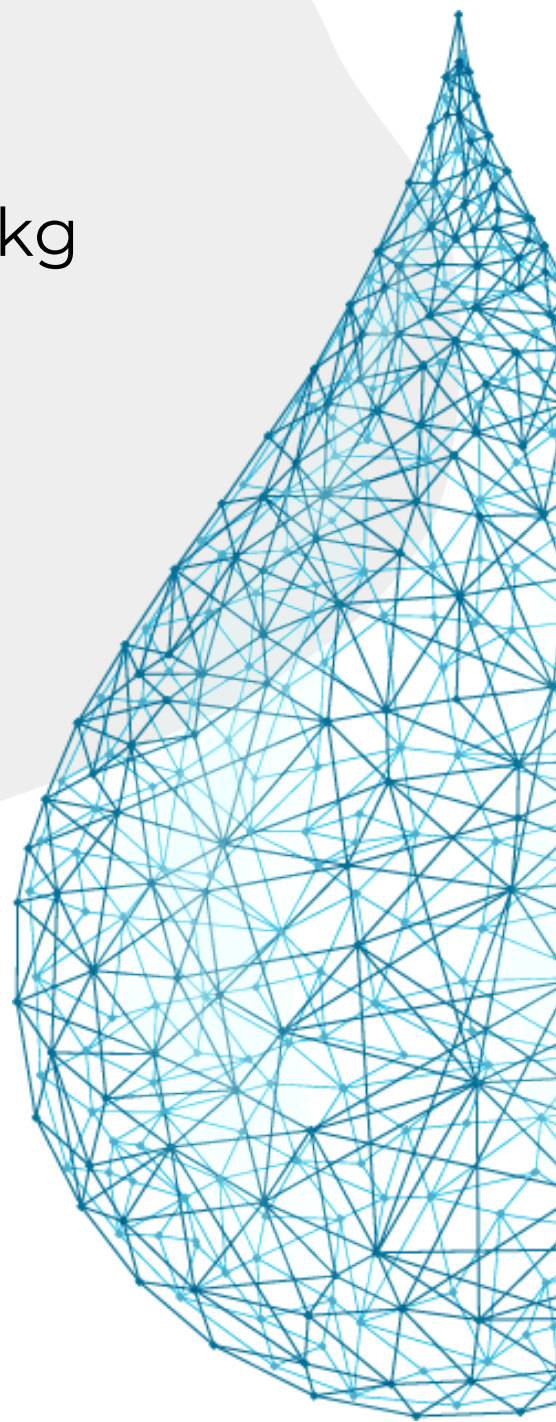
**Comment aligner les  
aliments en fonction de  
leur consommation  
d'eau par kg produit?**





MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

- 1) Avocat : 1'000 L / kg**
- 2) Pomme : 700 L / kg**
- 3) Aubergine : 350 L / kg**
- 4) Patate : 300 L / kg**
- 5) Carotte : 190 L / kg**



# Question

**Est-ce que la distribution des tâches domestiques, dont la préparation du repas en famille, est équitable ?**

- a) Oui, on est en 2023 !
- b) Non, pas encore...





## b) Non, pas encore !

D'après l'OFS, les mères passent en moyenne 45 heures par semaine sur les tâches domestiques, notamment à la cuisine. Les pères eux passent 26 heures en moyenne. Heureusement, ils contribuent de plus en plus. L'alimentation c'est l'affaire de tou.te.x.s!

