

2017

LES COURS BOUILLONS : Des ressources pédagogiques réunies par

mange ta soupe !

La recette d'une bonne soupe : convivialité, solidarité, éco-responsabilité, santé

Chers enseignants,

Mange ta soupe ! remet le couvert cette année encore, du **20 au 22 octobre** 2017.

Depuis la première édition des écoles se sont associées à la manifestation et le bien fondé de ce partenariat ne fait aucun doute. Nous avons pu constater, à chaque fois, l'extraordinaire investissement des enfants et de familles, et l'intérêt croître pour la soupe, les légumes, l'alimentation de qualité, et plus largement la gastronomie.

De plus en plus de classes, de plus en plus d'enfants et d'adolescents observent et réfléchissent aux pratiques alimentaires ainsi qu'aux conditions de production et de consommation. Cela ne serait pas possible sans vous, et nous vous remercions sincèrement de votre investissement civique. La dimension pédagogique de l'action de *Mange ta soupe !* est primordiale ; l'association s'appuie sur les professionnels que vous êtes pour atteindre les objectifs essentiels qui sont d'encourager le bien manger et de se soucier de concilier consommation et développement durable.



www.mangetasoupe.eu



L'an dernier *Mange ta soupe !* a célébré les légumineuses, ce « superaliment », capable de mettre KO la faim dans le monde et de réduire le dérèglement climatique.

Cette année, notre fil rouge est le sel. Ami ou ennemi ? Il est partout nous dit-on. En abuser est pourtant malsain, mais s'en priver c'est s'exposer à d'autres ennuis de santé. Disons dès maintenant que la solution est dans la modération et la vigilance.

Le sel n'est pas un banal aliment. A l'instar du pain, il occupe une place importante sur notre table. Sa charge symbolique, son pouvoir dessicatif et antiseptique, sa capacité à exciter nos papilles et révéler des saveurs, ses vertus nutritionnelles en ont longtemps fait l'objet de toutes les attentions. Conservé dans sa boîte, à l'abri de l'humidité, il était rationné, d'autant plus que l'administration monarchique imposait l'impopulaire gabelle qui l'enchérisait terriblement. *Manche ta soupe !* revient cette année sur ce statut particulier du sel, et rappelle que le littoral de notre territoire, « pays de quart-bouillon », fut longtemps, très longtemps, parsemé de salines productrices de sel fin.

Axe I.2. Prendre de bonnes habitudes alimentaires dans le cadre scolaire ou périscolaire

Axe II.3. Rapprocher producteurs et consommateurs

Axe II.5 Encourager les modes de production durables

Axe III.1.1. Acquérir, durant le temps scolaire, des connaissances et sensibiliser les plus jeunes au patrimoine alimentaire et culinaire (comme on apprend à compter, on apprend à manger !)

Axe IV.1. Valoriser les produits et savoirs faire culinaires

RESSOURCERIE

LE SEL :

- Au CDI du collège Gambetta, de Carentan, l'exposition « **Des expressions pleines de sel** », cinquième série des « MOmestibles », portant cette fois sur les expressions langagières composées autour du sel, est accessible à partir du 2 octobre (contacter la documentaliste).

- « **Sel et salines de la Manche** », une exposition réalisée par *Mange ta soupe !*, en partenariat avec l'association carentanaise *Les Arcades de l'Histoire La Manche* fut pendant des siècles productrice de ce précieux sel qui participait à la conservation d'une partie importante de l'alimentation de la population, à des époques où la technologie du froid ou la pasteurisation étaient inconnues. Le soleil faisant, déjà, défaut pour assécher les marais salants, on y utilisait depuis la préhistoire une technique de fabrication originale : la cuisson d'une eau saturée de sel marin jusqu'à évaporation.

Mange ta soupe ! peut valoriser votre travail via son site web, sa page facebook ou exposer des productions scolaires le temps du week-end (21 et 22 octobre) dans le village *Mange ta soupe !* qui se trouvera place de la République.

Nous apprécions particulièrement l'implication de classes dans le concours de soupes qui se tient le samedi de 18h à 19h 30. C'est d'ailleurs une classe maternelle qui a remporté le prix du public en 2014. Cette participation est à la fois mobilisatrice (démarche de projet), fédératrice (participation de parents) et ludique. Vous trouverez toutes les informations pour participer à ce concours sur le site de l'association.

www.mangetasoupe.eu/



Connais-tu le sel ?

1/ Certains aliments contiennent du sel naturellement, d'autres sont salés au moment de leur fabrication ou de leur cuisson, relie les éléments suivants selon leur correspondance :

| | | |
|---------------------------|---|-------------|
| salé naturellement | + | le pain |
| salé à la fabrication | + | les chips |
| salé après la fabrication | + | les huîtres |



2/ Le sel est-il indispensable au bon fonctionnement de ton corps ?

Vrai ou faux ?

3/ Comment les animaux trouvent-ils du sel ? Coche la ou les bonnes réponses

- naturellement dans les plantes et animaux qu'ils mangent
- grâce à des aliments complémentaires
- comme le bloc de sel à lécher pour les vaches
- ils boivent de l'eau salée

Ecomusée de la Baie du Mont-Saint-Michel - document scolaire - Conseil départemental de la Manche - page 1

- Le site de l'éco-musée de la baie du Mont Saint-Michel « re-sel » de nombreuses ressources pédagogiques et documentaires. Signalons, les questionnaires « **Connais-tu le sel ?** » (primaires) et « **Sel élèves collège** » (secondaires). Le dossier « **espace salines** » est également très précieux pour comprendre la méthode de fabrication du sel ignigène (une autre technique que le marais salant). Objectifs : Découvrir une activité ancestrale oubliée : la production de sel en Normandie. Comprendre les étapes de sa transformation ; sa valeur marchande autrefois, ses multiples utilisations. Connaître l'utilisation du sel hier et aujourd'hui, constater que certaines matières ne disparaissent pas même si elles sont imperceptibles, comprendre la transformation du sel d'un état dissout à un état solide...

<http://www.manche.fr/patrimoine/ecomusee-scolaires-details-B.aspx?card=3405497>

Nous pouvons mettre à votre disposition des documents préparés par l'éco-musée : Deux grands panneaux d'exposition, 10 fiches A3 plastifiées dont le texte est extrait du livre *Le sel à petits pas*, ouvrage à destination des enfants, deux questionnaires (cycle 2 et cycle 3). Les enseignants peuvent faire en classe les expériences proposées sur le questionnaire puis inciter leurs élèves à assister à une démonstration le samedi ou le dimanche, sur le village *Mange ta soupe !*

- C'est pas sorcier : « **Sel de la mer à la terre** » L'équipe de C'est pas sorcier part récolter du sel à Aigues-Morte, dans les Salins du Midi. Nous suivons Fred et Jamy à 160 mètres de profondeur, dans la dernière mine de sel encore en exploitation en France. Car du sel, il n'y en a pas que dans la mer : il y en a aussi sous la terre ! Depuis la mer jusqu'aux tables salantes, nous allons parcourir les marais salants et suivre les transformations du chlorure de sodium (le sel de table !).

