

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?

Ce jeu a été imaginé par Dieta 37, Marion Nature, et le Graine Centre-Val de Loire, qui en a assuré la coordination.

Il est devenu réalité grâce à nos partenaires, soutiens financiers du projet :



LE GRAINE CENTRE-VAL DE LOIRE

Le Graine-Centre-val de Loire défend une éducation à l'environnement qui favorise les liens entre les êtres humains et qui nourrit leurs relations à la nature, par le développement de leur responsabilité individuelle et collective. Ainsi, le Graine soutient et accompagne les acteur-rices qui sensibilisent à l'environnement en région Centre-Val de Loire :

- En organisant des temps d'échanges et de partage de pratiques,
- En accompagnant l'émergence de projets collectifs et en les coordonnant,
- En coordonnant la réalisation et la mise à disposition de ressources pédagogiques.

Pour faire reconnaître largement cette éducation à l'environnement, le Graine participe à des instances politiques et institutionnelles. Ces démarches s'appuient sur un état des lieux du secteur réalisés tous les ans.

grainecentre.org / 02.54.94.62.80

DIETA 37

L'association DIETA (racine grecque de diététique signifiant manière/art de vivre) associe des diététiciennes libérales portant un regard holistique sur la santé et la diététique. L'association est née de notre volonté de mettre en avant une pratique de la diététique faisant la part belle au plaisir, en tenant compte des multiples dimensions de l'acte alimentaire, biologique, psychologique, social, environnemental... La mise en commun des compétences variées et complémentaires des diététiciennes de l'association DIETA (cuisine, sophrologie, diabétologie, restauration collective, etc...) permet d'intervenir dans de multiples domaines et d'offrir des moyens d'action innovants en diététique. Pour ce projet, Dieta 37 a été représentée par Marie Rousseau, Diététicienne Formatrice animatrice en Région Centre-Val de Loire.

dieta37.blogspot.com / 06.64.31.78.80

MARION NATURE

Marion Mousset est Animatrice Nature et Formatrice Professionnelle Indépendante (entrepreneuse salariée de la CAE Odyssée Création) sous le nom MARION NATURE.

L'Alimentation est un thème central de son activité : animation d'ateliers plantes sauvages comestibles, accompagnatrice du Défi Régional Famille à Alimentation Positive... Engagée depuis 2015 dans le groupe de réflexion « Alimentation » au sein du Graine Centre Val de Loire, elle a déjà collaboré à la création d'un premier support pédagogique : le jeu « Au rythme des saisons » qui permet d'aborder la saisonnalité de l'alimentation.

facebook.com/MarionNature / 06 52 75 65 07



RÈGLES DU JEU ADULTES & FAMILLES

La durée d'une partie est idéalement de 2h environ, afin que les joueur-euse-s aient le temps d'échanger et de partager leurs connaissances.

LA PARTIE ADULTES/FAMILLES DÉBUTE par les points **1.** et **2.** de la partie enfants.

3. IDENTITE DES JOUEURS/EQUIPES – 5mn

Chaque joueur-euse va incarner un personnage tout au long de la partie. Pour cela, l'animateur-riche invite chaque joueur-euse à piocher au hasard :

- **1 Personnage**
- **1 Figurine « Foyer »**
Il est aussi possible de ne pas piocher et d'être seul dans son foyer
- **1 Jeton « Date »**
- **1 jeton « Caractéristique »** : « je ne mange pas... », « je suis intolérant-e-s à... »
- **5 cartes « Aliment »**, elles seront choisies si la partie se fait en « ouvert »

4. DEFI ACHATS-CUISINE – Temps individuel

L'animateur-riche invite les joueur-euse-s à répondre à l'écrit individuellement (ou au sein de chaque équipe) à la question suivante :

A. OÙ PEUT-ON ACHETER DES PRODUITS LOCAUX ? – 15min

Les joueur-euse-s listent leurs réponses sur leur feuille de papier, sans les montrer aux autres, dans le temps imparti.

Quand chacun-e a fini, l'animateur-riche anime un temps d'échanges sur les réponses trouvées par chacun-e.

A la fin du temps d'échanges, chaque joueur-euse pioche ou choisit (suivant si le jeu est « ouvert » ou « à l'aveugle ») autant de cartes « Aliment » qu'il a donné de bonnes réponses (par exemple 4 bonnes réponses = 4 cartes « Aliment »). Voici les réponses possibles :

- Au marché
- A la ferme
- Dans une AMAP*
- Dans un groupement d'achat
- Dans un supermarché coopératif
- Dans un magasin de producteur-riche-s
- Dans un commerce de proximité
- Au supermarché
- Dans un magasin coopératif
- Dans les épiceries fines/spécialisées
- Dans un jardin (le mien, celui d'un proche..)

* Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

B. CULTURE GÉNÉRALE – 10 à 15mn

L'animateur-riche invite ensuite chaque joueur-euse à tirer une carte « Savez-vous ? »
A tour de rôle, chaque joueur-euse tente d'y répondre. Si la bonne réponse n'est pas donnée, le-a joueur-euse tire une carte Contrainte dont il ou elle doit tenir compte pour réaliser son défi.

C. RÉALISATION DU DÉFI – 15 à 25mn

L'animateur-riche invite chaque joueur-euse à piocher une carte défi Achats-Cuisine. Ce défi doit être réalisé à partir des cartes « Aliment » dont les joueur-euse-s disposent, en tenant compte du régime alimentaire de son personnage, de son contexte, de sa caractéristique et éventuellement de sa contrainte.

Un premier temps de réflexion et d'entraide peut être laissé aux joueur-euse-s.

Si il-elle-s souhaitent acquérir d'autres cartes « Aliment », il-elle-s tirent à tour de rôle une ou plusieurs carte(s) Savez-vous ? Chaque bonne réponse donne le droit de choisir 2 cartes « Aliment » supplémentaires.

Ensuite, à tour de rôle, les joueur-euse-s présentent leur repas aux autres joueur-euse-s.

L'animateur encadre les échanges.

Les joueurs peuvent décider de laisser une recette ou un menu dans le carnet, qui constituera une ressource pour les prochains joueurs

A la fin de ce temps, les dates et les cartes « Aliment » non régionaux sont mises de côté ; elles ne serviront plus.

5. DEFI 100% LOCAL – Temps collectif - 15mn à 25mn

Les joueur-euse-s doivent réaliser ensemble un repas adapté à chacun des personnages, contenant au moins un fruit, un légume et un féculent, local et de la saison où la partie se joue.

Les joueur-euse-s doivent mettre en commun toutes leurs cartes « Aliment » locales.

S'il leur manque des aliments, les joueur-euse-s peuvent à nouveau tirer des cartes « Savez-vous ? »

L'animateur-riche peut aider à la constitution de binômes pour faciliter la réflexion des joueur-euse-s pour la réalisation des différents plats du repas.

Une fois que les plats du repas sont choisis et validés, il est proposé à des volontaires de dessiner le menu choisi sur la feuille A3, en l'annotant du nom des plats et de la date du jour. Ceci peut-être par exemple proposé aux plus jeunes ou aux personnes à l'aise avec le dessin.

Cette synthèse visuelle de leurs réflexions pourra rester avec le jeu pour constituer une contribution pour les prochain-e-s joueur-euse-s.

Enfin ou pendant ce temps, l'animateur-riche propose de regarder les dessins des joueur-euse-s précédent-e-s pour échanger sur les différences ou ressemblances de réalisation du même défi.



QU'EST-CE QU'ON MANGE ?



Équilibrer son alimentation est une démarche salutaire pour notre santé physique, psychique et socio-environnementale. Son impact et ses bienfaits physiologiques ne sont plus à démontrer sur le système cardio-vasculaire, digestif, sur la régulation de notre énergie, sur le vieillissement cellulaire, sur les capacités cognitives (apprentissage, mémorisation...)... Manger plus équilibré peut aussi nourrir nos besoins de plaisir, de partage, de découverte, de gourmandise...

Décider de mieux manger peut aussi contribuer à moins de déchets, de gaspillage, à moins de gaz à effet de serre, en privilégiant les aliments locaux par exemple, à moins de pollution chimique de notre environnement, à pérenniser des emplois locaux, à rémunérer correctement les agriculteur-ice-s en évitant les intermédiaires etc. Libre à chacun-e de choisir ses défis et ce qui fait sens.

En étant conscientes que mieux manger peut conduire à des remises en question, des découvertes sensorielles, des changements d'habitude, d'organisation, de priorités, il apparaît essentiel aux auteurs de ce jeu de stimuler les échanges et de rester ouvert-e-s aux multiples ressources possibles.

Ainsi, ce jeu encourage à accompagner chacun-e, enfants, adolescent-e-s, adultes, à trouver des repères clairs, en conservant l'ingrédient « souplesse » pour pouvoir décliner les principes et faire un pas de côté de temps en temps. N'oublions pas que l'équilibre alimentaire se vérifie à l'échelle d'une journée, d'une semaine ou d'un mois et pas seulement d'un repas.

Stimulons ensemble, de manière ludique et coopérative, nos ressources, pour passer de l'idée d'équilibre, de qualité et de respect à sa mise en acte.

