

Mission:
MON REPAS
PARFAIT

Dossier pédagogique

Table des matières

Présentation générale

Objectif du jeu.....	4
Dimension éducative.....	4
Message.....	5
Qualités nutritives.....	5
Impact environnemental et durabilité.....	5
Condition de travail des producteur·ices.....	5

Boucle de jeu

Choix des aliments.....	6
Panneaux d'information.....	6
Commentaires du personnage.....	6
Placement dans la boîte.....	6

Comment jouer

Fonctionnement de l'application.....	7
Installation.....	7
Jouer un niveau.....	7
Conseils.....	8
Choix du niveau.....	8
Score optimal et préférences personnelles.....	8
Accéder aux panneaux d'informations.....	9
Placement des pièces.....	9

1 > Nutrition

Objet du chapitre.....	10
Sources pour la qualité nutritionnelle.....	10
Lundi > Mon premier repas	11
Mardi > Un repas équilibré	14
Que sont les fibres ?.....	14
D'où viennent les vitamines ?.....	15
Le sucre et les graisses : une question de quantité.....	16
Apports en calcium.....	17
Mercredi > Des céréales complètes	19
Index glycémique plutôt que sucres rapides et sucres lents.....	20
L'évolution nutritionnelle de la banane au cours de sa maturation.....	23
Jeudi > Un sandwich	24
Vendredi > Pas si simple	27
Les acides gras « trans ».....	27
Les apports nutritionnels des épinards.....	29

2 > Durabilité

Objet du chapitre.....	33
Sources pour l'impact environnemental.....	33
Labels bio présentés dans le jeu.....	34
Lundi > D'où ça vient ?.....	35
Impact environnemental du transport.....	35
Viande d'importation hors UE.....	37
Origine des ingrédients des produits transformés.....	40
Mardi > Produits d'hiver.....	41
Variétés de radis d'hiver.....	41
Tomates sous serre chauffée.....	42
La saisonnalité comme indicateur simple de l'impact environnemental.....	44
Mercredi > Produits d'été.....	46
Pommes de terre « primeur » et « de conservation ».....	46
Culture de l'endive.....	47
Fabrication des « fromages fondus » tels que la Vache qui Rit.....	49
Jeudi > Bon pour l'environnement.....	51
L'impact environnemental important de l'élevage animal.....	53
Vendredi > Encore l'hiver.....	58
Le label MSC pour le poisson.....	60

3 > Conditions de Production

Objet du chapitre.....	62
Pays du Sud global.....	62
Labels fair trade présentés dans le jeu.....	63
Lundi > Bien payé, bien produit.....	64
Principe économique du commerce équitable.....	64
Précarité des travailleurs saisonniers.....	65
Conditions de production de la banane.....	67
Répartition de la valeur du chocolat dans la chaîne de production.....	68
Mardi > Derrière l'étiquette.....	70
L'impact environnemental de la culture de l'avocat.....	71
L'exploitation des travailleurs dans les fermes à crevettes d'Asie.....	72
Mercredi > Repas de printemps.....	75
Jeudi > Repas végétarien.....	78
Le problème du travail des enfants.....	81
Vendredi > Dernier repas.....	82

Présentation générale

Objectif du jeu

Le but du jeu *Mission : Mon Repas Parfait* est de composer une boîte à repas (« lunch box ») en sélectionnant une succession de produits proposés par le jeu par groupes de trois. Choisir les meilleurs produits fait augmenter le score, tandis que le placement dans la boîte est laissé libre à la créativité des joueur·euse·s.

L'objectif indiqué est donc d'obtenir un score parfait sur tous les niveaux en comprenant ce qui motive chaque choix. Mais les joueur·euse·s sont libres d'expérimenter différentes compositions, y compris composer le pire repas possible, car cela contribue aussi à l'apprentissage.

Dimension éducative

Le jeu a une vocation éducative et aborde plusieurs sujets complexes qui entrent en compte dans nos choix d'alimentation. La pédagogie de découpe sur trois axes, chacun introduit dans un chapitre distinct :

- La valeur nutritionnelle des aliments
- L'empreinte écologique des produits
- Les conditions de travail des producteurs

Le texte descriptif et l'iconographie accompagnant chaque produit dépend du sujet sur lequel le niveau se concentre. Par exemple, pour une clémentine, le premier chapitre mentionne son apport en vitamines, le deuxième chapitre le pays d'origine et l'impact du transport, tandis que le troisième chapitre mentionne les mauvaises conditions de travail dans certaines régions.