Puis à Varangeville, nous irons avec les mineurs récolter des blocs de sel à l'aide d'une haveuse et de bâtons de dynamite. Ces gros grains de sel ne finiront pas dans votre assiette, mais dans votre lave-vaisselle - pour adoucir l'eau, sur les routes à déneiger, ou dans l'industrie chimique.
<https://www.youtube.com/watch?v=ChUai6Wbm78&t=9s>

- On n'est plus des pigeons : **Le sel, mangeons-nous en trop ?** (10 mn 41). Sommes-nous dans l'excès ? Le sel est un aliment qui doit être consommé avec modération mais qu'en est-il de celui déjà présent dans ce qu'on achète ? Voyons voir comment limiter notre consommation.
<https://www.youtube.com/watch?v=JmaV30gRo6Q>

- Un petit film sur les **effets du sel** sur notre perception des aliments.
<http://www.rts.ch/decouverte/questions-reponses/3731797-quel-est-l-effet-du-sel-sur-les-aliments.html>

- **Sel : alerte dans nos assiettes - Enquête de santé** (documentaire 2016, 51 mn). Avec du sel, on nous ferait avaler n'importe quoi. Notre consommation de sel est aujourd'hui bien supérieure aux besoins de notre corps et met notre santé en danger. Alors faut-il bannir la salière ? https://www.youtube.com/watch?v=a8u1_lwkYdE



- **Tous accros au sel** (documentaire 2016, 49 mn)
<https://www.youtube.com/watch?v=qB88XlzSSJY>

- **Quelques livres :**

- Jean-François BERGIER. *Une histoire du sel*. Office du livre, 1982.
- Vincent CARPENTIER, Emmanuel GHESQUIERE, Cyril MARCIGNY. *Grains de sel. Itinéraire dans les salines du littoral bas-normand de la préhistoire au XIXe siècle*. OREP, 2012.
- Gilbert DUNOYER DE SEGONZAC. *Les chemins du sel*. Découvertes, Gallimard, 1991.
- Pierre LASZLO. *Chemins et savoirs du sel*. Hachette, 1998.
- Philippe MEYER. *L'Homme et le sel*. Fayard, 1982.
- Bernard MOINIER. *Sel et Société. Une affaire de métier*. Nathan, 1997.
- Annick PERROT, MOLOCH. *L'or blanc de Rideauville*. 2011.
- Maguelonne TOUSSAINT-SAMAT. *Histoire naturelle et morale de la nourriture*. Bordas, 1987.

LES LEGUMINEUSES :

- Le site du FAO qui met en ligne plusieurs expositions, de l'infographie et un petit film de 4 mn très intéressant : **Un voyage à travers le monde avec les légumineuses**.
<http://www.fao.org/pulses-2016/fr/> (onglet ressources / vidéos) ou sur You Tube
<https://www.youtube.com/watch?v=2Cot9YUutIE>

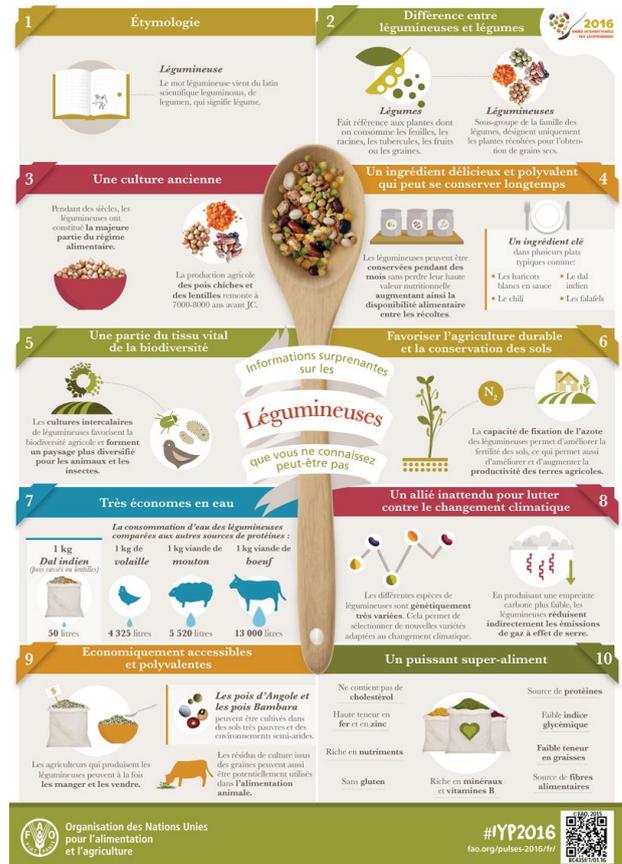
- Sur You Tube également, un petit film du FAO de 2mn « **Les légumineuses, des cultures importantes pour la sécurité alimentaire** »
(<https://www.youtube.com/watch?v=00OqsuG31RE>)

- un autre de 2mn 13, produit par le gouvernement canadien, « **Mange tes légumineuses** », avec l'accent en prime. <https://www.youtube.com/watch?v=P546mhjOCY>

- venue du Maroc, une animation de 3mn 13 « **les légumineuses, elles ont tout bon** »
<https://www.youtube.com/watch?v=UGxHUBwp-zY>

Nous pouvons faire tourner entre les établissements deux expositions que *Mange ta soupe !* a fait imprimer sur bâches (format A1 : 60 x 84 cm).

- « **Des graines pour nourrir l'avenir** » : l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (le FAO) fait campagne pour le super aliment de l'avenir : les légumineuses. Des photographies attestent de l'étendue de leur usage sur les cinq continents ; des posters les accompagnent qui vantent leurs avantages en matière de nutrition, de sécurité alimentaire et de santé.
- « **Des graines nutritives pour un avenir durable** » : Une exposition de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (le FAO), dans le cadre de l'année internationale des légumineuses. Les avantages nutritionnels des légumineuses, leur contribution à la sécurité alimentaire, les bienfaits qu'elles présentent pour notre santé, leur apport dans la résilience face aux changements climatiques et l'impact de leur culture dans l'amélioration de la biodiversité, sont tour à tour développés. Lecteurs chevronnés.
- « **Informations surprenantes sur les légumineuses** ». Poster sur bache (60 x 84 cm). Visuel ci-contre.



Questionnement possible :

- Que sont l'ONU et le FAO ? A quoi servent-ils ?
- Quels avantages présentent la consommation des légumineuses ?
- Quels avantages présentent la culture des légumineuses ?
- Etablir un lien entre culture des légumineuses et développement durable.

L'EAU :

- *Mange ta soupe !* peut aussi vous confier l'exposition de la fondation GoodPlanet, « **L'eau, ressource vitale** » (20 posters plastifiés avec œillets) et le dossier documentaire associé (en ligne sur www.mangetasoupe.eu/).
- « **La soif du monde** », film documentaire de Yann Arthus-Bertrand (2011), co-réalisé par Baptiste Rouget-Luchaire et Thierry Piantanida (90 mn), que *Mange ta soupe !* avait projeté en 2014.

DIVERS :

- *Mange ta soupe !* peut faire circuler le DVD « **C'est bon** », une mini-série éducative au ton atypique sur la santé et l'alimentation, pour donner envie de manger mieux. 26 épisodes de 2 mn 30. <http://agriculture.gouv.fr/cest-bon-donner-lenvie-de-mieux-manger>
- Retrouvez, sur You Tube, le film diffusé pendant le 8^e couvert de *Mange ta soupe !*, « **Ceux qui sèment** » dédié à l'agriculture familiale, aux quatre coins du monde (56 mn). Mais quelle est donc cette agriculture familiale qui emploie plus de 40% des actifs du monde et produit 80% de l'alimentation mondiale ? Et à quelles conditions peut-elle répondre aux enjeux de demain ? 40 étudiants en agronomie ont choisi d'y répondre en réalisant un film documentaire de 52 minutes. En passant par l'Inde, la France, le Cameroun, l'Équateur et le Canada ce film évoque les avantages ainsi que les limites associés au caractère familial de l'agriculture. Une invitation au voyage et à la réflexion, pour un public de tout âge et tout horizon. <https://www.youtube.com/watch?v=CMLigmrrEak>

- « **Hungry planet: What the world eats** ». Nous avons préparé un **diaporama de photographies de Peter Menzel et Faith d'Aluiso** qui ont parcouru, en 2005, 24 pays pour photographier des familles avec la nourriture qu'elles consomment chaque semaine. En ligne à

partir de notre site, il permet de comparer des situations, de mettre en évidence la diversité des régimes alimentaires, et d'engager à la réflexion et aux échanges pour un travail en commun. Disponible à cette adresse :

<https://drive.google.com/open?id=0B2TDLF0yukcnRmV5aFowQ2tVSEk>



- Une exposition Mange ta soupe ! « **Manger en 14-18** » : Photographies, affiches et documents d'archives illustrent l'ampleur du défi que fut pour les autorités le ravitaillement régulier des troupes et des civils, durant la Grande Guerre, en France, et les solutions imaginées pour y faire face.