C'est ce que nous propose « Qu'est-ce qu'on mange ? »



AVANT LA PARTIE

Le jeu nécessite la présence d'un-e animateur-ric.e qui va orchestrer la partie : donner les indications de temps, les indices de réponses, énoncer les tours...

CONSEILS D'AMIES POUR L'ANIMATEUR.RICE :

- Lire le livret AVANT de jouer et d'animer la partie
- Les notions de temps sont données à titre indicatif.
- Le Tableau des Loc'aliments peut être photocopié et/ou téléchargé pour que les joueur-euse-s puissent en conserver un exemplaire à l'issue de la partie.

QUELQUES NOTES

Dans ce document, le terme « joueur-euse » représentera le-a joueur-euse seul-e ou l'équipe. Le présent livret détaille deux règles du jeu : une règle « enfants » (8-12ans) et une « adulte & familles », dans laquelle les enfants jouent en équipe avec les adultes

PERSONNAGES & FOYERS

Le régime alimentaire du personnage du joueur ou de la joueuse concerne tout son foyer : son couple, sa famille ou sa coloc'.

Au moment de la pioche des personnages, l'animateur-ric.e prend un temps pour expliquer et échanger sur chaque régime alimentaire.

CARTES « ALIMENT »

En fonction de l'âge et du niveau de connaissance des joueur-euse-s, la partie adultes/familles peut se jouer « à l'aveugle », c'est-à-dire avec les cartes « Aliment » posées face cachée ; ou « ouverte », c'est-à-dire avec les cartes « Aliment » posées face visible.

CARTES DEFI ACHATS-CUISINE

Si la partie implique des enfants, vous devez ne garder que les cartes 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14, 15, 17.

Indications pour certaines cartes :

- **Carte 1** : Pour les enfants, si la notion de féculent n'est pas encore acquise, l'animateur-ric.e peut décider de montrer les cartes « Aliment » de féculents.
- **Carte 2** : L'animateur-ric.e peut donner des idées d'entrée ou de dessert à base d'œufs, tels que : tortilla, flan salé en entrée, œufs cocotte, œufs à la coque, œufs au lait...
- **Carte 10** : L'animateur-ric.e peut aider les joueur-euse-s en leur évoquant l'utilisation des restes.
- **Carte 17** : L'animateur-ric.e peut inspirer les joueur-euse-s : un hachis Parmentier, une tourte viande-légumes, des feuilletés à la viande, des samossas à la viande, des boulettes...

TABLEAU LOC'ALIMENTS

Les aliments présentés sont non ou peu transformés, pour mettre en avant leurs qualités nutritionnelles, leur impact santé, stimuler la créativité culinaire, l'éducation au goût, faire prendre conscience des ressources locales et de l'intérêt économique de cuisiner soi-même.

LE JEU

QU'EST CE QU'ON MANGE est un jeu éducatif qui favorise la réflexion sur l'alimentation, sous les angles cuisine, diététique et approvisionnement en local. C'est également un jeu coopératif, dans lequel les joueur-euse-s peuvent échanger leurs points de vue et partager leurs connaissances ou leurs impressions sur les questions nutritionnelles, environnementales, sociales... que soulèvent l'alimentation aujourd'hui.

LES OBJECTIFS DU JEU :

- Sensibiliser à l'importance nutritionnelle, environnementale... de l'alimentation
- Développer les connaissances des joueur-euse-s quant aux ressources alimentaires locales (Aliments locaux = aliments produits en Région Centre-Val de Loire)
- Activer des leviers et donner des informations permettant à chaque joueur-euse d'affiner ensuite son propre rapport à l'alimentation

LES JOUEUR-EUSE-S :

Les enfants à partir de 8 ans, jusqu'aux adultes sans limite d'âge.

Le jeu peut se jouer à partir de 2 joueur-euse-s, jusqu'à 30 joueur-euse-s.

Au-delà de 6 joueur-euse-s, l'animateur-ric.e forme des équipes (jusqu'à 6 équipes possibles).

LE BUT DU JEU :

Chaque joueur-euse est invité-e à se familiariser avec la saisonnalité et la localité des aliments, avant d'endosser une identité, avec laquelle il devra réaliser un Défi Achats-Cuisine individuel, puis participer à la réalisation d'un grand Défi Collectif.