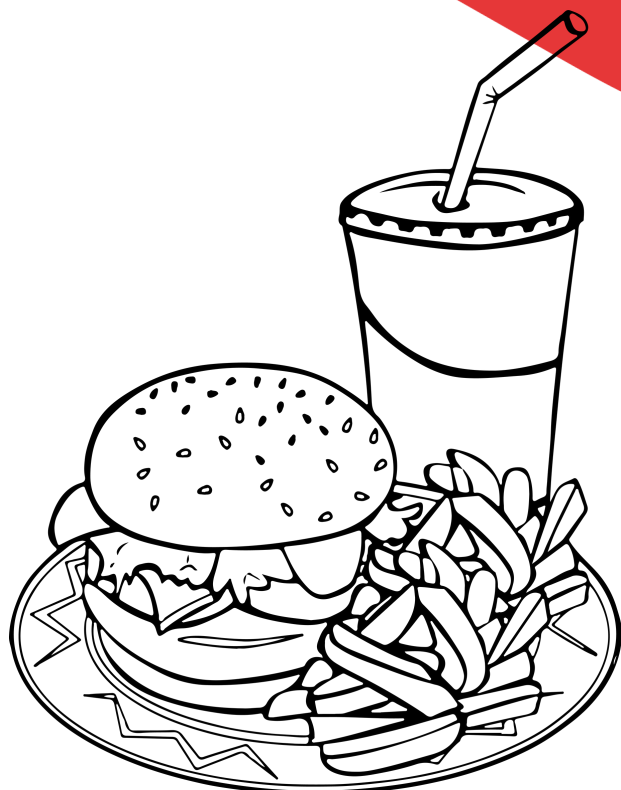




# Question

**Quelle est la part des décès liés à  
une mauvaise alimentation au  
cours de sa vie?**

- a) 15%
- b) 50%
- c) 80%

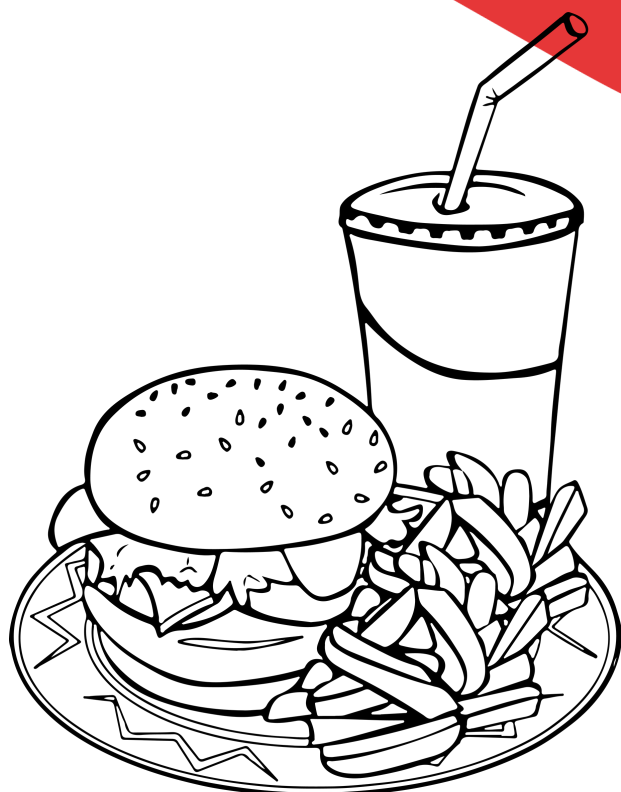




MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

## a) 80 %

D'après l'OFS, les maladies cardiovasculaires n°1 et les tumeurs malignes n°2 sont bien devant toutes les autres causes de décès en 2021. S'offrir une bonne alimentation au cours de sa vie permet de vivre plus longtemps en bonne santé.





MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

VUE

# Question

**Quelle est la quantité de sucre  
présent dans une cannette de 33 cl  
de coca, pepsi ou orangina ?**

A l'aide de la petite  
cuillère versez la quantité  
estimer dans le verre





MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

## 7 cubes de sucre

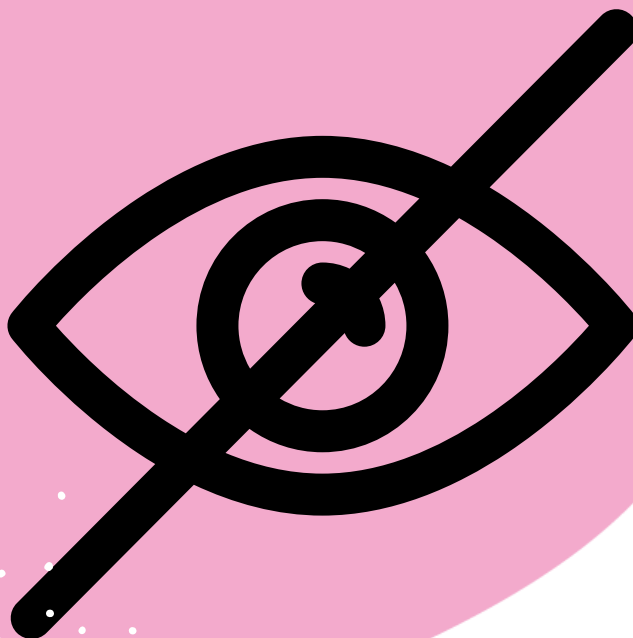
En moyenne, les Suisses avalent l'équivalent de 26 morceaux de sucre par jour. Diabète, surpoids, caries, etc.

La limite maximale recommandée est de 6 cubes par jour pour l'OMS ou 11 cubes par jour pour la Société Suisse de Nutrition.



# Question

**Les yeux fermés, à l'aide d'un.e  
autre participant.e, sauriez-vous  
reconnaître au goût les aliments  
fraîchement découpés ?**







MAISON DE L'ALIMENTATION  
DU TERRITOIRE DE GENÈVE

GOÛT

# Question

**Arrivez-vous à reconnaître quels aliments ont été utilisés dans ces bocaux lactofermentés ? Quels sont les bienfaits de la lactofermentation ?**









## Déroulé

- **Installation** : 15 minutes minimum
- **Intro ma-terre** : 5 minutes
- **Brise-glace photolangage** : 10 minutes
- **Présentation des autres tables** : 5 minutes
- **Exercice libre** : 30 minutes (l'animateur.ice se déplace et clarifie les questions)
- **Réponses** : 15 minutes (l'animateur.ice retourne les fiches une par une)
- **Clôture** : Conclusion & remerciements

## Liste matériel

- Fiches QUIZ à répartir sur 5-6 tables
- Post-its de couleurs & crayons
- Images photolangage
- Bocaux avec les céréales GRTA
- Bocaux de sucre, verre et cuillère
- Carafe ou arrosoir
- Carton d'épices
- Plantes aromatiques GRTA
- Planche à découper
- 2 ingrédients frais qui se ressemblent à choix (ex. radis noir vs rouge, pomme vs poire)
- 2-3 pots de lactofermentation pour goûter
- Cure-dents
- Gel hydroalcoolique