Cet aspect éducatif est pensé de deux façons : d'abord un apprentissage par exposition (passif) qui passe par les représentations imposées par le jeu. Par exemple, la structure d'un repas (féculent, légume, protéine, laitage, fruit, snack) et les proportions données à chaque aliment (plus de légumes que de viande) habituent les joueur·euse·s à de bonnes pratiques alimentaires. De la même façon, l'écran de fin affiche, autour de la boîte à repas, une bouteille d'eau comme boisson et des couverts réutilisables.

Ensuite, un apprentissage par interaction (actif) intervient lorsque les joueur·euse·s choisissent un produit et reçoivent un retour direct du jeu (augmentation ou réduction du score d'étoiles) et de la mascotte (via une expression et un commentaire textuel).

Message

Bien consommer en pensant à la fois à sa santé et à l'impact sur le monde est déjà très difficile pour un adulte. Il n'est donc pas ici question de juger trop durement les joueur·euse·s et de leur tendre des pièges. D'une part, l'apprentissage est segmenté : chaque choix parmi trois produits les met en compétition sur un critère en particulier.

D'autre part, le système d'évaluation du jeu est tolérant : un niveau est noté sur 5 étoiles mais est composé généralement de 6 étapes. Les joueur·euse·s ont donc un joker qu'ils peuvent utiliser, notamment sur le dernier choix qui est souvent un snack.

Il n'y a d'ailleurs pas d'obligation à faire le meilleur score possible à chaque fois. Les retours du personnage dans le jeu permettent aux joueur·euse·s de revenir en arrière et de corriger leur choix. Le message à retenir est que tout progrès est bon à prendre et qu'améliorer une chose à chaque repas est déjà un bel effort. Nul·le n'est tenu·e d'être parfait·e dans un monde imparfait.

Qualités nutritives

D'abord, le jeu oriente les joueur·euse·s vers des aliments meilleurs pour la santé : des produits variés, riches en nutriments, peu transformés et consommés dans des proportions équilibrées. Le nutriscore est affiché comme indicateur par défaut de façon à ce que l'apprentissage soit facilement transférable dans le monde réel.

Impact environnemental et durabilité

Le jeu invite ensuite à considérer l'impact global des aliments afin de sensibiliser à des choix plus respectueux de la planète. Sont abordés en particulier leur provenance et mode de transport, leur saisonnalité, leur mode de culture et le type d'emballage.

Condition de travail des producteur·ices

L'accent est mis sur des filières où les conditions de travail sont éthiques, transparentes et inscrites dans une démarche de commerce équitable, afin de rappeler que nos choix alimentaires ont aussi une dimension sociale. Des logos reconnaissables sur les produits en magasin sont utilisés dans le jeu.

Boucle de jeu

Choix des aliments

Un niveau correspond à un repas à composer. À chaque étape (féculent, légume, protéine, etc.), trois produits sont proposés, affichés côte à côte, pour être ajoutés au repas. Le meilleur produit doit être sélectionné, en se basant sur les informations données par le jeu (et dans une certaine mesure, ses préférences personnelles).

Les produits sont représentés par un nom et une illustration et sont accompagnés d'une brève description et d'une illustration iconographique qui permettent de faire son choix. En règle générale, deux produits sont bons (ou acceptables) et un produit est à éviter.

Panneaux d'information

Certains mots clés dans les descriptions sont cliquables (ou peuvent être touchés du doigt) pour ouvrir un panneau d'information sur le sujet. Il est composé de quelques paragraphes de texte conçus pour être faciles à lire et d'illustrations.

Le contenu est adapté aux enfants. Des informations plus poussées et sourcées sont disponibles dans le présent document.

L'ensemble des panneaux d'information déjà ouverts dans le jeu est consultable via un glossaire, depuis l'écran de sélection de niveau.

Commentaires du personnage

Un personnage accompagne les joueur·euse·s dans le jeu via des dialogues courts qui contextualisent chaque niveau (chaque repas) et donne des retours sur le produit choisi. L'expression du personnage et des animations sur le texte renforcent le retour positif ou négatif (ou mitigé) du choix.