- **Normandie gourmande** : À travers des animations, de l'interactivité et un fonds documentaire riche, www.normandie-gourmande.fr invite enfants et enseignants à la découverte des 6 filières agroalimentaires de Normandie. Le site vise à démontrer la place des produits normands au sein d'une alimentation équilibrée, à expliquer la fabrication et les signes de qualité des produits ainsi que le développement durable en Normandie.

Eduscol :

<http://eduscol.education.fr/pid32788/education-alimentation.html>

- Le site de l'IRD (Institut de Recherche pour le Développement) propose un petit film de 8 mn sur l'adoption de la pratique de l'agro-agriculture à Madagascar

<http://www.france-sud.ird.fr/toute-l-actualite/l-actualite/film-video-canal-ird/securite-alimentaire-et-changement-climatique>

- **Quatre petites productions dynamiques sur le changement climatique** (4 mn chacune)

<https://www.youtube.com/watch?v=FWlToKukV3o> (façon Shadocks)

<https://www.youtube.com/watch?v=T4LVXCCmIKA> (Le Monde)

<https://www.youtube.com/watch?v=t9f39nukKBY> (Le Nouvel Observateur)

<https://www.youtube.com/watch?v=NfaeoCORuzk> (ADEME)

- Dans le même genre : Sols & Climats

<https://www.youtube.com/watch?v=puMByPOJ2nE> (ADEME)

- Une autre sur le gaspillage alimentaire (4 mn 41), proposée par l'ADEME

<https://www.youtube.com/watch?v=59FHOMkMxf4>

- Deux émissions très bien faites, que l'on retrouve sur You Tube: **C'est pas sorcier**, qu'on ne présente plus, et **On n'est plus des pigeons !** Une émission de France 4.

C'est pas sorcier (26 mn). Le magazine de la découverte et de la science.

Sur You Tube. https://www.youtube.com/results?search_query=C%27est+pas+sorcier+

Fruits et légumes : un jardin extraordinaire

Les carottes, les navets et les radis sont des racines. Les asperges et les poireaux, des tiges. Les choux, les salades et les endives, des feuilles. Les artichauts, des fleurs. Quant aux concombres... ce sont des fruits ! Sabine et Jamy nous éclairent sur toutes les nuances qui distinguent les fruits et les légumes. Nous découvrons comment ils naissent et se développent... pour finir dévorés avec délice !

L'agri-bio

Depuis plusieurs années de nombreux consommateurs se tournent vers les aliments bios, pour préserver l'environnement et leur santé. En France, seules 2% des surfaces cultivées le sont en bio. Le principe du bio consiste à n'utiliser aucun engrais et pesticides chimiques. Pour cela, il ne suffit pas de laisser faire la nature... Loin de là... ! Engrais vert, rotation des cultures, lutte biologique contre les insectes, l'agriculture biologique est moins polluante mais aussi moins productive que l'agriculture conventionnelle. Fred se rend en Bretagne dans un magasin bio, où des agriculteurs vendent directement aux consommateurs leurs productions, où les aliments sont commercialisés sous le label français AB. Il visite également un élevage laitier bio. Sabine de son côté, part dans le Vaucluse et participe à la récolte des courgettes et du raisin bio. Puis elle se rend dans les Bouches-du-Rhône, dans un verger de pomme où est pratiquée la lutte biologique. On découvre l'agriculture intégrée. Son principe est d'intégrer toutes les solutions (rotations, lutte biologique...) y compris les engrais et les pesticides chimiques, mais en dernier recours. A l'échelle mondiale, c'est sans doute ce type d'agriculture durable qui pourrait permettre de nourrir la population mondiale.

Les pesticides

L'agriculture française est l'une des plus grosses consommatrices de produits phytosanitaires, plus couramment appelés pesticides. Ces pesticides ont commencé à être utilisés massivement après la seconde guerre mondiale pour pouvoir produire plus et nourrir tout le monde. Leur utilisation par les agriculteurs est très réglementée... Et pourtant, on retrouve des résidus de pesticides un peu partout dans la nature. Sur notre santé, ces produits peuvent aussi avoir des impacts et même provoquer des maladies graves comme des cancers. Fred part en Bretagne, dans les champs de céréales d'un agriculteur, puis à l'INRA de Rennes, où l'on mesure les effets des

On n'est plus des pigeons !

<https://www.youtube.com/user/onnestplusdespigeons>

Y'a une soupe dans le potage (20 mn 38)

La soupe. Que mangeons-nous vraiment ? La soupe fait partie des indémodables de nos repas. C'est aussi un bestseller pour les industriels. Mais savons-nous vraiment ce qu'il se trouve dans nos briques de soupe achetées au supermarché ?

Alimentation : on s'occupe des restes (10 mn 54)

Gaspillage alimentaire. Comment l'éviter ? En France 38kg de nourriture encore consommables sont jetés toutes les secondes soit un gaspillage, de près de 400€ par an. Comment remédier au gâchis alimentaire chez nous et dans les supermarchés ? Alexandra teste pour vous plusieurs solutions et part à la rencontre de collectifs comme "Les Gueules cassées", "Zero-Gachis" ou encore "Partage ton frigo"...

Tri sélectif : poubelle la vie (17 mn 19)

Le tri sélectif, un véritable business. Trier ses déchets c'est important mais est-ce vraiment efficace ? Une fois dans nos poubelles comment nos déchets sont-ils traités ? Recyclage, incinération, enfouissements... Que deviennent nos déchets ?

Oh la vache, y'a plus de bœuf ! (26 mn 48)

Viandes, que mangeons-nous vraiment ? Le bœuf, nous sommes beaucoup à en consommer, mais savons-nous vraiment ce que nous achetons ? Du bœuf, de la vache ? Dans quelles conditions ces animaux sont-ils élevés, abattus et commercialisés ? Chloé Safra a remonté toute la filière pour comprendre ce que nous mangeons.

Il fait vraiment toujours Bio ? (17 mn 46)

Le bio, comment trouver bon et pas cher ? Les produits bio sont-ils aussi accessibles que les autres produits et le prix plus élevé est-il justifié ? Notre pigeon mène l'enquête.

Bio : bien manger sans se ruiner, c'est possible ? (6 mn 10)

Bien manger quand on est citadin c'est toujours plus compliqué. Le phénomène des ruches permet de rapprocher les producteurs des consommateurs à un prix tout à fait convenable.

pesticides sur la faune aquatique dans des bassins expérimentaux. Sabine, elle, se rend chez un producteur de pomme et chez un apiculteur. Enfin Fred suit une inspection chez un grossiste en fruits et légumes avant d'aller faire analyser un échantillon dans les laboratoires de la DGCCRF. Jamy nous expliquera pourquoi les plantes ont besoin de pesticides pour mieux pousser ? Comment les insectes parviennent à résister à un insecticide ? Comment notre organisme se défend contre les résidus de pesticides ?

Le déclin des abeilles

En France comme partout ailleurs, les abeilles disparaissent, parfois de manière dramatique. Or sans abeilles, ce n'est pas seulement le miel qui risque de manquer, mais aussi les fruits et les légumes.

Pour tenter de percer le mystère de la disparition des abeilles, Fred et Jamy se sont rendus dans le Vaucluse.

Fred est partie à la rencontre d'apiculteurs et d'agriculteurs. Jamy, quand à lui a installé son mini labo à l'INRA d'Avignon au beau milieu des ruches destinées à la recherche.

C'est le printemps

Le printemps, c'est la saison du renouveau. Après de longs mois de repos, la nature reprend vie. C'est le soleil qui va donner le signal de la sortie de l'hiver. Les perce-neiges sortent de terre, les premiers bourgeons apparaissent, les insectes reprennent vie... et les hirondelles annoncent la saison nouvelle.

Fred et Jamy nous expliquent les petits miracles de cette saison foisonnante qu'est le printemps. Entre forêts, vergers et potagers, ils nous entraînent dans une jolie promenade pour découvrir avec nous les bouleversements qui se succèdent.

