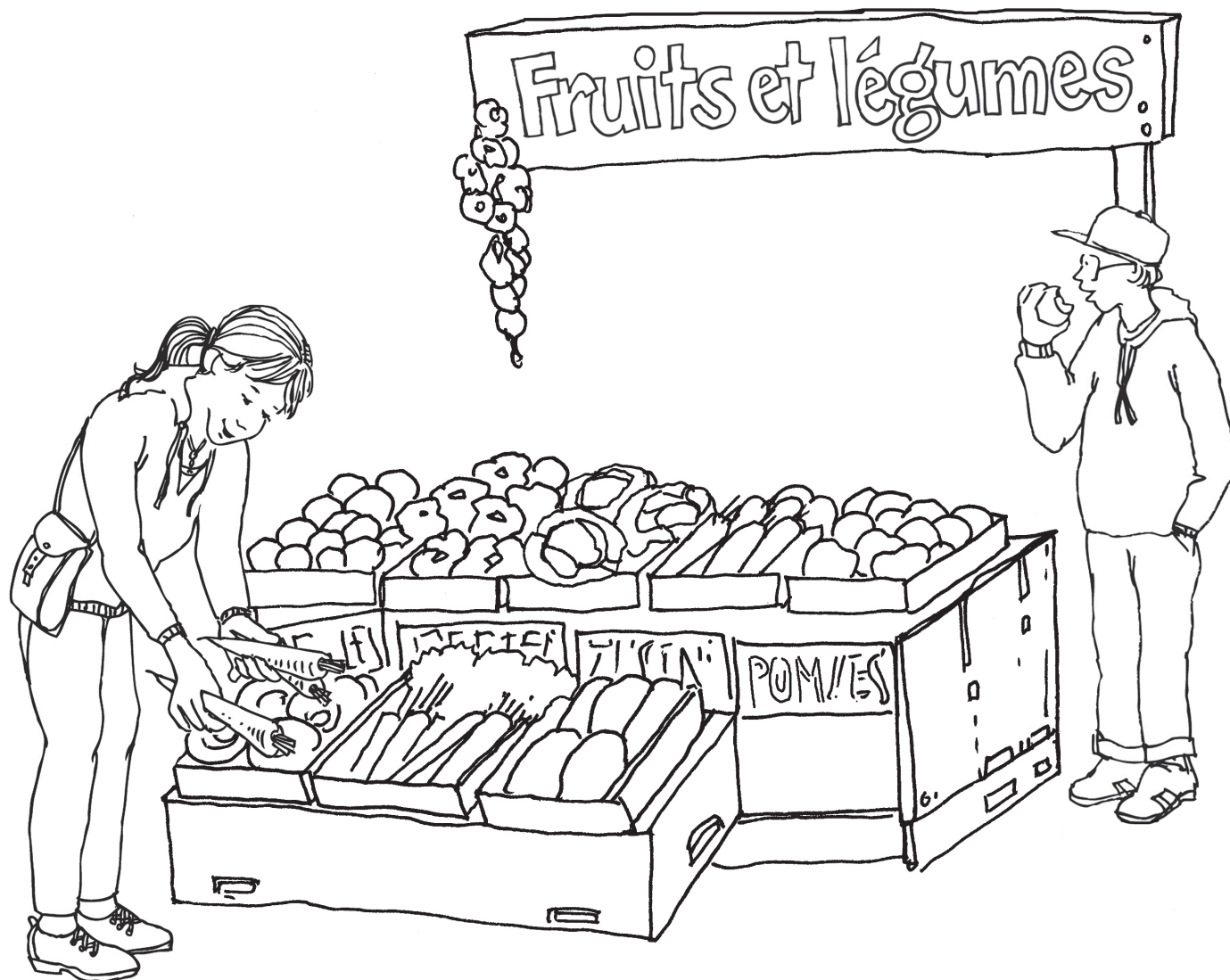


LES CAMPAGNES DE SENSIBILISATION ET D'ACTION SUR L'ALIMENTATION LOCALE



2 Renseignements généraux

3 La conception de votre campagne

4 Les communications

7 Activités pour toute l'école

8 Leçons en classe

9 L'étude des céréales locales

12 L'étude de l'empreinte alimentaire

14 Le régime des 100 milles

LES CAMPAGNES DE SENSIBILISATION ET D'ACTION SUR L'ALIMENTATION LOCALE

Saviez-vous que les aliments parcourent en moyenne 1 200 km, de la ferme à l'assiette¹?

Avez-vous déjà réfléchi à l'origine de vos aliments? Où votre banane a-t-elle poussé? Quelle distance votre pomme a-t-elle parcourue avant que vous croquiez dedans? Même si nous avons tendance à ignorer ces questions, nos choix alimentaires ont d'importantes répercussions sur notre environnement, notre économie et notre santé.

Qu'est-ce qu'un produit alimentaire local?

Un produit alimentaire local (ou de proximité) est un aliment cultivé, transformé, distribué et acheté dans la région géographique où il est consommé. C'est une solution de rechange au système alimentaire mondial conventionnel, où les aliments parcourent de longues distances avant d'arriver à notre assiette.

Des citrouilles du comté de Norfolk, des bleuets du comté du Prince-Édouard, des pommes du comté de Simcoe

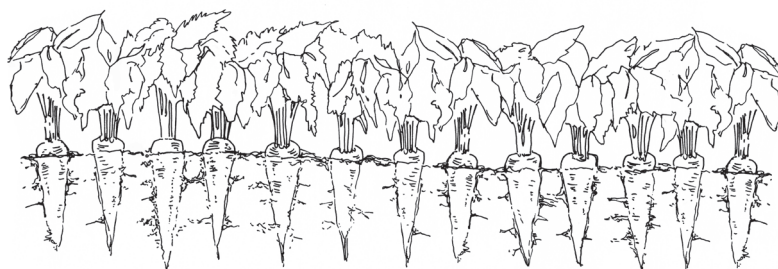
Les aliments cultivés près de chez nous ont la réputation d'être plus respectueux du climat et plus frais que les autres. En effet, les émissions de gaz à effet de serre associées à leur transport sont moindres que celles des articles venus de loin. Imaginez la quantité d'émissions associées au transport d'un conteneur de fraises selon qu'il vient de Santa Cruz, en Californie, ou d'un verger près de Niagara, en Ontario. La réfrigération et le mûrissement chimique des aliments expédiés aux quatre coins du pays, du continent et du monde consomment beaucoup d'énergie, ce qui accroît d'autant leur empreinte environnementale. L'achat d'aliments cultivés près de chez vous soutient les producteurs agricoles et l'économie de votre région. En connaissant la provenance de nos aliments, nous pouvons en savoir plus long sur les gens qui les cultivent et leurs procédés.

L'Ontario est un partisan des produits alimentaires locaux

En novembre 2013, l'Ontario a adopté le projet de loi 36, *Loi de 2013 sur les aliments locaux*, « afin de stimuler la réussite et la résilience des économies et des systèmes liés aux aliments locaux dans la province, de mieux faire connaître ceux-ci, notamment pour ce qui est de leur diversité, et de développer de nouveaux marchés pour ces produits² ». En fait, depuis 2003, le gouvernement provincial a investi plus de 160 millions de dollars dans des projets de promotion et de mise en valeur de l'alimentation locale³.