Placement dans la boîte

Le produit sélectionné doit ensuite être placé dans la boîte. Le·la joueur·euse est libre de composer sa boîte à repas à sa guise tant que toutes les pièces rentrent dans la boîte. Cette mécanique de jeu a pour but premier de laisser de la liberté créative. Seuls les niveaux de fin de chapitre et de la fin du jeu ont des dispositions complexes qui peuvent être piégeuses. Le présent document donne une solution de placement pour chaque niveau.

Une fois le dernier produit placé, on peut admirer le résultat et un score est donné sur cinq étoiles. Le jeu se découpe en une série de niveaux, chacun correspondant au repas d'un jour de la semaine. Le meilleur score atteint par niveau est affiché sur l'écran de sélection.

Comment jouer

Fonctionnement de l'application

Installation

Mission : Mon Repas Parfait est disponible sur PC et sur mobile.

La version PC peut être téléchargée depuis le site web
<https://myperfectlunch.be/installation-fr/>

La version android est disponible sur le Google Play store.

La version iOS est disponible sur App Store d'Apple.

Jouer un niveau

Le choix de la langue se fait depuis le menu principal.

Pour lancer le jeu, cliquez sur le bouton Jouer puis sélectionnez un niveau.

À chaque étape, trois produits sont proposés. Lisez la courte description de chaque produit et regardez l'illustration qui l'accompagne pour identifier les « bons » produits, et choisissez celui qui vous plaît le plus en cliquant dessus (en le touchant, sur mobile). Cliquez sur l'icône de coin corné en bas à droite pour alterner entre le texte et l'illustration.

Le produit doit ensuite être déplacé dans la boîte à repas, par glisser-déposer.¹

Enfin, cliquez sur le bouton Suivant pour passer à l'étape suivante.

¹ Glisser-déposer : cliquer sur un élément, puis, en maintenant le bouton enfoncé, le faire glisser vers un nouvel endroit, puis enfin relâcher le bouton de la souris (ou lever le doigt de l'écran tactile) pour le déposer.

Conseils

Choix du niveau

Tous les niveaux sont accessibles dès le début afin de faciliter l'utilisation du jeu dans différents contextes. Il est cependant recommandé de découvrir les niveaux dans l'ordre.

Ils sont répartis en trois chapitres. Chaque chapitre est recommandé à partir d'un âge différent afin de bien comprendre les enjeux expliqués dans les descriptions des produits, si l'enfant n'est pas accompagné.

N'hésitez pas à rejouer des niveaux déjà terminés pour obtenir un meilleur score ou essayer des compositions différentes.

Score optimal et préférences personnelles

De nombreux facteurs entrent en considération dans les choix liés à notre alimentation. Manger varié versus manger local, manger sain versus se faire plaisir, avoir un apport suffisant en protéines et en calcium tout en limitant l'impact environnemental et en respectant l'éthique animale.

Mission : Mon Repas Parfait tente de mettre en avant les principaux, et les isole pour les expliquer de façon pédagogique. Par exemple, un niveau qui introduit la notion de commerce équitable met en avant les labels qui indiquent des conditions de rémunération correctes pour les producteurs, mais ignore l'aspect nutritionnel. Les différents critères ne sont combinés que dans les niveaux suivants, et avec les limites inhérentes au format du jeu.

Pour cette raison, des contradictions peuvent apparaître dans le score et le commentaire donné sur un produit d'un niveau à l'autre. Le but du jeu est de trouver un compromis acceptable pour composer un repas selon les contraintes données.

Certains produits ne donnent qu'une demi-étoile pour ces raisons, mais puisque la plupart des niveaux comptent six produits, il n'est pas nécessaire d'avoir une étoile pleine à chaque étape pour obtenir un score parfait.

Accéder aux panneaux d'informations

Les panneaux d'informations contenant des informations complémentaires sont « débloqués » en jouant aux niveaux. Plus précisément, cliquer sur un mot indiqué en bleu (accompagné d'une icône de bulle de texte) ouvre le panneau et le débloque dans le Glossaire.

Le glossaire est accessible par un bouton en bas à droite de l'écran de sélection de niveau.

Placement des pièces

Toutes les pièces peuvent être déplacées et repositionnées par glisser-déposer pour rentrer dans la boîte à repas. Elles ne peuvent pas être pivotées.