Une journée à la ferme

Lait, céréales, oeufs, viande... Tous ces produits alimentaires que nous consommons chaque jour viennent de la ferme. Mais qui fabrique quoi ? Comment la vache fabrique-t-elle son lait ou son veau ? Comment la terre fabrique-t-elle du blé ou du maïs ? Comment les poules pondent-elles des oeufs ? Et le fromage, comment est-il fait ? En visitant l'une des plus grandes fermes d'Europe nous redécouvrons les grands principes physiques et chimiques de la nature.

Produits laitiers

Pourquoi le lait est-il blanc ? Pourquoi y a-t-il des trous dans le gruyère ? Et pourquoi bat-on

On n'est plus des pigeons ! (suite)

Le sucre faut-il arrêter d'en consommer ? (15 mn 05)

Le sucre est un des aliments les plus consommés. Il y en a dans les boissons, dans les gâteaux, et même dans les plats réchauffés. Cela dit, il contient quelques effets négatifs sur l'organisme. Faut-il l'arrêter ? Comment s'y prendre ? Réponse avec Justine, notre accro du sucre !

Chips : on en a gros sur la patate (17 mn 12)

Les chips, que mangeons-nous vraiment ? Nous avons tous un paquet de chips dans nos placards... mais savons nous vraiment ce qui se trouve dans nos paquets ? Les chips de légumes sont-elles vraiment meilleures pour la santé ?

Lait it be ! (27 mn 55)

Faut-il encore boire du lait de vache ? Depuis des années, nous avons tous entendu ce slogan "les produits laitiers, nos amis pour la vie". Mais faut-il vraiment consommer autant de produit laitier et par conséquent de lait de vache ? Les 3 produits laitiers par jour sont-ils justifiés ? Et si le lait de vache n'était pas si bon pour notre santé ?

Qu'y a-t-il dans une pizza ? (19 mn 31)

Faux fromage, pâte remplie d'air... Que cachent les pizzas ? Avec plus de 800 millions de pizzas consommées par an, nous sommes le 2^e pays à en manger. Pâte, fromage, sauce... Que cachent les pizzas industrielles ?

Peut-on vivre sans emballage ? (9 mn 19)

Peut-on vivre sans emballage ? Alexandra a relevé le défi pendant une semaine !

Y'a que des thons dans cette boîte ? (14 mn 49)

Le thon en conserve : une pêche équitable est-elle possible ? Les pigeons enquêtent sur les grandes marques de thon en conserve, comme Petit Navire, Saupiquet.. et notamment sur les techniques de pêche non durables et destructrices des écosystèmes. Une pêche équitable est-elle possible ? Rencontre avec GreenPeace et des fabricants de thon en conserve artisanal.

le lait pour en faire du beurre ? Fred, Jamy et Sabine nous expliquent tout sur le lait et les produits laitiers. Nous découvrons avec eux l'art de battre, de fouetter, de broyer le lait pour en obtenir un beurre jaune et délicat ou de délicieux fromages...

Ah, les vaches !

Pour nos blondes d'Aquitaine, nos Limousines et nos Charolaises, tout a commencé il y a environ 8000 ans. Les vaches n'existent pas : ce sont encore des animaux sauvages, hauts sur pattes, cornus et impulsifs. Des aurochs. L'homme, qui a depuis peu décidé de poser ses valises pour devenir sédentaire, a l'idée de les capturer. Sans les abattre. Il les laisse se reproduire, conserve ceux qui offrent les meilleures dispositions pour la captivité. Nos aurochs changent à vue d'œil : ils deviennent plus gros, plus courts sur pattes, plus dociles... La vache et le taureau sont nés ! Et ils sont aujourd'hui plus de 700 espèces réparties sur toute la planète, à fournir leur lait, leur viande et leur force de traction. Cette semaine, Sabine et Jamy nous expliquent tout sur ces mammifères domestiques, qui ont considérablement évolué au fil des sélections.

Filières de la viande

Fred et Jamy nous offrent un petit éclaircissement sur la viande que nous mangeons. Ils se sont rendus dans un élevage afin de nous expliquer quelles races de viande bovine nous consommons et de quelle manière on les soigne et on les nourrit. Ils nous expliquent ensuite tout ce qui passe de l'abattoir jusqu'à la distribution et s'arrêtent sur les contrôles vétérinaires qui sont effectués à chacune de ces étapes. Quels types de vaches mangeons-nous ? Qu'est-ce que la maladie de la vache folle ? Pourquoi l'Union Européenne a-t-elle levé l'embargo sur la viande d'origine anglaise ? De quelles informations le consommateur dispose-t-il quand il achète de la viande ? Que signifient les labels des poulets ?

Poules et coqs en stock

Domestiquées par l'homme il y a environ 6000 ans et originaires d'Asie, c'est à dos de dromadaires que les poules sont arrivées jusqu'à nous ! Aujourd'hui, elles sont pas moins de 55 millions à pondre quotidiennement pour fournir au Français moyen les 265 œufs qu'il consomme chaque année...

Cette semaine, Fred et Jamy nous dressent le portrait de ces gros gallinacés à la cervelle d'oiseau.

Conservation des aliments : c'est dans la boîte

Avec l'air, la chaleur, l'humidité et le temps qui passe, les aliments se dégradent. Très vite, levures et bactéries apparaissent. Une seule bactérie peut en donner plus de 33 millions en vingt-quatre heures. Certains modes de conservation des aliments, comme le séchage des pruneaux au soleil, la marinade des anchois dans de l'huile ou l'enroulement de la morue dans du sel, remontent à plus de 400 000 ans. Aujourd'hui, on recourt plus fréquemment à la conserve, la surgélation ou la pasteurisation. Fred, Jamy et Sabine nous font découvrir l'univers de ces micro-organismes qui peuplent discrètement nos aliments et nous expliquent les mille manières de freiner leur prolifération.

On n'est plus des pigeons ! (fin)

Y-a-t-il des pesticides dans tous nos fruits et légumes ? (25 mn 16)

Nous connaissons tous le slogan "5 fruits et légumes par jour". Mais encore faut-il réussir à trouver des produits bon et sain ! Que trouve-t-on sur nos fruits et légumes ? Les pesticides sont-ils encore largement utilisés ? Quelles sont les conséquences sur notre santé ?

Le sel, mangeons-nous en trop ? (10 mn 41)

Sommes-nous dans l'excès ? Le sel est un aliment qui doit être consommé avec modération mais qu'en est-il de celui déjà présent dans ce qu'on achète ? Voyons voir comment limiter notre consommation.

Yaourt pour enfants. Un goût de marketing ? (13 mn 05)

Les yaourts sont-ils bons pour les enfants ? En grand enfant, Matthieu s'est penché sur les yaourts pour enfant. Sont-ils vraiment bons pour leur santé ? Le marketing joue-t-il un rôle dans leurs choix ?

Cuisine de chef : la science des saveurs

C'est pas sorcier s'attaque à la science du goût. Sabine et Jamy sont partis à la rencontre de Thierry Marx et de son équipe. Nous découvrons avec eux comment ce grand chef, qui est capable de passer une anguille à l'IRM pour en détecter les nerfs inopportuns, ou de s'intéresser aux nanotechnologies pour améliorer ses recettes, a su mettre la science au service des saveurs. Du grand art ! Mission : Entre le laboratoire où cuisiniers, designers et scientifiques s'appliquent à mettre au point les dernières trouvailles du chef, et la salle du restaurant où d'heureux clients dégustent de véritables merveilles... Sabine s'est mêlée à la brigade de Thierry Marx pour découvrir avec nous comment se pratique la cuisine des chefs. Mission : Entre le laboratoire où cuisiniers, designers et scientifiques s'appliquent à mettre au point les dernières trouvailles du chef, et la salle du restaurant où d'heureux clients dégustent de véritables merveilles... Sabine s'est mêlée à la brigade de Thierry Marx pour découvrir avec nous comment se pratique la cuisine des chefs.

A boire et à manger

Fred et Jamy nous dévoilent les coulisses d'un grand restaurant. Qu'est-ce que le goût et les arômes ? Comment perçoit-on le sucré et le salé ? Pourquoi les aliments ont-ils du goût ? Que se passe-t-il quand on fait cuire un aliment ? Comment les goûts se révèlent-ils ?