Votre école et l'alimentation locale

L'organisation d'une campagne de sensibilisation et d'action sur l'alimentation à votre école donnera aux élèves les outils et les connaissances nécessaires pour faire des choix qui auront des effets positifs sur leur santé, sur l'environnement et sur l'économie. Il existe plusieurs moyens simples de soutenir le mouvement pour l'alimentation de proximité : acheter des fruits et légumes locaux pour les collations; apprendre à connaître un producteur de votre collectivité; cultiver des fines herbes ou des légumes dans un bac ou un pot; préparer un plat composé d'ingrédients locaux.



LA CONCEPTION D'UNE CAMPAGNE POUR L'ALIMENTATION LOCALE

La planification

- Choisissez votre activité : soit un événement d'une journée, soit une campagne pendant toute la Semaine des aliments locaux (la première semaine de juin en Ontario).
- Distribuez aux enseignants des leçons et activités sur l'alimentation de proximité afin d'intégrer ce sujet à l'enseignement dans toutes les classes de l'école (voir la page 8).
- Réunissez des appuis au sein de la communauté scolaire élargie. Invitez les familles, les organismes communautaires, les producteurs locaux et les défenseurs de l'alimentation locale à participer à votre campagne.

La communication

- Organisez une assemblée de lancement de votre campagne, où vous expliquerez l'influence directe de nos choix alimentaires sur l'environnement.
- Réservez un babillard de l'école à l'information sur l'alimentation locale.
- Réalisez une carte illustrant l'emplacement des producteurs agricoles locaux ou la distance parcourue par des produits alimentaires courants.

- Diffusez un bulletin d'information pour mobiliser les familles en décrivant les gestes à poser pour soutenir le mouvement de l'alimentation de proximité (voir la page 6).

La réalisation et le suivi

- Faites un suivi de la participation des élèves ou des classes à la campagne.
- Calculez la distance parcourue par les fruits et légumes que les élèves apportent à l'école.
- Aménagez un potager dans la cour de l'école et surveillez la croissance des plants.

La célébration, la réflexion, l'évaluation

- Célébrez la participation de votre école aux initiatives d'alimentation locale en publiant des comptes rendus dans des bulletins d'information, des sites Web, des blogs ou des médias sociaux.

Conseils pour réussir

- Pour susciter la participation de la communauté scolaire élargie, demandez à des producteurs agricoles et des organismes communautaires de vous aider à réaliser votre campagne.

DATES À RETENIR

- La **Journée mondiale de l'alimentation** (16 octobre) : Le 16 octobre 1945, 42 pays ont mis sur pied l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. La Journée mondiale de l'alimentation est célébrée chaque année, le 16 octobre, pour souligner cet anniversaire. fao.org/world-food-day/2016/home/fr/
- Le **mois De la ferme à l'école** (octobre) : Une célébration de tout ce qui se fait au Canada pour acheminer des aliments sains, locaux et durables dans l'esprit et l'assiette des élèves. www.farmtocafeteriacanada.ca/fr/mois-de-le-ferme-a-lecole/
- Le **Mois de la nutrition** (mars) : Depuis plus de 30 ans, Les diététistes du Canada planifient et réalisent le Mois de la nutrition pour sensibiliser le public à l'importance d'une alimentation saine.
- Le **Grand Croque** (mi-mars) : Distribuez des pommes ou des carottes cultivées localement à toute la population scolaire. Tous en même temps, prenez une bonne bouchée de fruits et légumes croquants. foodshare.net/program/crunch
- La **Semaine des aliments locaux** (première semaine de juin) : Instituée en vertu de la *Loi de 2013 sur les aliments locaux*, la première semaine de juin est une célébration annuelle de l'alimentation de proximité en Ontario. omafra.gov.on.ca/french/about/localfood.htm

Modèle de lettre aux parents et tuteurs

[Date]

Chers parents et tuteurs,

Cette année, [nom de l'école] participera à une campagne de sensibilisation et d'action sur l'alimentation locale. Le [jour, semaine, mois, etc.], nous démontrerons notre engagement envers les produits alimentaires, les producteurs et l'économie de notre région ainsi qu'envers notre environnement local et mondial.

Qu'est-ce qu'un produit alimentaire local? Un produit alimentaire local (ou de proximité) est un aliment cultivé, transformé, distribué et acheté dans une même région géographique. En plus d'encourager l'économie locale, une campagne de sensibilisation et d'action sur l'alimentation locale est bénéfique pour la santé des élèves et réduit l'empreinte environnementale associée au système alimentaire mondial.

Pendant toute la campagne, les élèves auront la possibilité de participer à diverses activités, par exemple [liste des activités : ateliers, leçons, événements]. Nous encouragerons aussi les élèves et leur famille à passer à l'action en appui à cette cause, notamment par les moyens suivants : acheter des fruits et légumes cultivés localement; apprendre à connaître un producteur de votre collectivité; cultiver des fines herbes ou des légumes dans un potager ou en pot; préparer un plat composé exclusivement d'ingrédients locaux.

En vous remerciant d'avance de votre appui, nous espérons que vous nous raconterez comment votre famille a participé à cette prise de conscience et à cette action!

Cordialement,

L'ÉcoÉquipe [nom de l'équipe]

LES COMMUNICATIONS

Diffusez cette information dans les bulletins, les affiches de la campagne et les annonces matinales.

Des faits et des chiffres :

Incorporez à vos annonces quotidiennes des faits et des chiffres à propos de l'alimentation locale. Encouragez les élèves à communiquer leurs propres connaissances et à réfléchir à ce qu'ils ont appris.

- Le saviez-vous? Plus de 40 % des fruits et légumes achetés au Canada sont importés⁴.
- Le secteur de l'agroalimentaire est un moteur de l'économie ontarienne qui a généré 63 milliards de dollars en 2006⁵.
- Si chaque ménage ontarien consacrait 10 \$ de plus de son budget d'épicerie aux produits alimentaires locaux, chaque économie locale en retirerait un investissement de 750 000 \$ par semaine. Cela équivaut à 39 millions de dollars par an dans chaque collectivité de taille moyenne de l'Ontario⁶!
- En Ontario, 37 000 exploitations agricoles produisent fièrement des produits alimentaires pour nourrir la population ontarienne⁷.
- Les œufs ontariens qu'on achète à l'épicerie ne mettent que 4 à 7 jours pour parvenir de la ferme à l'étalage. Ça, c'est un produit frais⁸!
- Le repas moyen parcourt 1 200 km de la ferme à l'assiette. Les aliments cultivés plus près de chez soi produisent moins d'émissions associées au transport, sont plus frais et soutiennent l'agriculture locale⁹.
- Si l'Ontario remplaçait les 10 principaux fruits et légumes importés par des cultures locales, son économie s'enrichirait de 250 millions de dollars et de 3 400 emplois supplémentaires¹⁰.
- En 2011, l'Ontario a produit plus de 163 000 tonnes de pommes. Il y en aurait assez pour remplir 102 piscines olympiques¹¹!