Il est possible de déplacer les pièces déjà placées et même d'enlever une pièce (en la plaçant à gauche de la boîte) pour réarranger plus facilement. Certains niveaux à la fin du jeu demandent un peu de réflexion et de manipulation pour faire rentrer toutes les pièces.



1 > Nutrition

Les niveaux de ce chapitre sont accessibles à partir de 8 ans.

Objet du chapitre

Bien manger ne doit pas être une liste d'interdits. Le but de ce chapitre est de comprendre ce que nos aliments nous apportent, et quelles quantités sont raisonnables. Pouvoir repérer les aliments riches en nutriments intéressants (vitamines, fibres) et prendre conscience, sans dramatiser, de l'intérêt de limiter les excès de sucre et de graisses.

Le but n'est pas d'atteindre l'équilibre parfait à chaque repas, mais de construire progressivement de bons réflexes.

Sources pour la qualité nutritionnelle

Tous les **Nutri-scores** sont basés sur une moyenne de produits trouvés sur [Open Food Facts](#). Le Nutri-score combine plusieurs critères en une note allant de A à E : teneur en sucres, en graisses saturées, en sel, en fibres, en protéines et en fruits et légumes. Malgré ses limites, c'est un outil de comparaison utile pour des produits similaires.² Pour les produits non-industriels, le calcul d'un Nutri-score est réalisé par nos soins selon les mêmes critères afin de proposer une iconographie équivalente.

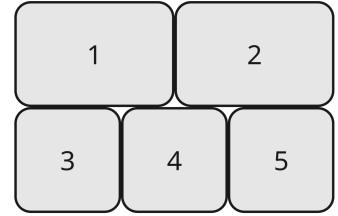
Les informations relatives à la **valeur nutritionnelle** des produits proviennent de la table de composition nutritionnelle des aliments Ciqua ([ciqua.anses.fr](#)), une base de données de référence gérée par l'agence nationale de sécurité sanitaire française.

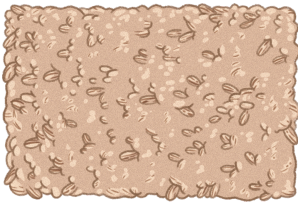
² Page du Nutri-score sur le site du SPF Santé Publique

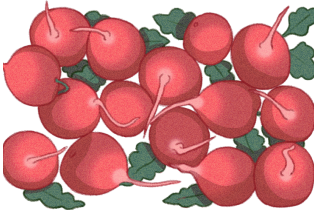
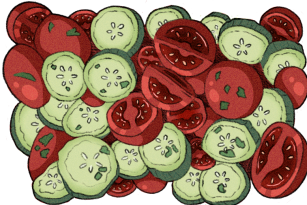
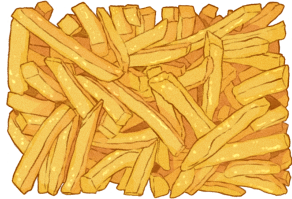
<https://www.health.belgium.be/fr/professionnels/entreprises/produits-consommation/alimentation/reglementations-alimentaires/sante-alimentation/nutri-score>

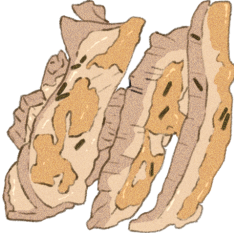
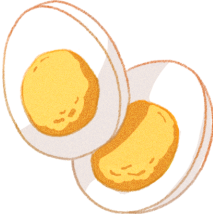
Lundi > Mon premier repas

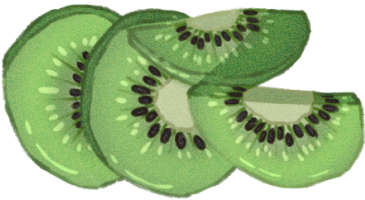
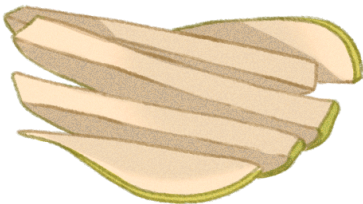
Le premier niveau introduit la mécanique de jeu (choix d'un produit puis placement dans la boîte). Les mauvais choix sont clairement identifiables.