La nutrition

Fred, Jamy et Sabine nous expliquent les règles d'or d'une alimentation équilibrée. Trop de gras et pas assez de vitamines ? Beaucoup de sucreries et le moins de légumes possible ! Voici des cocktails redoutables pour la santé ! Mal manger peut entraîner des maladies graves et favoriser l'obésité. Sabine nous offre un petit éclaircissement sur les aliments qui nous font du bien. Pourquoi faut-il manger ? A quoi servent les lipides, les glucides et les protides ? Dans quelle mesure sont-ils bons pour le corps ? Comment notre appareil digestif fonctionne-t-il ? Comment les nutriments sont-ils dirigés vers les cellules de notre organisme ? Pourquoi grossit-on ?

Bonbons : C'est si bon... ?!

Pour comprendre comment les bonbons sont fabriqués, Sabine et Jamy se sont rendus à Uzès, une ville du sud de la France, connue pour sa réputation dans l'art de la confiserie ! Ils nous font entrer dans le monde merveilleux du sucre, du caramel, des colorants et des arômes. Des jaunes, des rouges, des bleus, des verts... Quelles substances donnent aux bonbons leurs couleurs chatoyantes ? D'où proviennent-elles ? Bonbons durs ou bonbons mous... qu'est-ce qui fait la différence ? Pourquoi le sucre est-il si mauvais pour nos dents ? Que faut-il penser des édulcorants ?

Bananes : sorciers à plein régime

Grandes ou petites, rondes ou carrées, jaunes, vertes ou roses, à consommer crues ou cuites, moelleuses ou farineuses... les bananes sont d'une variété infinie. Elles sont aussi le fruit le plus consommé de la planète. Dans certains pays, elles constituent même la nourriture de base de populations entières. Fred et Jamy sont partis à la Guadeloupe pour découvrir comment on cultive cette herbe géante. De la biologie aux enjeux économiques, ils épluchent pour nous le sujet.

Sel de la mer à la terre

L'équipe de C'est pas sorcier part récolter du sel à Aigues-Morte, dans les Salins du Midi. Nous suivons Fred et Jamy à 160 mètres de profondeur, dans la dernière mine de sel encore en exploitation. Car du sel, il n'y en a pas que dans la mer : il y en a aussi sous la terre ! Depuis la mer jusqu'aux tables salantes, nous allons parcourir les marais salants et suivre les transformations du chlorure de sodium (le sel de table !). Puis à Varangeville, nous irons avec les mineurs récolter des blocs de sel à l'aide d'une haveuse et de bâtons de dynamite. Ces gros grains de sel ne finiront pas dans votre assiette, mais dans votre lave-vaisselle - pour adoucir l'eau, sur les routes à déneiger, ou dans l'industrie chimique. Ça coule de source

Ça coule de source

Fred et Jamy suivent le chemin de l'eau : des sources ou des rivières jusqu'à nos robinets en passant... par les stations d'épuration ! Fred nous guide dans les circuits qu'empruntent l'eau potable et les eaux usagées. Nous verrons comment on élimine les gros déchets de l'eau et

découvrirons tout du fonctionnement des bassins de filtration biologique de l'usine d'Ivry. Jamy nous explique d'où vient l'eau qu'on boit (le cycle de l'eau), comment on garde l'eau propre quand elle circule dans les canalisations et comment on épure l'eau dans une station.

Eau en danger

Quel circuit l'eau potable emprunte-t-elle avant d'arriver à notre robinet ? Comment la débarrasse-t-on des nitrates, pesticides et bactéries en tous genres ?

Eaux minérales : sorciers prennent de la bouteille

Minérales, de source ou du robinet... quelles routes les eaux que nous consommons empruntent-elles avant d'atterrir dans nos verres ? Quels filtres naturels vont agir sur l'eau de pluie pour la transformer en une eau parfaitement pure ? Comment cette eau se charge-t-elle en minéraux ? Quels sont les effets de ces minuscules composants sur notre corps ? D'où vient le gaz carbonique qui fait pétiller les eaux qu'on dit gazeuses ? Fred et Jamy sont remontés à la source des eaux minérales. Ils sont en Auvergne et nous expliquent tout de la manière dont on capte et contrôle ces eaux d'origine atmosphérique.

Les recettes du marketing

Le lancement d'un produit nouveau, pour les industriels, c'est à chaque fois une énorme prise de risques. L'opération leur coûte une fortune... et sept fois sur dix, c'est l'échec ! Pour mettre toutes les chances de leur côté, ils font appel au savoir-faire du marketing et de la publicité. En quoi consiste ce savoir-faire ? Quelles en sont les recettes ? Pour le savoir Fred, Jamy et Sabine ont décidé de lancer leur propre produit : un bonbon aux vertus magiques qui -- ils l'espèrent - fera fureur auprès des enfants. Ils ont mis à contribution les plus grandes agences de Paris pour offrir - en exclusivité -- une vraie marque, un vrai packaging et une vraie campagne de pub à leur bonbon imaginaire. C'est pas sorcier nous offre un décryptage des méthodes qui nous poussent à consommer toujours plus.

Une seconde vie pour nos poubelles

Des bouteilles de plastique qui se transforment en vêtements, des épilateurs et des pots de yaourt qui chauffent nos maisons, des ordinateurs qui se métamorphosent en lingots d'or... Tout cela peut paraître bien anodin ! Et pourtant, la valorisation des déchets permet de formidables économies d'énergie. Surtout, en réduisant les émissions de gaz à effets de serre, elle contribue à la lutte contre le réchauffement climatique qui menace aujourd'hui notre planète. Fred, Jamy et Sabine nous font découvrir la seconde vie de tous ces objets qui atterrissent dans nos poubelles... Ils nous expliquent pourquoi, derrière des gestes simples de tri quotidien, se cachent de vrais enjeux pour notre planète.

Roulez plus propre !

De tous les moyens de transport, ce sont les voitures qui polluent le plus. Particules de suie, gaz toxiques, dioxyde de carbone... Nos pots d'échappement recrachent de bien dangereux cocktails ! De la conduite en douceur au colza dans le moteur, Fred, Jamy et Sabine sont partis explorer les multiples solutions qui permettent de rouler plus propre. Gaz, électricité ou carburants d'origine végétale... ils nous présentent les dernières trouvailles en matière de carburants alternatifs. Ils évoquent également les dernières innovations des motoristes qui réduisent les pollutions émises par nos voitures traditionnelles.

Effet de serre : coup de chaud sur la planète

Quel est cet étrange phénomène qui fait fondre les glaciers, monter le niveau des mers, et déclenche cyclones et tempêtes ? Pouvons-nous y changer quelque chose ?



- **Autre émission :** C'est pas sorcier a muté vers le Web, et s'appelle désormais **L'Esprit sorcier.**

<http://www.lespritsorcier.org/>

La Nature : une histoire fragile -

Dossier #15

UNE SIXIÈME EXTINCTION EST-ELLE POSSIBLE ? De l'extinction des dinosaures à la création d'un écosystème, Fred et l'équipe de C'est pas Sorcier 2.0 nous racontent la fragile histoire de la vie.

<https://www.youtube.com/watch?v=LgouobDNU14>

Le climat dans tous ses états. Morceaux choisis de 6 dossiers sur le réchauffement

<http://www.lespritsorcier.org/dossier-semaine/le-climat-dans-tous-ses-etats/>

- Quelques documentaires sur You tube

Le grand méchant lait ? (52 mn)

Après 50 ans d'une idylle presque sans nuages, l'histoire d'amour entre les Français et le lait est-elle en train de tourner court ? Longtemps considéré comme une véritable potion magique, le lait fait aujourd'hui l'objet de nombreuses accusations : intolérance, allergies, digestion difficile, rhinites, otites, polyarthrite... Il provoquerait même le cancer ! Alors le lait, poison ou potion ?

La pomme de terre dans tous ses états (49 mn 55)

Documentaire France 5 (novembre 2015)

Une carotte presque parfaite (52 mn 10)

Documentaire France 5 (2016)

Dans le cadre de la case "Le documentaire du dimanche" présentée par Valérie Durier, France 5 a diffusé Dimanche "Une carotte presque parfaite", une enquête d'Anne-Fleur Delaistre pour D'Home Productions. La carotte est le deuxième légume préféré des Français. Ce documentaire décrypte les mécanismes de la filière de production, donne des clés pour comprendre.