LES COMMUNICATIONS

Des trucs et des conseils pour « localiser » vos repas

Sachez ce qui est de saison : Si vous savez ce qui est de saison dans votre région, vous aurez plus de facilité à choisir des fruits et légumes locaux à l'épicerie ou au marché.

Faites vos emplettes au marché : Au marché, beaucoup de kiosques sont occupés par des producteurs et entreprises de la région. C'est le lieu idéal pour rencontrer les gens de votre quartier tout en favorisant la consommation d'aliments locaux.

Participez à l'agriculture soutenue par la communauté (ASC) : L'ASC est une formule qui associe les participants à une exploitation agricole (ou à un groupe d'exploitants). En retour de l'achat d'une part dans la ferme, chaque participant reçoit une part de la récolte.

Privilégiez les commerces qui indiquent l'origine des produits : Si vous avez plusieurs choix d'épiceries ou de marchés, choisissez-en un qui indique la provenance de ses produits.

Consommez ultra-localement : La culture d'un potager est la façon ultime de s'alimenter localement! Des fines herbes en pot au potager dans la cour ou au jardin communautaire, les moyens de cultiver ses propres aliments ne manquent pas.

Cueillez des fruits frais à la ferme : La cueillette de fruits ou de légumes dans une ferme de la région est une activité amusante qui vous donnera une bonne quantité de produits frais. Ce que vous ne consommerez pas tout de suite pourra être mis en conserves ou congelé.

Optez pour des restaurants qui s'approvisionnent localement : Privilégiez les restaurants qui achètent des produits de producteurs locaux et régionaux.

Faites le régime des 100 milles : Faites des recherches et essayez de consommer uniquement des produits alimentaires locaux pendant un repas, une journée ou une semaine.

ÉcoÉcoles en ACTION!

L'école secondaire Holy Cross (ALCDSB) a instauré les Mercredis du Mieux-être. Chaque semaine, des élèves préparent un comptoir à salade gratuit de fruits et légumes locaux pour toute l'école.

ACTIVITÉS POUR TOUTE L'ÉCOLE

On peut trouver une foule d'occasions de faire participer toute la communauté scolaire à des activités d'alimentation locale. L'ÉcoÉquipe pourra concevoir et présenter les événements et initiatives ci-après :

- Une assemblée générale
- Des sketches à thème écologique
- Une série de conférences
- Un café-spectacle
- Des vidéos et présentations réalisées par des élèves
- Un kiosque d'information organisé par des élèves
- Une journée d'engagement à thème écologique

L'engagement alimentaire : Choisissez l'image d'un légume ou un fruit cultivé localement (la pomme, la pêche, la carotte). Faites-en des découpages à distribuer à tous les élèves. Demandez aux élèves d'y écrire leur engagement envers l'alimentation locale, par exemple : manger un produit alimentaire local à chaque repas, chercher des fermes à visiter, préparer une recette faite entièrement d'ingrédients locaux. Rassemblez tous les cartons et affichez-les dans une aire commune de l'école.

Le Grand Croque : Parrainé par FoodShare, Le Grand Croque a lieu tous les ans à la mi-mars, en appui aux choix alimentaires sains et locaux. Distribuez des pommes ou des carottes cultivées localement à toute la population scolaire. Tous en même temps, prenez une bonne bouchée de fruits et légumes croquants. Complétez la journée avec des activités et des leçons qui mettent en vedette les produits locaux et les collations saines.

La journée de la recette locale : Chaque classe de l'école se choisit une recette de salade, de soupe ou autre. Invitez vos élèves à apporter un ingrédient local en classe. Tous les élèves pourront savourer le plat qu'ils auront préparé ensemble. Selon les installations disponibles, vous pourriez demander aux élèves d'apporter des ingrédients déjà coupés ou cuits, qui seront faciles à combiner sur place. Les élèves pourront prendre des photos de l'activité et rédiger leur recette pour produire le livre de cuisine locale de l'école.

Le défi Fruité : Invitez toutes les classes de l'école à participer à des concours sur l'alimentation locale pour courir la chance de gagner un prix Fruité. Entre autres défis, on pourrait retracer les fruits et légumes locaux contenus dans les lunchs des élèves ou organiser un jeu-questionnaire sur l'alimentation locale.

Le jardin à salade : Aménagez un potager sur le thème de la salade. Cultivez-y de la laitue, des tomates, et même des fraises! Le jour de la récolte, les élèves de toute l'école pourront cueillir les fruits et légumes et préparer une salade à partager.

La carte alimentaire : Affichez une grande mappemonde et une carte de l'Ontario dans une salle commune de l'école. Attribuez à chaque classe un produit alimentaire (pomme, banane, blé, poulet, maïs, etc.). Chaque classe fera une recherche sur son produit et indiquera sur les cartes où il est cultivé ou élevé. Dans la mesure du possible, les classes présenteront aussi des choix locaux.

Le repas-partage local : Invitez les familles à participer à un repas-partage en utilisant le plus d'ingrédients locaux possible! Identifiez chaque recette par une affichette. Vous pourriez compiler les recettes dans un blogue à l'intention de la communauté scolaire.

La vente de produits locaux : Préparez diverses gâteries avec un maximum d'ingrédients locaux et organisez une vente d'aliments locaux. Le produit de la vente pourra servir à financer un projet d'alimentation locale à l'école. Profitez-en pour éduquer la communauté scolaire au sujet des aliments locaux.

Le jour du marché : Invitez des producteurs, des organismes et des membres de la collectivité à participer à une journée de marché. Ce marché pourrait réunir des kiosques d'information, des babillards et des fruits et légumes locaux fournis par les élèves, les producteurs et les organismes.



LEÇONS , EN CLASSE

De la maternelle à la 3^e année, Éducation physique et santé

Adapté de « Grains on the Brain », *Recipe for Change*, FoodShare. Pour consulter d'autres leçons liées au curriculum et pour plus de détails sur les programmes de FoodShare, visitez le site www.foodshare.net.

DESCRIPTION

Dans cette leçon, les élèves apprennent à identifier les céréales canadiennes et les aliments qui les contiennent. Ils comparent et trient les divers types de céréales et font une exploration pratique. Les élèves ont également la possibilité de préparer eux-mêmes une collation saine à base de céréales.

LIENS AVEC LE CURRICULUM – ÉDUCATION PHYSIQUE ET SANTÉ, DE LA MATERNELLE À LA 3^E ANNÉE

MATERNELLE - Éducation physique et santé

A. Faire preuve de prudence et prendre des précautions pour assurer sa sécurité et son bien-être.

2^e ANNÉE - Éducation physique et santé

Alimentation

C2. Utiliser ses connaissances et ses habiletés afin de prendre des décisions éclairées et poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être.

1^{re} ANNÉE - Éducation physique et santé

Alimentation

C1. Expliquer les facteurs qui influencent les attitudes et les comportements favorisant le développement sain de la personne.

3^e ANNÉE - Éducation physique et santé

Alimentation

C3. Établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé et sur celle des autres.