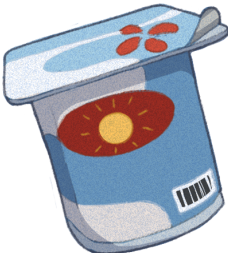
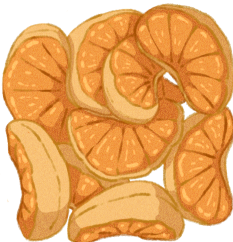


Féculent		
Salade de pâtes	Riz complet	Salade de pommes de terre
		
Les pâtes sont un bon féculent, elles donnent de l'énergie pour toute la journée.	Le riz complet est aussi un bon féculent pour commencer le repas.	La pomme de terre est un féculent simple et qui pousse en Belgique.
+★	+★	+★

Légume		
Radis	Salade tomates et concombres	Frites
		
Le radis est un légume frais et croquant.	Les tomates et les concombres sont des légumes frais, parfaits pour accompagner un repas.	Les frites sont bonnes, mais elles sont cuites dans de la graisse. Elles ne remplacent pas un légume.
+★	+★	☆

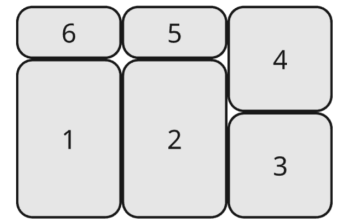
Protéine		
Poulet fumé	Oeuf dur	Donut
		
Le poulet est une bonne source de protéines, qui aide tes muscles à se développer.	L'œuf est aussi une bonne source de protéines, facile à préparer.	Le donut est très sucré et gras, il n'apporte pas les protéines dont ton corps a besoin pour ce repas.
+★	+★	☆

Fruit		
Kiwi	Pomme	Saucisson
		
Le kiwi est un fruit plein de vitamines, bon pour rester en forme.	La pomme est un fruit riche en vitamines et qui pousse en Belgique.	Le saucisson est très gras et salé, ce n'est pas un fruit et ce n'est pas l'idéal pour finir ce repas.
+★	+★	☆

Snack		
Yaourt nature	Mandarine	Nougat
		
Le yaourt nature est une bonne source de calcium, sans sucre ajouté.	La mandarine est un fruit juteux, plein de vitamines pour te faire du bien.	Le nougat est une confiserie sucrée, à garder pour une occasion spéciale plutôt que pour finir chaque repas.
+★	+★	☆

Mardi > Un repas équilibré

Le deuxième niveau présente clairement la structure type d'un repas (féculent, légume, protéine, source de calcium, fruit) en rappelant l'intérêt de chaque élément. Les mauvaises options sont sélectionnées pour être assez évidentes : trop grasses et/ou trop sucrées.



Féculent		
Riz	Pâtes	Madeleines
Les glucides et les fibres sont une bonne base pour un repas.	Les glucides et les fibres sont une bonne base pour un repas.	Les gâteaux sont très gras et sucrés, ce qui n'est pas adapté à un repas.
+★	+★	-★

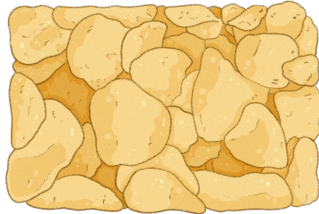
Que sont les fibres ?

Les fibres sont la partie des végétaux que notre système digestif ne peut pas absorber. On les trouve dans les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes. Elles ralentissent la digestion, ce qui aide à se sentir rassasié plus longtemps, et facilitent le transit intestinal.³ Privilégier les versions complètes des céréales, et manger régulièrement des légumineuses, des fruits et des légumes, permet de s'en rapprocher sans effort particulier.

³ L'ANSES (Agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation) recommande un apport d'environ 25 à 30 g de fibres par jour chez l'adulte. Or les études de consommation montrent que la plupart des Français n'atteignent pas ce seuil, avec une moyenne plutôt proche de 20 g par jour.

Étude individuelle nationale des consommations alimentaires 3, Juin 2017

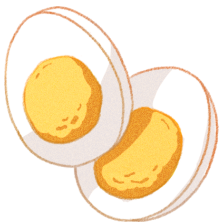
<https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0234Ra.pdf>

Légume		
Carottes râpées	Tomates cerises	Chips de pomme de terre
		
Les légumes sont importants pour les fibres et les vitamines. L'idéal est de varier à chaque repas.	Les légumes sont importants pour les fibres et les vitamines. L'idéal est de varier à chaque repas.	Gras et salés. Les biscuits apéritif n'apportent rien dont on n'a réellement besoin.
+★	+★	-★

D'où viennent les vitamines ?