CONTENU DU JEU :

- 6 Personnages : omnivore, végétarien-ne, végétalien-ne
- 6 Figurines « Foyer » : en couple, en couple avec 1,2,3 enfants...
- 17 jetons « Caractéristiques »
- 12 jetons « Dates »
- 17 Cartes « Défi Achats/Cuisine »
- 6 Cartes « Contraintes »
- 41 cartes « Savez-vous ? »
- 155 Cartes « Aliment » : locaux 🇫🇷 ou au delà 🌐
- Le présent Livret de l'animateur-ric.e
- 1 Carnet pour noter les recettes proposées

Matériel supplémentaire à prévoir :

- un papier A5 et un crayon par joueur-euse
- une feuille A3, sur laquelle vous inscrivez la date, pour le dessin du Défi Collectif
- une boîte de crayons ou feutres de couleur.



RÈGLES DU JEU ENFANTS DE 8-12 ANS

La durée d'une partie est d'environ 1h30, mais peut être adaptée en fonction de la capacité d'attention des enfants.

1. DÉBUT DE LA SÉANCE – Temps collectif - 10 à 15 min

L'animateur-ric.e installe toutes les cartes aliments face visible au centre de la table de façon à ce que tou-te-s les voient.

Les cartes « Aliment » en et hors Région doivent être mêlées.

L'animateur-ric.e propose aux joueur-euse-s de regarder les cartes « Aliment » disposées sur la table et de commenter ce qu'ils et elles voient.

2. DIÉTÉTIQUE & SAISONALITÉ – Temps collectif - 20 à 25 min

L'objectif de ce temps est de se familiariser avec la saisonnalité des aliments, leur provenance et leurs apports nutritionnels et d'amener des échanges, des questions (pas forcément des réponses) entre les enfants.

L'animateur-ric.e invite les enfants à classer les aliments par catégories.

En fonction de l'âge et/ou du niveau de connaissances, l'animateur-ric.e peut proposer une classification aux joueur-euse-s ou les laisser de choisir leur(s) propre(s) classification(s) à réaliser. Voici quelques exemples :

- La saison en cours
- Les familles nutritionnelles d'aliments décrites sur le tableau des Loc'aliments
- La couleur
- Les aliments qui se mangent cru...

A l'issue de la (ou des) classification(s) réalisée(s) l'animateur-ric.e montre le Tableau des Loc'aliments aux joueur-euse-s afin qu'il-elle-s prennent connaissance de cette classification nutritionnelle et qu'il-elle-s échangent leurs opinions et questions.

3. IDENTITÉ ET ACHATS – Temps collectif - 25 à 35 min

A tour de rôle, chaque joueur-euse de chaque équipe choisit 1 carte aliment pour se constituer un panier de 10 aliments variés (comme s'ils allaient préparer un repas).

Les joueur-euse-s tirent au sort un personnage par équipe

Il-elle-s doivent alors remplacer les cartes « Aliment » qui ne correspondraient pas à leur personnage (exemple : si la carte « charcuteries maigres » a été choisie par un-e joueur-euse « végétarien-ne »).

Les joueur-euse-s tirent au sort à tour de rôle une carte « caractéristique » par équipe

A nouveau, il-elle-s doivent remplacer les cartes « Aliment » qu'il-elle-s possèdent et ne conviendraient pas à leur caractéristique.

Chaque équipe doit avoir au moins 6 cartes d'aliments locaux sur leurs 10 cartes « Aliment ». Si ce n'est pas le cas, comme précédemment, les joueur-euse-s remplacent les cartes qui ne correspondent pas.

4. DÉFI « PRÉPARONS UN MENU DE SAISON » – Temps collectif – 20 à 30 min

L'animateur-ric.e tire au sort une carte « Date » : ce sera la date dont les joueur-euse-s devront tenir compte pour réaliser leur menu de saison.

Les joueur-euse-s doivent également tenir compte des différents régimes alimentaires des personnages, ainsi que des caractéristiques tirées par chaque équipe.

Si le nombre de joueur-euse-s est inférieur à 13, l'animateur-ric.e constitue 3 groupes et leur assigne un élément du menu à réaliser dans le temps imparti (10-15mn) :

- L'entrée
- Le plat
- Le dessert

Si le nombre de joueur-euse-s est supérieur à 13, l'animateur-ric.e constitue 6 groupes, afin qu'au final soient proposés (en 10-15mn) :

- 2 entrées
- 2 plats
- 2 desserts

L'animateur-ric.e propose à chaque groupe de présenter à tour de rôle aux autres joueur-euse-s le plat réalisé.

Un temps d'échanges permet de vérifier ensemble si tous les personnages (régimes alimentaires et caractéristiques) peuvent manger les plats proposés.

A la fin, un ou des dessin(s) peu(ven)t être réalisé(s) pour représenter les plats proposés. Ils peuvent être laissés avec le jeu pour l'inspiration et le partage avec les prochain-e-s joueur-euse-s.