NOTES PÉDAGOGIQUES

Renseignements généraux

Les céréales sont des « fruits » secs, des grains, produits par des graminées. Le blé, le riz, le seigle, l'avoine, le maïs sont tous des graminées. Depuis des millénaires, les humains du monde entier s'en servent pour préparer des aliments. Par exemple, le blé sert à faire du pain, et l'orge, à faire de la soupe. Les céréales sont une excellente source d'énergie et de vitamines et minéraux essentiels.

Durée recommandée en classe

- 2 ou 3 périodes

Matériel

- Une mappemonde et des autocollants
- Des découpages d'aliments faits de céréales (pains, plats de riz, gruau, céréales à déjeuner, tortillas)
- Des récipients contenant divers échantillons de céréales
- *La recette de granola local* (annexe 1)
- Autre lecture facultative : *Evening Meals around the World*, par Michele Zurkowski et Jeff Yesh

Points à considérer

Assurez-vous qu'aucun de vos élèves n'est allergique aux céréales. Si vous avez l'intention de préparer du granola local en classe, préparez des centres d'activités et invitez une ou un bénévole à vous donner un coup de main. Demandez aux élèves d'apporter leur propre contenant pour rapporter leur granola à la maison.

STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

Amorce

1. Rassemblez les élèves en cercle. Présentez-leur un récipient contenant une variété de céréale (avoine, seigle, maïs, orge ou blé) et demandez-leur s'ils savent ce que c'est. Montrez-leur un autre exemple. Comparez les deux céréales. Expliquez qu'il existe plusieurs sortes de céréales et qu'elles sont importantes dans le régime alimentaire des humains, partout dans le monde. Au Canada, les producteurs agricoles cultivent un grand nombre de céréales différentes. Par exemple, on cultive beaucoup d'orge en Saskatchewan, la majeure partie de notre avoine vient du Manitoba, et l'Ontario est un des principaux producteurs de maïs. Le blé est une autre culture céréalière importante au Canada depuis des centaines d'années. Les Premières Nations font de la banique avec du blé depuis des siècles.
2. Présentez aux élèves des images d'aliments faits de céréales, comme le pain et les céréales à déjeuner. Demandez-leur s'ils reconnaissent ces produits alimentaires. Est-ce qu'ils en mangent à la maison? De quelles autres céréales mangent-ils? En groupe-classe, faites une liste de tous les produits céréaliers que les élèves connaissent.

Exploration

1. Donnez à chaque élève un récipient contenant une variété de céréales. Assurez-vous qu'au moins deux élèves ont chacune des variétés.
2. Demandez aux élèves d'examiner leur céréale de près. Les grains sont-ils petits ou gros? Quelle forme ont-ils? Quelle couleur? Qu'est-ce qu'ils sentent?
3. Après cet examen, les élèves se regroupent deux par deux pour comparer leurs céréales. Les grains ont-ils l'air pareils? Qu'est-ce qui les différencie?
4. En groupe-classe, discutez de diverses façons de trier les différentes céréales. Quelles catégories pourrait-on utiliser? La couleur? La taille? La forme? Triez les céréales de quelques façons différentes et comparez les résultats.
 - Le tri selon le type est une des techniques possibles : l'avoine, le blé, le quinoa, le seigle, l'orge, le maïs.
5. Ensuite, demandez aux élèves de trouver les camarades qui ont la même céréale qu'eux. Les élèves de chaque nouveau groupe pourront s'asseoir ensemble sur le tapis ou à un pupitre. Que savent-ils au sujet de leur céréale? Qu'est-ce qu'elle goûte, selon eux? Dans quels aliments est-elle utilisée?

Réflexion

1. Quand les groupes auront pris le temps de discuter de leur céréale, présentez aux élèves une carte du Canada. En groupe-classe, avec des autocollants, indiquez sur la carte les régions où chaque céréale est cultivée. Y a-t-il des régions du Canada où on cultive plus de céréales qu'ailleurs?
2. Demandez à chaque groupe de présenter sa céréale à la classe. Expliquez que le maïs fait partie des Trois Sœurs dans la culture des Premières Nations. Lesquels de nos aliments sont faits de maïs?
3. Demandez aux groupes d'élèves de discuter de l'importance de consommer des aliments produits au Canada. Puis, en groupe-classe, faites la liste des raisons pour lesquelles il est important de manger des céréales canadiennes.

ENRICHISSEMENT

Préparez votre granola local : À partir de *La recette de granola local* (annexe 1), préparez du granola local en groupe-classe. Les élèves pourront rapporter du granola non cuit à la maison, et une partie de la recette pourra être cuisinée en classe et servie à l'heure de la collation. Demandez aux élèves d'identifier et de décrire les divers ingrédients.

Le tour du monde céréalière : Lisez le livre *Evening Meals around the World*, par Michele Zurakowski et Jeff Yesh. En groupe-classe, comparez les céréales qui se mangent dans diverses régions du monde.

ANNEXE

Annexe 1 : *La recette de granola local*

ANNEXE 1

L'ÉTUDE DES CÉRÉALES LOCALES LA RECETTE DE GRANOLA LOCAL

Matériel :

- Des ustensiles de cuisine : une tasse à mesurer, un grand bol, des cuillères à mesurer, une tôle à biscuits, une grande cuillère
- Du granola préparé
- Une cuillère (pour goûter le granola)
- De petits pots Mason ou autres bocaux en verre recyclés

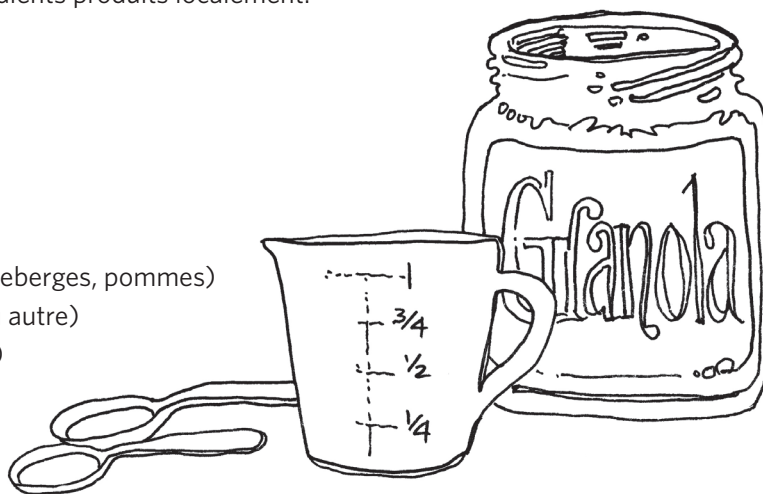
Ingrédients :

Efforcez-vous de trouver un maximum d'ingrédients produits localement.