Les vitamines sont des substances chimiques dont le corps a besoin, mais qu'il ne sait pas fabriquer lui-même (ou très peu). Il faut donc les trouver dans l'alimentation. Certaines participent à la vision, d'autres à la solidité des os, d'autres encore à la défense contre les infections.

On les trouve principalement dans les fruits et légumes, mais aussi dans les produits laitiers, les œufs ou le poisson. C'est pour cela qu'il est important de varier son alimentation : aucun aliment ne contient toutes les vitamines, mais manger régulièrement des fruits et légumes de couleurs différentes est une façon simple de couvrir l'essentiel des besoins.

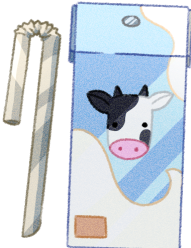
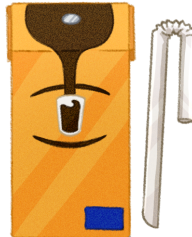
Protéine		
Oeuf dur	Poulet fumé	Bacon
 Les œufs sont riches en protéines. +★	 Le poulet est une source de protéines idéale tant qu'on limite le gras de la sauce et de la peau. +★	 Le lard fumé (ou bacon) provient de la graisse épaisse du porc. Il est riche en goût mais aussi en graisse et en sel. ☆

Le sucre et les graisses : une question de quantité

Les sucres (les glucides) et les graisses (les lipides) sont des sources d'énergie nécessaire au fonctionnement du corps. Mais en trop grande quantité, ils posent divers problèmes de santé.

Il est important d'apporter de la nuance sur ce sujet. Certaines graisses (comme celles de l'huile d'olive, des poissons gras ou des oléagineux) apportent un bénéfice pour la santé. Et les sucres présents naturellement dans les fruits, par exemple, sont considérés comme moins problématiques puisqu'ils viennent avec des vitamines et des fibres.

Néanmoins, une bonne règle générale, en plus de varier l'alimentation, est de limiter la consommation des aliments les plus caloriques (le sucre et la graisse sont responsables de l'essentiel des calories). Attention tout de même aux limites précises d'apport calorique quotidien. Les besoins du corps sont différents selon l'âge, le sexe, l'activité physique et les variations de croissance chez l'enfant. Cette règle est donnée dans un contexte où nous avons facilement accès à de la nourriture très calorique. Dans d'autres contextes, ou dans le cas de personnes souffrant de troubles alimentaires, la focalisation sur les calories peut avoir un effet négatif.

Laitage		
Lait	Gouda	Boisson au lait chocolatée
		
Le lait est une source évidente de calcium.	Plus gras et salé que le lait, mais une bonne source de calcium.	Le lait au chocolat ou à la fraise est majoritairement à base de lait, mais avec du sucre ajouté ⁴
+★	+★	+★

Apports en calcium

Pour les enfants et adolescents, il est recommandé de consommer environ 200 mg de calcium par repas (3 fois par jour). Cette dose correspond environ à un petit verre de lait (16 cl), un yaourt nature ou aux fruits, 30 g de fromage type emmental, gouda, comté, gruyère, ou 60 g de fromage type camembert ou roquefort. Du calcium est aussi présent dans les légumes feuilles (épinards, choux, etc.) et les légumineuses (haricots secs, pois, lentilles, etc.).⁵

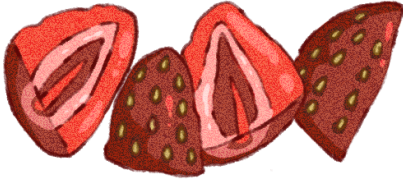
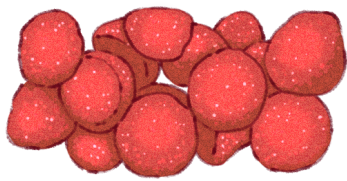
Les boissons au lait aromatisé sont bien à base de lait et contribuent donc bien aux apports en calcium. Néanmoins, du sucre est ajouté en plus des arômes. Il est donc préférable de les éviter afin de limiter l'apport global en calories.