Elevage intensif, attention danger

Documentaire de Frédérique Mergé diffusé en 2014 sur France 5.

L'élevage intensif, hors pâturage, se développe chez les bovins. Cette méthode est devenue la norme à travers le monde comme avec les vaches laitières. Aux Etats-Unis, les fermes peuvent concentrer plus de 30 000 bêtes loin des prairies dans des espaces confinés. Le résultat : du lait bon marché produit en masse. Mais les conséquences sont parfois désastreuses entre la maltraitance animale, la pollution de l'air ou des nappes phréatiques. Enquête sur ces «fermes usines» aux Etats-Unis et en France. La réalisatrice, Frédérique Mergé, a suivi pour l'occasion le combat entre les promoteurs de la première initiative de ce genre, le projet de la ferme des 1000 vaches, développé près d'Abbeville dans la Somme, et ses opposants.

Agriculture biologique, cultiver l'avenir

Arte 2015 11 (50 mn)

Bien manger , mais à quel prix ?

Arte 2015 (44 mn)

Bientôt dans votre assiette (de gré ou de force)

Documentaire (90 mn)

La guerre des graines

Un film qui donne les clés pour comprendre comment des multinationales veulent confisquer le vivant. Un film qui donne envie de se battre pour sauver notre indépendance alimentaire. Voir l'article sur LaTéléLibre: <http://latelelibre.fr/reportages/doc-...>

Les semences de la colère

Geronimo est un petit paysan qui vit avec sa famille dans un village du Paraguay. Autour de chez lui s'étendent à perte de vue des champs de soja transgénique appartenant à de grands propriétaires, des colons brésiliens pour la plupart. Victimes de contaminations dues à l'épandage d'herbicide, les villageois s'organisent pour lutter contre la destruction de leur environnement et sauver la vie de leurs enfants...

La loi du plus fort

Paysans expulsés, pollution des sols, déforestation, empoisonnements... : quel poids pèsent les dégâts sociaux et environnementaux face aux profits générés par la monoculture intensive du soja génétiquement modifié ? En se rendant au Paraguay, qui compte parmi les principaux pays exportateurs mondiaux de soja, et en se mettant à l'écoute des différentes parties en présence, les réalisateurs nous donnent des clés pour comprendre comment a pu s'imposer un modèle de développement agricole particulièrement destructeur. Et cela à travers l'affrontement inégal entre, d'un côté, les grands propriétaires producteurs de soja, bras armés (au sens propre) des firmes agroalimentaires et des spéculateurs financiers, et de l'autre les campesinos, ces petits paysans qui tentent de défendre leur outil de travail et leur mode de vie. Aux discours agressifs des premiers, partisans de la loi du plus fort -- renforcés dans leurs convictions par les arguments de scientifiques défendant les intérêts des leaders du marché des semences et des produits phytosanitaires --, s'oppose l'énergie du désespoir d'une société rurale traditionnelle pour qui le soja transgénique est une malédiction. Dans cet universel combat du pot de terre contre le pot de fer, c'est la logique du profit qui l'emporte, avec l'arrestation des petits paysans pour "occupation illégale des terres"... Comment la lutte se poursuivra-t-elle ?

Cash investigation – « **Les récoltes de la honte** » (2016)

France 2 (Elise Lucet)

Saison 2 Episode 3 : Les récoltes de la honte

La part de l'alimentation dans le budget des ménages français a baissé d'un tiers en cinquante ans. Cette pression à la baisse sur les prix de l'alimentation a-t-elle un coût social pour les travailleurs de cette filière ? Pendant huit mois, le journaliste Wandrille Lanos et la rédaction ont enquêté sur les conditions de travail dans l'agroalimentaire. En partant des allées des supermarchés, pour remonter jusqu'à la main d'oeuvre qui récolte, ramasse ou pêche pour les consommateurs, ils ont découvert un monde où l'exploitation est la règle. Au coeur de l'Union européenne, les salaires ne sont pas conformes au droit du travail, les conditions d'exploitation sont proches de l'esclavage.

Le Gaspillage Alimentaire (2016)

Global Gâchis: Le scandale mondial du gaspillage alimentaire (89 mn)

Manger peut-il nuire à notre santé ? (92 mn)

Que mangeons nous vraiment ? (95 mn)

Avec 12 milliards d'euros d'excédent commercial, la France est le premier pays producteur agricole européen. En faisant de l'agriculture sa force, elle a permis à chacun de trouver des produits alimentaires au meilleur prix. Depuis les années 1960, elle veut produire beaucoup et à moindre coût pour préserver son autonomie alimentaire. Mais ce modèle, bousculé dans les années 2000, doit aujourd'hui se réinventer. Les paysans français ont désormais des concurrents directs dans des pays émergents comme la Chine et le Brésil. Ce road-movie à travers les champs de l'Hexagone dissèque cette politique agricole face à la mondialisation.

Poudres et potions de l'industrie alimentaire (59 mn)

Les additifs que créent les entreprises de l'industrie agro-alimentaire ont trouvé une place de plus en plus encombrante dans tout le panel d'aliments qu'aujourd'hui nous consommons, et cela sans que nous n'en ayons réellement conscience. Sous des appellations obscures "d'arômes", de "goût de synthèse", "d'édulcorants" et autres qualificatifs sortis tout droit d'une boîte chimique de pandore, ces industriels procèdent à un empoisonnement pernicieux de tout ce que nous mettons dans nos assiettes.

L'augmentation vertigineuse des cas de diabète, d'insuffisances rénales, de problèmes cardiaques, d'allergies, d'obésité, ou bien alors de ces empoisonnements de "lots" que l'on retire de toute urgence des rayons, vient corroborer ce que des techniciens, des Associations de consommateurs et des médecins annoncent depuis des décennies.

Car toute cette manigance de substitutions n'a comme seul objectif que celui de réduire les coûts de fabrication de ces produits parfois mortels.

Le cuisinier n'est plus, même si de temps à autre il en apparaît un à l'écran, toque vissée, accent du terroir, et venant vanter un plat cuisiné ou un yaourt à la saveur naturelle absolument insipide ; la nourriture du 21ème siècle n'est devenue qu'une affaire de gros sous et de chimistes sans aucun scrupules.

LITTÉRATURE & CUISINE :

Des dizaines de références et d'extraits d'œuvres littéraires sur le site

<http://chefsimon.lemonde.fr/litterature/index.html>

Une compilation de critiques de romans, bd ou autres bouquins parlant de gastronomie, de cuisine, de cuisiniers, d'ingrédients, d'une manière ou d'une autre.

<http://funambuline.blogspot.fr/p/litterature-culinaire.html>

Dans le même genre :

<http://l4nn3x3.blogspot.fr/search/label/cuisine%20et%20nourriture>

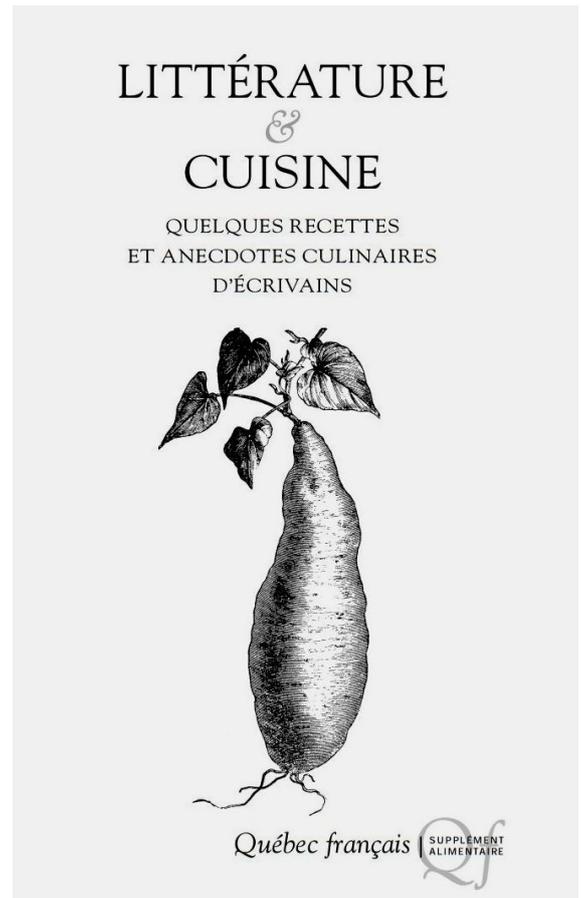
Ou : <http://lectures-gourmandes.fr/>

Un dossier original à cette adresse :