- 8 tasses de flocons d'avoine
- 1½ tasse de germe de blé
- 1½ tasse de son d'avoine
- 1 tasse de graines de tournesol
- 1 tasse de graines de citrouille
- ¾ tasse de miel
- 2 tasses de fruits séchés (raisins, canneberges, pommes)
- ½ tasse d'huile végétale (tournesol ou autre)
- 1½ c. à thé de sel (de mer, de préférence)

Facultatif

- 2 c. à soupe de cannelle moulue
- 1 c. à thé de gingembre moulu
- 1 c. à soupe d'extrait de vanille
- 1 tasse de noix de coco en flocons



PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 325 °F.
- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs, sauf les fruits séchés.
- Ajouter le miel, l'huile et la vanille.
- Mélanger les ingrédients secs et liquides.
- Bien mélanger jusqu'à enrober les flocons d'avoine.
- Avec une cuillère, étendre le mélange sur des tôles à biscuits non graissées ou des plats de cuisson peu profonds.
- Faire dorer au four (environ 30 min).
- Retirer du four et laisser refroidir.
- Ajouter les fruits séchés et bien mélanger.
- Savourer!

7^e année, Géographie, Science et technologie

Source : « FoodPrints & Energy Detectives », *Recipe for Change*, FoodShare. Pour consulter d'autres leçons liées au curriculum et pour plus de détails sur les programmes de FoodShare, visitez le site www.foodshare.net.

DESCRIPTION

Dans cette leçon, les élèves font des liens importants entre nos choix alimentaires et leur incidence sur l'environnement. Ils explorent les effets environnementaux du transport des produits alimentaires et les conséquences de l'importation de ces produits.

LIENS AVEC LE CURRICULUM – GÉOGRAPHIE, SCIENCES ET TECHNOLOGIE, 7^E ANNÉE

Géographie

Exploitation des ressources naturelles et durabilité environnementale

Attente B2. Analyser les moyens de relever des défis liés à l'exploitation des ressources naturelles à travers le monde pour en assurer la durabilité.

Contenus d'apprentissage : B2.1, B2.4

Sciences et technologie

Systèmes vivants : Les interactions dans l'environnement

Attente 1 : démontrer sa compréhension des interactions entre les éléments abiotiques et biotiques d'un écosystème.

Attente 3 : analyser l'impact des activités humaines, des processus naturels et des innovations technologiques sur l'environnement et proposer des mesures judicieuses qui favoriseraient un environnement durable.

Contenus d'apprentissage : 1.1, 1.8, 3.1

NOTES PÉDAGOGIQUES

Renseignements généraux

L'empreinte alimentaire est l'incidence qu'ont nos choix alimentaires sur l'environnement. Les facteurs suivants ont une influence sur notre empreinte alimentaire collective :

- les types d'aliments que nous consommons;
- la façon de cultiver les aliments;
- la façon de transformer les aliments;
- la façon de transporter les aliments;
- la façon d'entreposer les aliments;
- la façon d'emballer les aliments;
- la façon de vendre les aliments et le lieu de vente;
- la façon de faire cuire les aliments;
- la façon d'éliminer les déchets alimentaires.

Matériel

- 7 affichettes représentant les divers modes de transport
- Des fiches ou modèles d'engagement

Durée recommandée en classe

- 1 ou 2 périodes

STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

Amorce

1. Affichez les mots « empreinte écologique ». Demandez aux élèves de dire ce que signifie cette expression, selon eux. En groupe-classe, convenez d'une définition.
2. Puis demandez aux élèves de discuter de la notion d'« empreinte alimentaire » avec une ou un camarade. Qu'est-ce que l'empreinte alimentaire, selon eux? En quoi ressemble-t-elle à l'empreinte écologique? En quoi est-elle différente?
3. Expliquez que l'empreinte alimentaire est l'incidence qu'ont nos choix alimentaires sur l'environnement. Demandez aux élèves de faire la liste des facteurs qui influent sur leur empreinte alimentaire. Ils pourront illustrer leurs idées pour créer collectivement une carte de l'empreinte alimentaire.

Exploration

1. Demandez aux élèves ce qu'ils ont mangé pour déjeuner. Savent-ils d'où viennent ces aliments? Ont-ils été cultivés en Ontario? Sinon, comment y ont-ils été transportés?
2. Expliquez qu'il faut souvent importer des aliments et que la consommation d'essence pendant le transport a une incidence sur l'environnement. L'essence vient du pétrole, une source d'énergie non renouvelable. Il faut des milliers d'années pour renouveler cette ressource. De plus, la consommation d'essence contribue aux changements climatiques.
3. Désignez sept volontaires pour représenter les modes de transport suivants : le train, l'avion, la marche, le vélo, le bateau, l'auto, le camion. Demandez aux volontaires de se tenir debout devant la classe.
4. En groupe-classe, disposez les sept volontaires en ordre croissant, selon leur incidence sur l'environnement.
 - Vous devriez obtenir l'ordre suivant : la marche, le vélo, le train, le bateau, le camion, l'auto, l'avion.
5. Après avoir disposé correctement les volontaires, attribuez à chacun la valeur d'émissions de carbone qui lui correspond. Expliquez que cette valeur est le nombre de grammes de CO₂ émis par tonne de cargaison pour chaque kilomètre parcouru.
 - Train = 18 g; bateau = 33 g; camion = 160 g; auto = 180 g; avion = 370 g.
6. Demandez aux élèves d'analyser ces valeurs. Est-ce que l'écart entre les émissions de carbone d'un avion et d'un train vous étonne? Pourquoi les émissions d'un camion sont-elles inférieures à celles d'une auto?
7. En groupe-classe, discutez de votre empreinte alimentaire collective. D'où vient la majeure partie de vos aliments? Quelle incidence leur provenance a-t-elle sur l'environnement?

Réflexion

1. Expliquez aux élèves qu'ils ont la possibilité de réduire leur empreinte alimentaire et leur incidence sur l'environnement.
2. En groupe-classe, faites la liste de ce qu'on peut faire pour réduire son empreinte alimentaire, par exemple acheter des fruits et légumes cultivés en Ontario, ou faire les courses à vélo plutôt qu'en auto ou en autobus.
3. Demandez à chaque élève d'écrire un engagement personnel indiquant un geste à poser pour réduire son empreinte alimentaire. Affichez tous les engagements ensemble pour montrer qu'une classe peut réaliser un changement significatif.

ENRICHISSEMENT

Mobilisez toute l'école : Organisez une assemblée scolaire ou faites une tournée de présentations dans les classes pour sensibiliser tous les élèves à leur empreinte alimentaire. Demandez à tous les élèves de prendre un engagement écrit et affichez tous les engagements dans une aire centrale de l'école.

La journée du repas local : Encouragez toute la classe à apporter un lunch fait d'ingrédients locaux et organisez un pique-nique.

LE RÉGIME DES 100 MILLES

9^E ANNÉE, ENJEUX GÉOGRAPHIQUES DU CANADA



Source : Adapté de « The 100 km Diet », Carolyn Carr, Durham District School Board. Classroom Connects: A Collection of Lesson Plans to Engage Young People in Critical Thought about Our Food System, Ecosource, 2014. Pour consulter les leçons liées au curriculum de Classroom Connects et pour plus de détails sur les programmes d'Ecosource, visitez le site www.ecosource.ca.