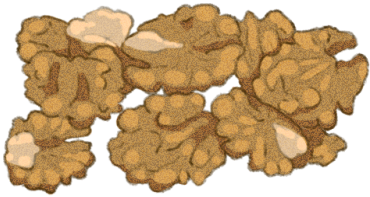
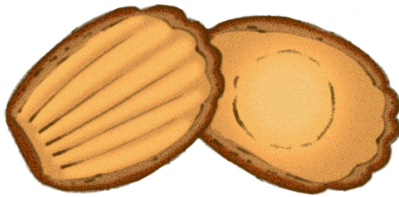
Le lait chocolaté Cécémel contient par exemple près de 10% de sucre ajouté (provenant du chocolat en poudre et de sucre supplémentaire), ce qui lui vaut un mauvais nutriscore.⁶

⁴ L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande de limiter les « sucres libres » (les sucres ajoutés, ainsi que ceux du miel, des sirops et des jus de fruits) à moins de 10 % de l'apport énergétique quotidien, avec un bénéfice supplémentaire en dessous de 5 %
L'OMS appelle les pays à réduire l'apport en sucres chez l'adulte et l'enfant, 4 Mars 2015
<https://www.who.int/fr/news/item/04-03-2015-who-calls-on-countries-to-reduce-sugars-intake-among-adults-and-children>

⁵ Vitamines et minéraux chez les enfants. Article Vidal.fr du 16 septembre 2019.
<https://www.vidal.fr/sante/nutrition/equilibre-alimentaire-enfant-adolescent/recommandations-nutritionnelles-enfants/vitamines-mineraux.html>

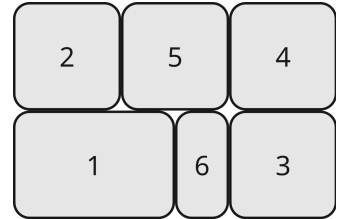
⁶ Cécémel Le seul vrai – 1L. Page sur Open Food Facts.
<https://fr.openfoodfacts.org/produit/5414150629236/cecemel-le-seul-vrai>

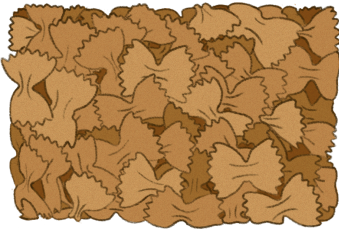
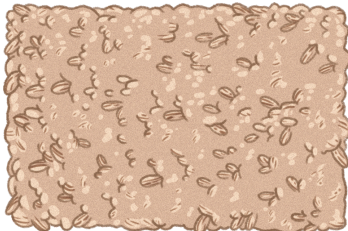
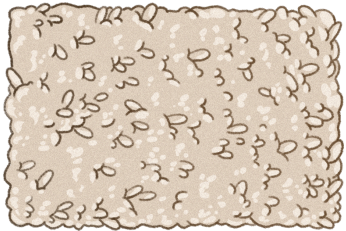
Fruit		
Fraises	Clémentine	Fraises bonbon
		
Les fruits apportent des fibres et des vitamines (notamment la vitamine C et B9 pour les fraises).	Les fruits apportent des fibres et des vitamines (notamment la vitamine C pour les clémentines et mandarines).	Les bonbons sont composés exclusivement de sucre et sont donc à réserver à de petites portions occasionnelles.
+★	+★	-★

Snack		
Noix	Madeleine	Bonbons
		
Bien qu'ils soient riches en graisse, les fruits à coque sont également riches en minéraux, oligo-éléments et en vitamine E.	Les madeleines sont composées à moitié de gras et de sucres. Elles sont à consommer occasionnellement et en modération.	Les bonbons sont composés exclusivement de sucre et sont donc à réserver à de petites portions occasionnelles.
+★	☆	-★

Mercredi > Des céréales complètes

Ce niveau complète l'apprentissage des apports nutritionnels en mettant l'accent sur les différentes sources de fibres. La première étape met donc en avant les versions « complètes » des pâtes et du riz, par rapport à leur version « blanche » raffinée plus longtemps pour enlever l'écosse entièrement.