<https://drive.google.com/open?id=0B2TDLF0yukcnN2tYYWk3d2k0R1U>

Autres agapes littéraires :

<http://www.vlrom.be/pdf/032agapes.pdf>



QUELQUES ACTIVITES POSSIBLES :

- Elaboration d'une soupe à partir de légumes provenant du marché ou de jardins familiaux, avec un chef cuisinier,
- Découverte de légumes avec un maraîcher,
- Découverte du marché hebdomadaire ou des jardins ouvriers,
- Création d'un jardin pédagogique,
- Constitution d'un recueil de recettes,
- L'art des natures mortes,
- Atelier d'écriture (à ce sujet voir <http://www.baz-art.com/index.html>),
- Fabrication d'un imagier de légumes, de jeux Memory, de jeux de loto,
- Activités créatives et plastiques : légumes en papier mâché, peintures, photos...
- Lecture de contes, en partenariat avec la bibliothèque municipale,
- Rencontres intergénérationnelles, en partenariat avec l'hôpital local,

Sur le site www.mangetasoupe.eu/, vous pouvez toujours accéder aux différents « Cours-bouillons » mis en ligne au fur et à mesure des éditions de *Mange ta soupe !*

Contactez-nous : mangetasoupe.carentan@gmail.com

Lien avec les programmes : L'alimentation dans les nouveaux programmes à compter de 2016-2017

► **Au cycle 2 :** Les règles simples de l'hygiène et les principes d'une alimentation équilibrée et variée. L'élève doit "reconnaître des comportements favorables à sa santé. Au préalable, il aura vu la chaîne alimentaire au sein des connaissances des caractéristiques des êtres vivants.

"Questionner le monde". L'élève repère que l'alimentation fait partie des modes de vie qui font une société et comprendre l'alimentation ailleurs, c'est appréhender la culture de l'autre.

►► **Le cycle 3** (CM1, CM2, 6e) approfondit l'approche des besoins de l'être humain en matière alimentaire au point de vue géographique (en CM1 : item "Consommer en France - Satisfaire les besoins alimentaires) dans une perspective de développement durable des territoires et de gestion des ressources et au point de vue scientifique (en *Sciences et technologie*) afin d'"expliquer les besoins variables en aliments de l'être humain", un thème qui "contribue à l'éducation à la santé et s'inscrit dans une perspective de développement durable"

►►► **Au cycle 4** (5e, 4e, 3e), dans le cadre du domaine 4 du socle commun, on lie toujours alimentation et sensibilisation au problème de santé publique. Les élèves sont sensibilisés aux problèmes de santé publique liés aux conduites ou à l'alimentation et trouvent dans l'éducation physique des exemples concrets de prévention. En géographie, dès la classe de 5e, l'élève étudie les liens entre pression démographique et rareté des ressources (dont alimentaires) à préserver.

Géographie : Thème 2. Des ressources limitées, à gérer et à renouveler. L'alimentation : comment nourrir une humanité en croissance démographique et aux besoins alimentaires accrus ? La question des ressources est aujourd'hui une des plus importantes qui soient et la géographie l'aborde de façon efficace. On peut ainsi insister sur l'importance des espaces ruraux et agricoles, en tant qu'ils contribuent à la fourniture des ressources essentielles, notamment alimentaires, alors qu'une partie de l'humanité est toujours sous-alimentée ou mal alimentée. On montre les enjeux liés à la recherche de nouvelles formes de développement économique, susceptibles d'assurer une vie matérielle décente au plus grand nombre, sans compromettre l'écoumène et sans surexploitation des ressources.

►►►► **Au lycée :**

Enseignement général en 2^{nde} professionnelle/CAP : nourrir les hommes durablement.

Classe de 2^{nde} : agriculture, alimentation et développement durable (SVT, sciences, géographie).

Classe de 1^{ère} : enseignement scientifique en 1^{ère} ES et L – SVT (dont pratiques alimentaires).

Spécialement pour la 9^e édition

Cette année, outre les expositions déjà signalées dans ce dossier, *Mange ta soupe !* propose une projection du film documentaire « **A table ! Voyage dans nos habitudes alimentaires** », **vendredi 19 octobre** au théâtre municipal, à 14h 00, suivi d'échanges avec le public. Inscrivez votre classe en laissant un message à l'adresse suivante : mangetasoupe.carentan@gmail.com



À table ! Le documentaire qui donne faim

par Ysabelle Levasseur

Samedi prochain France 3 diffuse « À table ! » le documentaire de Philippe Baron réalisé en 2010 à l'occasion du classement du repas gastronomique français au patrimoine de l'humanité par l'Unesco. À voir ou revoir, à satiété.

Le réalisateur Philippe Baron tente de lever le voile sur cette exception française qu'est la gastronomie dans une approche sociologique, mais aussi en s'invitant tant à la table de familles françaises, de cantines scolaires que dans les cuisines d'étrangers vivants en France. Cet exercice intéressant essayer de comprendre ce qui fait l'exception ou les exceptions du repas français.

Classée depuis 2010 au patrimoine de l'Humanité par l'Unesco, la gastronomie française fascine par son excellence. Cuisine de réception ou de cour, cuisine bourgeoise ou régionale, notre histoire collective est façonnée par de grands moments de vie que la cuisine va cristalliser : un repas de famille, une naissance, un mariage, un repas de corporation... D'Astérix en passant par Louis XIV, qui aurait été le premier monarque français à boire du café en 1644, l'histoire française est elle aussi peuplée de riches moments gastronomiques, mais aussi de recettes mythiques. Avec ses codes et ses arts de la table si particuliers, la cuisine française fascine, mais effraie aussi les étrangers comme cette « Indonésienne qui n'est pas sûre d'utiliser la bonne fourchette ». Autre singularité française cette « synchronicité alimentaire » relevée par le sociologue qui note qu'à 13h la moitié de la population en France s'arrête pour manger ! Un parc d'attractions américain en a fait la surprenante expérience avec un déplacement des lieux de files d'attente à l'heure du déjeuner : les queues devant les attractions laissent ainsi la place aux queues devant les restaurants : phénomène typiquement français ?

Si en France, il est d'usage de partager ce moment (80 % des repas sont pris avec des convives), dans d'autres pays, il n'est pas rare de se restaurer seul sans que cela soit un acte désocialisant. Ce « manger tous ensemble » ou « à table ensemble » ne serait-il pas, lui aussi, une explication de la singularité française et notamment de la fine taille des Françaises ? La France a encore le privilège d'annoncer le taux d'obésité le plus bas d'Europe. Et si manger ensemble avait aussi un impact indirectement positif sur notre santé ? En effet, on ne va pas « s'empiffrer » devant ses collègues, ses amis ou sa famille. Le regard de l'autre dans son assiette permettrait-il de contribuer au contrôle de ce que nous mangeons ? Américanisation de nos mœurs ou francisation de la chaîne emblématique des fast-foods ? Comme le remarque ce film, nous consommons ces hamburgers américains le plus souvent assis, ensemble et à table. Mais les jeunes le reconnaissent facilement : ce n'est pas pour autant un restaurant, car « on mange dans des gobelets ». Ouf ! Nous passons 13 mn de plus à table qu'en 1986 ! Cela va dans le sens des recommandations de santé qui sont de prendre 30 mn au minimum par repas, de manger assis et dans le calme.