DESCRIPTION

Dans cette leçon, les élèves sont initiés au régime des 100 milles, qui consiste à manger uniquement ce qui se cultive ou s'élève dans un rayon de 100 milles (160 km) de l'endroit où on se trouve. Cette distance sera exprimée en milles pendant toute la leçon. Les élèves auront la possibilité de cartographier leurs aliments, d'apprendre quels fruits et légumes sont cultivés localement et d'évaluer les avantages et inconvénients de l'alimentation locale.

LIENS AVEC LE CURRICULUM – ENJEUX GÉOGRAPHIQUES DU CANADA, 9^E ANNÉE

Communautés durables

Attente D3. Analyser des enjeux associés à la durabilité de l'environnement humain au Canada.

NOTES PÉDAGOGIQUES

Renseignements généraux

Le régime des 100 milles (une distance qui équivaut à 160 km) est né en 2005, lorsqu'Alisa Smith et J.B. Mackinnon ont publié le livre *The 100-Mile Diet : A Year of Local Eating*. Dans ce livre, les auteurs racontent l'expérience qu'ils ont faite pendant un an : limiter leur alimentation aux aliments produits dans un rayon de 100 milles de leur résidence. Leur expérience personnelle a fait boule de neige, incitant des millions de personnes à s'alimenter localement. L'alimentation locale a bien des avantages; entre autres, elle réduit les émissions produites par le système alimentaire mondial, en plus de soutenir l'agriculture et l'économie locales.

Durée recommandée en classe

- 2 ou 3 périodes (ou davantage, pour la recherche)

Matériel

- Des cartes de l'Amérique du Nord et du monde
- Un laboratoire informatique
- *Les problèmes épineux d'une année de régime local* (annexe 1)
- *Questions sur le défi du régime des 100 milles* (annexe 2)
- *Le défi du régime des 100 milles : la recherche de fruits et légumes* (annexe 3)
- *Réflexion sur le régime des 100 milles* (annexe 4)

Suggestions de sites Web

- Données sur les importations et les exportations : agr.gc.ca/fra/industrie-marches-et-commerce/statistiques-et-information-sur-les-marches/donnees-sur-les-exportations-et-les-importations
- Exportations californiennes : cdfa.ca.gov/statistics/files/CDFA_Sec10.pdf
- Entrevue dans *Canadian Living* : canadianliving.com/life/green_living/interview_the_100_mile_diet.php Smith et al. (2007). *The 100-Mile Diet*, Toronto, Vintage Canada.

STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT ET D'APPRENTISSAGE

Amorce

Qu'est-ce que le régime des 100 milles? D'où vient cette idée?

1. Demandez aux élèves de lire l'article *Les problèmes épineux d'une année de régime local* (annexe 1), qui présente le régime et décrit les problèmes vécus par les auteurs.
2. Après leur lecture, les élèves pourront répondre aux trois *Questions sur le défi du régime des 100 milles* (annexe 2). Discutez des réponses en groupe-classe et notez les idées des élèves.
3. Encouragez les élèves à faire une réflexion critique sur ce défi et sur les répercussions qu'il pourrait avoir sur leur vie. En groupe-classe, approfondissez la discussion sur les questions 2 et 3.

Exploration

Qu'y a-t-il sur la carte dans un rayon de 100 milles de votre localité?

1. Distribuez à chaque élève une copie d'une carte de l'Amérique du Nord.
2. Expliquez aux élèves que 100 milles équivalent à 160 km.
3. Demandez-leur de tracer un cercle d'un rayon de 100 milles ayant pour centre leur localité.
Remarque : Assurez-vous que la carte que vous distribuez comporte une échelle, pour que les élèves puissent mesurer le rayon de 100 milles.

Quels fruits et légumes locaux pouvez-vous manger? Lesquels ne sont pas produits localement?

4. En groupe-classe, faites la liste des fruits et légumes disponibles dans les épiceries, les marchés et les kiosques en bordure des routes.
5. Demandez aux élèves de se grouper par quatre et répartissez les éléments de la liste entre les groupes. Distribuez le texte *Le défi du régime des 100 milles : la recherche de fruits et légumes* (annexe 3). Les élèves pourront ensuite faire une recherche sur la provenance des aliments et communiquer leurs résultats à la classe.
6. En groupe-classe, triez les éléments de la liste en produits cultivés localement ou non localement.
7. Faites une liste « spéciale » des fruits et légumes cultivés localement, mais qui ne sont pas disponibles toute l'année. Si possible, indiquez leur provenance pour le reste de l'année. Invitez les élèves à consulter le site Web sur les exportations californiennes ou la page des données sur les importations et exportations canadiennes (voir les liens dans la section Notes pédagogiques).

La cartographie de l'origine des produits alimentaires

8. Distribuez à chaque élève une copie d'une carte de l'Amérique du Nord et d'une carte du monde. (Voir la marche à suivre et les recommandations à l'annexe 3.)
9. Demandez aux élèves d'indiquer sur leur carte du monde les pays d'origine des fruits et légumes qu'ils ont étudiés et de ceux de la liste « spéciale ». La carte doit comprendre :
 - un titre,
 - une échelle,
 - une légende,
 - un titre.

Réflexion

1. Demandez à chaque élève de remplir la Réflexion sur le régime des 100 milles (annexe 4) et de vous remettre leur copie.
2. En groupe-classe, passez en revue les copies des élèves et posez les questions suivantes :
 - En quoi votre régime alimentaire changerait-il si vous suiviez le régime des 100 milles? Seriez-vous prêts à le suivre? Pourquoi?
 - À qui le régime des 100 milles serait-il bénéfique? Pourquoi?
 - L'idée du régime des 100 milles a été lancée en Colombie-Britannique par les auteurs Alisa Smith et J.B. Mackinnon. Comme l'indique l'article, l'hiver nous pose un problème particulier. Quelles stratégies peut-on mettre en œuvre pour relever le défi, même en hiver?

ENRICHISSEMENT

journal personnel alimentaire : Mettez les élèves au défi de tenir un journal alimentaire et de s'alimenter localement pendant une fin de semaine ou une semaine entière.

Organisez un repas des 100 milles : Les élèves pourraient planifier un ou deux repas composés uniquement d'aliments de leur liste des 100 milles. Ils en profiteront pour recueillir de l'information sur les ingrédients qui n'ont pas été abordés en classe.

Produisez un livre de recettes saisonnières des 100 milles : Les élèves peuvent faire une recherche et concevoir, pour chaque saison, des menus composés exclusivement d'ingrédients disponibles dans un rayon de 100 milles en cette saison. Ils compileront leurs recettes dans un livret qu'ils apporteront à la maison pour en faire profiter leur famille.

ANNEXES

Annexe 1 : *Les problèmes épineux d'une année de régime local*

Annexe 2 : *Questions sur le défi du régime des 100 milles*

Annexe 3 : *Le défi du régime des 100 milles : la recherche de fruits et légumes*

Annexe 4 : *Réflexion sur le régime des 100 milles*



ANNEXE 1 LE RÉGIME DES 100 MILLES

Les problèmes épineux d'une année de régime local

Par Alisa Smith et J.B. MacKinnon, TheTyee.ca, 28 juin 2005.

C'est le temps des fraises. James et moi sommes dans le champ d'autocueillette d'Ellis Farms sur l'île Westham, dans le Delta, accroupis entre de longs rangs de grappes de plants verts, à pincer la queue des fruits rouges pour les déposer doucement dans de petits seaux. Nous imaginons leur devenir, nappés de crème ou en tarte. Je lèche le jus sucré qui me rougit les doigts. « Si je fais de la confiture, nous aurons des fraises toute l'année », dis-je. James me demande avec quoi au juste je prévois préparer la confiture. Avec du sucre? Un des produits les plus exploités de la planète, expédié depuis des milliers de kilomètres d'ici! Je lui réponds : « Mais alors, qu'allons-nous manger tout l'hiver? »

Cette question peut paraître étrange à une époque où il est normal de manger des mangues des Caraïbes en hiver et des poires australiennes au printemps. Mais le 21 mars, premier jour du printemps, nous avons fait le vœu de vivre au rythme de la terre, à l'instar de nos ancêtres. Pendant un an, nous n'allions acheter, pour notre consommation personnelle, que des aliments et boissons produits dans un rayon de 100 milles de chez nous. Ce cercle englobe toute la fertile vallée du Fraser, la portion sud des îles du Golfe et une partie de l'île de Vancouver, ainsi que l'océan qui sépare ces terres. Ce terrain a bien servi les colons européens d'il y a un siècle et les Premières Nations pendant les millénaires qui ont précédé.

Ce projet peut sembler digne d'une bande d'aliénés luddites, mais nous avons de bonnes raisons, dont la forme abrégée serait : combustibles fossiles, pas bon. D'après un rapport de World Watch, les ingrédients d'un repas américain moyen (et nous supposons qu'il en est de même au Canada) parcourent généralement de 2 500 à 4 000 kilomètres, soit 25 pour cent de plus qu'en 1980. La consommation de produits pétroliers et les émissions de dioxyde de carbone associées à un repas moyen sont jusqu'à 17 fois plus importantes que dans le cas d'un repas entièrement local.

On pourrait intégrer ces données au modèle de l'empreinte écologique conçu par William Rees, de l'Université de la Colombie-Britannique, qui mesure la quantité de planètes, en termes de ressources, qui

seraient nécessaires si tout le monde agissait de la même façon. En supposant qu'à tous autres égards, notre mode de vie soit celui du Nord-Américain moyen, des habitudes de conduites aux dimensions de nos maisons, l'adoption d'un régime local nous amènerait à épargner les ressources de presque toute une planète (certes, nous engloutirions quand même sept Terres).

Miam, c'est bon?

Mais laissons là la vertu. Pensez plutôt au pur plaisir que devrait procurer l'alimentation. Peu de gens nieraient que tous les fruits et légumes vendus hors-saison au supermarché ont très peu de goût. Ces pamplemousses gros comme ma tête et ces fraises de la taille des prunes d'autrefois ont la consistance du carton. En revanche, notre inspiration nous est venue d'un repas que nous avons entièrement concocté avec les richesses qui nous entouraient, lors d'un séjour dans notre chalet hors réseau dans le nord de la Colombie-Britannique : une truite Dolly Varden, des chanterelles, des pousses de pissenlit et des pommes de terre; toutes ces bonnes choses provenaient des champs, des bois et des ruisseaux accessibles à pied du chalet.

Au départ, donc, nos règles étaient d'un purisme strict. Il ne suffisait pas que les aliments soient produits localement (comme le pain de la boulangerie voisine). Oh que non. Tous les ingrédients sans exception devaient provenir de la terre contenue dans notre cercle magique de 100 milles de rayon. Notre seule porte de sortie était l'autorisation de souper à l'occasion au restaurant ou chez des amis, comme nous l'avions toujours fait, afin d'éviter de vivre une année d'exclusion sociale. De plus, quand nous allions voyager, nous pourrions rapporter chez nous des aliments cultivés dans un rayon de 100 milles de notre lieu de séjour. Nous avons immédiatement eu des problèmes, à commencer par les dépenses. Jusque-là, notre régime alimentaire était presque végétalien : le faible coût des légumineuses, du riz et du tofu comparativement à celui du saumon sauvage, des huîtres et du fromage bio convenait tout à fait à nos comptes bancaires faméliques.

ANNEXE 1

LE RÉGIME DES 100 MILLES

Les fesses maigres

Puis nous avons dépéri. Nous n'arrivions pas à trouver de céréales cultivées localement : plus de pain, plus de pâtes ni de riz. La pomme de terre était notre seule source d'amidon. À nous deux, nous avons perdu environ sept kilos en six semaines. Certes, j'appréciais la beauté et la créativité du sandwich au navet de James, où les larges tranches de navet rôti faisaient office de pain, mais cette innovation n'arrivait guère à éloigner mon éternelle fringale. Le jean de James lui pendait des fesses comme celui d'un jeune planchiste. Il m'a dit que je n'avais plus de fesses du tout.

Au terme de ces six semaines de désespoir, nous avons assoupli nos règles et accepté la farine moulue localement. Chez Anita, le seul producteur local que nous ayons déniché, on nous a dit que l'entreprise s'approvisionnait en céréales bio dans le district de Peace River et en Saskatchewan. Nous avons décidé de nous en contenter. Nous avons téléphoné à deux producteurs bio de la région qui, dans le site Web des associations certifiées bio britannico-colombiennes, citaient le blé parmi leurs produits, mais l'un d'eux nous a dit qu'il n'en cultivait plus et l'autre ne nous a jamais rappelés. Évidemment, il y a un siècle, les fermiers cultivaient du blé dans la vallée du Fraser pour répondre à la demande locale, mais le système du marché mondial a un effet dissuasif sur la production à si petite échelle. Il est impossible de concurrencer les énormes entreprises agroalimentaires qui couvrent les Prairies canadiennes de céréales.

Autre problème : le manque de diversité. Du 21 mars à la mi-mai, date de l'ouverture des marchés, les seuls légumes produits localement disponibles sont d'humbles aliments comme le chou frisé, le chou pommé, le navet, le rutabaga, le panais et le poireau. Fin avril, même ces produits étaient épuisés dans les commerces de notre quartier du West Side (Capers, IGA, Safeway, New Apple et le marché de Granville Island); les seuls légumes disponibles venaient des États-Unis. Pendant quelques semaines, nous nous sommes demandé s'il serait possible de poursuivre ce régime insensé. Nous entrions dans un IGA, par exemple, et nous parcourions toutes ses allées chatoyantes sans trouver le moindre article que nous puissions acheter.

Fin avril, en visite à Victoria, je suis allée dans un supermarché Thrifty's, où j'ai trouvé un mélange à salade bio local. J'en ai rapporté un énorme sac à la maison - à 17,99 \$ la livre. Nous sommes contents d'avoir un Capers près de chez nous, mais cela nous a frustrés de voir que près de deux semaines après l'arrivée des laitues locales au marché de Trout Lake, Capers ne vendait toujours que des légumes verts bio californiens.