La structure du repas évolue, mais la convivialité reste toujours au centre de ces moments gustatifs. Il émerge ainsi un « nouvel espace-temps » où cuisine familiale rime désormais avec plaisirs et loisirs en invitant les hommes dans un territoire jadis réservé uniquement aux femmes. Ils sont en effet de plus en plus nombreux à cuisiner, comme le reconnaît ce responsable d'une chaîne de cours de cuisine, afin de s'appropriier les techniques culinaires comme déglacer, étuver... La cuisine et tout ce qui l'entoure est donc toujours très en vogue à en juger par le nombre d'émissions, de concours télévisés, de cours, de livres de cuisine et des listes d'attente pour intégrer une grande école de cuisine française. Cuisiner est aussi un acte de générosité et de partage. En France, on aime recevoir pour dîner en concoctant un repas spécifique pour ses invités tandis qu'ailleurs on ira plus facilement au restaurant. Et si autrefois, on apportait des fleurs lors d'un dîner, aujourd'hui il n'est pas rare d'arriver avec son gâteau au chocolat ou sa salade exotique par exemple. Mais la singularité de notre cuisine française va bien au-delà de cette générosité et nous pourrions lui rendre ses lettres de noblesse dès le plus jeune âge avec l'éducation alimentaire. Cela commence en effet très tôt avec les débuts de la diversification alimentaire vers 6/12 mois, période où l'éveil au goût prend toute son importance. En effet, les

papilles gustatives ou les bourgeons du goût situés sur notre langue sont en plein développement et nous permettent de reconnaître les 4 grandes saveurs que sont le sucré, le salé, l'amer et l'acide. Résultat d'un véritable melting pot culturel des cuisines on s'accorde aujourd'hui sur l'existence d'une 5e saveur, la saveur « Unami », héritée de la cuisine asiatique. Unami emprunté au japonais signifie goût savoureux et a été dès 1985 le terme scientifique pour désigner notamment le goût des glutamates. Le goût salé n'est pas inné alors évitons de développer l'appétence des enfants pour les produits salés et réduisons nos apports en sel comme vient de les revoir à la baisse l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) à 5g/jour pour les adultes. Cela permet d'éviter le développement de maladies cardiovasculaires comme l'hypertension artérielle. Les États membres de l'OMS ont ainsi décidé de réduire de 30 % la consommation de sel de la population mondiale d'ici 2025.

Mais revenons, à nos écoles françaises, où l'éducation alimentaire se poursuit dans les cantines scolaires. Celles-ci n'ont pas toujours bonne presse et pourtant les menus sont normalement élaborés par des diététicien(ne)s qui s'assurent, dans le budget imparti, de respecter les fréquences et les grammages des aliments prévus par le bulletin officiel No 9 du 28 juin 2001 du ministère de l'Éducation nationale et de la recherche afin de couvrir les apports nutritionnels conseillés par nutriment et selon les tranches d'âges. Outre cet aspect nutritionnel, ils contrôlent aussi l'hygiène des préparations alimentaires afin d'éviter les intoxications alimentaires. Ce professionnel de santé va donc proposer un repas à 4 ou 5 composantes qui fera référence dans la mémoire de l'enfant comme élément structurant d'un repas. Entrée, plat, fromage et dessert sont donc la norme pour une alimentation rationnelle et équilibrée à la française. Notons les efforts de ce cuisinier de métier qui cuisine tous les jours des produits frais pour ses petits écoliers ravis : il contribue ainsi largement à l'éducation alimentaire des enfants (NDLR : Certaines cantines privilégient les fournisseurs locaux et bio s'affranchissant des produits normés issus de l'agriculture intensive de l'agroalimentaire).

Autre spécificité française soulignée par Philippe Baron : parler de ce que l'on mange au moment de la dégustation, ce qui est inconcevable dans d'autres cultures, car relevant de l'impolitesse. Manger devient un acte plurisensoriel, des nourritures terrestres aux nourritures intellectuelles, il n'y aurait qu'un pas d'assiette ? On mange, on échange, on partage, on s'attend, on se « nourrit de la conversation et on boit les paroles ». Ce film nous met l'eau à la bouche avec un regard positivement gourmand sur notre table française ! À regarder en se délectant.

<https://excellensmagazine.fr/a-table-le-documentaire-qui-donne-faim/>

L'Ecomusée de la Baie du Mont Saint-Michel

Mange ta soupe ! a le grand privilège de recevoir des animateurs de l'Ecomusée de la Baie du Mont Saint-Michel qui raconteront l'histoire du sel ignigène et démontreront, grâce à un atelier mobile, les méthodes de fabrication du sel sur les littoraux de la Manche, du Xe au XIXe siècle.



Une visite de l'éco-musée de la Baie du Mont Saint-Michel peut être organisée dans le prolongement des activités sur le sel. Plusieurs ateliers sont proposés autour du sel bien sûr, mais aussi de la vie dans la baie, de la faune et de la flore, des paysages, de la sédimentation... La visite est l'occasion d'assister à une démonstration de fabrication du sel dans l'atelier du saunier.

Découvrez les nombreuses ressources et les conditions d'accès à l'adresse suivante : <http://www.manche.fr/patrimoine/ecomusee-sommaireScolaire-M-N.aspx>

Les activités pour le primaire

«Une journée très salée»: 4 modules pour 4 approches d'un milieu estuarien soumis aux marées deux fois par jour. Selon le projet et la durée de visite, un ou plusieurs modules sont à choisir :

- ④ Le sel dans tous ses états (durée 1h) : comprendre ce qu'est le sel grâce à des expériences et un questionnaire.
- ⑤ La fabrication du sel ignifère de l'Avranchin (durée 1h) : démonstration et explication de la technique, de l'utilisation hier et aujourd'hui du sel.
- ⑥ La Baie, milieu soumis aux intrusions de l'eau salée (durée 45 mn) : visite guidée du musée : milieu estuarien et marin, les marées, les prés-salés.
- ⑦ Découverte des prés-salés (durée 1h30 à 2h) : connaître les caractéristiques de ce milieu, identifier les plantes, la laisse de mer, les animaux du pré-salé.

«Une journée entre terre et mer» : 8 modules pour 8 approches des paysages et de la vie dans la Baie, un ou plusieurs modules sont à choisir :

- ⑧ Entre terre et mer (durée 1h30 à 2h30) : découvrir la diversité des paysages littoraux de la Baie du Mont Saint-Michel.
- ⑨ Les oiseaux de la Baie (durée 2h à 2h30) : s'initier à l'observation et aux méthodes d'identification des oiseaux.
- ⑩ Lecture de paysage (durée 1h) : s'initier à la lecture des paysages et à leur représentation graphique.
- ⑪ Découverte des falaises de la Pointe du Grouin du Sud (durée 1h30) : la végétation de la falaise, ses caractéristiques et son étagement.
- ⑫ La pêche à pied en Baie (durée 1h15) : découvrir les techniques traditionnelles de pêche et sensibiliser à la préservation des ressources.
- ⑬ La vie autrefois à l'Écomusée (durée 1h15) : découvrir l'utilisation des bâtiments de l'Écomusée autrefois, et la vie au quotidien.
- ⑭ L'homme et la haie (durée 2h) : découvrir les différents rôles passés et présents ainsi que la diversité des haies bocagères.
- ⑮ Le patrimoine bâti de Saint-Léonard (durée 2h à 2h30) : découvrir l'architecture et la composition du bâti traditionnel.

Les activités pour le secondaire

- ⑯ Le livre sédimentaire de la Baie du Mont (durée 2h30 à 3h) : comprendre la formation et l'évolution des paysages de la Baie.
- ⑰ Entre terre et mer : les paysages de la Baie (durée 2h30 à 3h) : l'évolution des paysages et l'action de l'homme sur cet environnement naturel.
- ⑱ Biodiversité et développement durable (durée 2h30) : visite du musée sur la biodiversité en Baie. Sortie sur les prés-salés : un exemple de gestion des milieux naturels pour un développement durable.
- ⑲ Le sel dans tous ses états (durée 2h30) : des expériences et une démonstration permettent d'aborder les propriétés du sel, ses utilisations passées et présentes, les notions de filtration, vaporisation et cristallisation.