Le paradis du marché

Maintenant que les marchés publics battent leur plein, le régime des 100 milles nous satisfait parfaitement. Mais les marchés ferment en septembre. Que ferons-nous alors jusqu'au mois de mars? Je me mets à penser aux conserves. Puis la question du sucre se pose de nouveau. « On pourrait prendre du miel? » dit James alors que nous admirons nos 12 kilos de fraises fraîchement cueillies. « Je ne pense pas que la confiture va "prendre" rien qu'avec du miel », dis-je. « Et ça prend tellement de sucre... je ne peux pas imaginer le coût d'une telle quantité de miel. » La dame de la fraisière nous dit que la famille Cameron, juste un peu plus loin, vend du miel. Nous y allons pour nous informer du prix. L'apicultrice, Gail Cameron, sort de son bungalow en entendant le bruissement de nos pneus sur le gravier de l'entrée. Elle nous fait goûter un échantillon du premier miel de la saison, le miel de bleuet, sur un bâtonnet à sucette glacée. Je n'en ai jamais goûté d'aussi sucré et délicieux que celui-là. Nous en achetons un kilo à 11 \$. (Un kilo de sucre coûte 2,59 \$.)

À la maison, je fais chauffer quelques casseroles de fraises jusqu'à ce qu'elles se dégorgent de leur jus, et j'y ajoute à contrecœur une tasse de précieux miel, pour produire un total global de deux grands pots de confiture. J'avais raison : la confiture ne « prend » pas, mais ça nous donne tout de même un savoureux coulis. Nous prions pour que les prix de gros soient intéressants quand le soleil d'été incitera les abeilles à accroître leur production, mais nous appréhendons que le miel ne soit pas un moyen viable de conserver assez de fruits pour tout un hiver. Au moins, la quête de sucre marque une trêve pour le moment.

ANNEXE 2
LE RÉGIME DES 100 MILLES

NOM DE L'ÉLÈVE

DATE

QUESTIONS SUR LE DÉFI DU RÉGIME DES 100 MILLES

Quelles difficultés les auteurs de cet article ont-ils vécues en relevant le défi du régime des 100 milles?

À ton avis, pourquoi des gens relèvent-ils le défi du régime des 100 milles?

Pense à TROIS autres problèmes, non cités dans cet article, que tu devrais résoudre si tu suivais le régime décrit dans l'article. Parmi les aliments que tu ne pourrais PAS manger, à quoi aurais-tu du mal à renoncer?

ANNEXE 3 LE RÉGIME DES 100 MILLES

NOM DE L'ÉLÈVE

DATE

LE DÉFI DU RÉGIME DES 100 MILLES : LA RECHERCHE DE FRUITS ET LÉGUMES

Avec ton groupe, fais une recherche sur l'origine de DIX types de fruits ou légumes. Concevez des symboles simples et distinctifs. Choisissez des fruits et des légumes que vous aimez!

Nom du produit	Symbole à utiliser sur la carte	Pays d'origine	Source d'information (site Web)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Quelques conseils pour produire une carte de qualité

La carte doit contenir de l'information de base facile à décoder par la personne qui la lit.

Une carte à afficher sur le frigo devrait comprendre les éléments suivants :

1. un titre bref, qui indique clairement la nature de l'information contenue sur la carte;
2. une échelle qui indique le niveau de détail de la carte;
3. une rose des vents, pour aider le lecteur ou la lectrice à s'orienter;
4. une légende qui explique tous les symboles, les traits, les couleurs, etc.;
5. ton nom : ton travail doit être une source de fierté!

La cartographie de l'origine des produits alimentaires

Ta tâche consiste à indiquer sur la carte de l'Amérique du Nord et la carte du monde l'origine des DIX types de fruits et légumes que vous avez étudiés et notés dans le tableau. Indique clairement si le produit se trouve à l'intérieur du cercle de 100 milles (160 km) de rayon ayant pour centre votre localité. Si un fruit ou un légume est disponible localement pendant une partie de l'année, utilise des couleurs différentes. Indique les lieux d'origine locaux et non locaux.

ANNEXE 4 LE RÉGIME DES 100 MILLES

NOM DE L'ÉLÈVE

DATE

RÉFLEXION SUR LE RÉGIME DES 100 MILLES

À ton avis, pourquoi des gens font-ils le régime des 100 milles?

Crois-tu que tu serais capable de suivre le régime des 100 milles? Explique ta réponse.

En quoi ton régime alimentaire changerait-il si tu suivais ce régime?

Et si ce n'était pas « tout ou rien »? À quels aliments extérieurs au rayon de 100 milles serais-tu capable de renoncer? Explique ta réponse.

Quels sont les produits incontournables que tu ne veux absolument pas sacrifier? Pourrais-tu augmenter ton pouvoir d'achat autrement, par exemple en achetant des produits équitables ou bio? Explique ta réponse.

Quels sont les avantages de ce type de régime pour la collectivité et pour le monde?

RÉFÉRENCES

1. Fondation David Suzuki (2015). *Le changement commence par ce qu'il y a dans notre assiette*, consulté en mai 2016, www.davidsuzuki.org/fr/ce-que-vous-pouvez-faire/mangez-sainement/le-changement-commence-par-ce-qu'il-y-a-dans-notre-assiette/.
2. Gouvernement de l'Ontario (2016). *Stratégie ontarienne de promotion des produits alimentaires locaux*, consulté en mai 2016, www.omafr.gov.on.ca/french/about/localfood.htm.
3. Gouvernement de l'Ontario (2016). *Stratégie ontarienne de promotion des produits alimentaires locaux*, consulté en mai 2016, www.omafr.gov.on.ca/french/about/localfood.htm.
4. Guelph Wellington Local Food (2015). *Why Buy Local?*, consulté en 2015, www.tastereal.com/why-buy-local/.
5. Guelph Wellington Local Food (2015). *Why Buy Local?*, consulté en 2015, www.tastereal.com/why-buy-local/.
6. Guelph Wellington Local Food (2015). *Why Buy Local?*, consulté en 2015, www.tastereal.com/why-buy-local/.
7. Foodland Ontario (2015). *Local Food Week*, consulté en 2015, www.loveontfood.ca.
8. Saine alimentation Ontario (2015). *Les avantages de l'achat de produits locaux*, consulté en mai 2016, www.eatrightontario.ca/fr/Articles/Agriculture/Production-alimentaire/Les-avantages-de-l-achat-de-produits-locaux.aspx.
9. Fondation David Suzuki (2015). *Le changement commence par ce qu'il y a dans notre assiette*, consulté en mai 2016, www.davidsuzuki.org/fr/ce-que-vous-pouvez-faire/mangez-sainement/le-changement-commence-par-ce-qu'il-y-a-dans-notre-assiette/.
10. D. Grescko (février 2015). *Ontario Doesn't Grow Enough Food to Feed Itself, but It Could : Study*, consulté en 2015, www.cbc.ca/news/canada/hamilton/news/ontario-doesn-t-grow-enough-food-to-feed-itself-but-it-could-study-1.2951737.
11. Foodland Ontario (2015). *Foodland Ontario*, consulté en 2015, www.ontario.ca/foodland/page/apples.