Féculent		
Pâtes complètes	Riz complet	Riz blanc
		
Les pâtes complètes sont faites à partir de blé complet, c'est-à-dire qu'on garde l'enveloppe du grain. Cela les rend plus riches en fibres (6% contre 3% pour des pâtes blanches).	Comme le blé complet, le riz complet garde son enveloppe et reste riche en fibres (2% contre 0,5% pour du riz blanc).	Le riz blanc a été raffiné : son enveloppe a été retirée. Il contient donc moins de fibres que le riz complet.
+★	+★	+★

Index glycémique plutôt que sucres rapides et sucres lents

Les termes courants de **sucres rapides** et de **sucres lents** sont à éviter car assez faux. Le concept, introduit en 1981⁷ distingue les molécules de sucres simples (glucose, fructose, galactose...), vite digérées, des molécules complexes (par exemple le lactose, composé de galactose et de glucose), digérées lentement.

Cependant, on trouve de nombreuses exceptions. Par exemple, les pommes de terre cuites à l'eau sont riches en amidon, un sucre lent, pourtant elles font monter la glycémie dans le sang aussi vite que le sucre pur. La raison est que la cuisson et la composition de l'aliment déterminent comment les sucres seront assimilés.

Le concept d'**index glycémique** est aujourd'hui préféré : il est calculé sur la base de l'évolution du taux de glucides dans le sang après ingestion, mesuré de 0 à 100, 100 étant le taux de référence du glucose pur. Notez que cet index ne mesure pas la quantité de sucre mais uniquement la rapidité à laquelle il est rendu disponible par l'organisme.

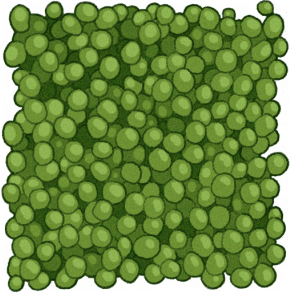
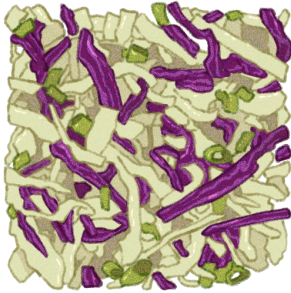
Quelques exemples pour comprendre :

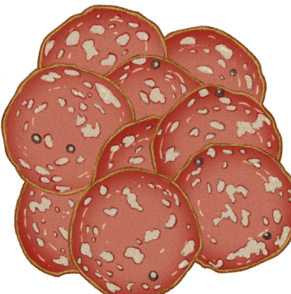
- La cuisson augmente l'indice glycémique. Les carottes passent d'un index de 16 à 47 une fois cuites.⁸
- L'index glycémique des fruits évolue avec la maturation. La banane, par exemple, a un indice glycémique bas quand elle est peu mûre. Mais l'amidon qu'elle contient (environ 20%) est dégradé en sucres simples au cours de sa maturation, pour en faire un des fruits les plus riches en glucides une fois mûre.
- Les pâtes ont un index glycémique plutôt bas (environ 50). Le riz est plus élevé, selon la variété et le type de cuisson (50 à 70). Dans les deux cas, les versions moins raffinées (pâtes complètes ou riz brun) ont un indice un peu plus faible, notamment grâce à la présence de deux fois plus de fibres en moyenne.

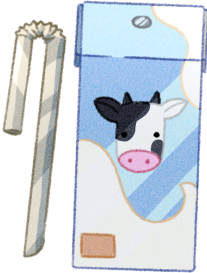
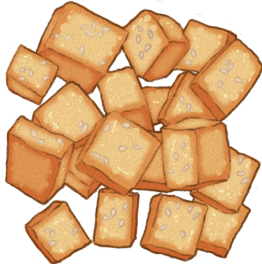
En somme, seuls les repas complets et contenant des lipides induisent des pics de glycémie tardifs. Choisissez plutôt des féculents et pains complets (non raffinés) et consommez les glucides au sein de repas complets.

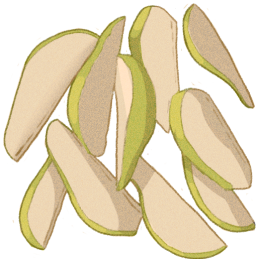
⁷ Jenkins DJ, Wolever TM, Taylor RH, Griffiths C, Krzeminska K, Lawrie JA, Bennett CM, Goff DV, Sarson DL, Bloom SR. Slow release dietary carbohydrate improves second meal tolerance. Am J Clin Nutr. 1982 Jun;35(6):1339-46. doi: 10.1093/ajcn/35.6.1339. PMID: 6282105

⁸ Foster-Powell K, Holt SH, Brand-Miller JC. International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. Am J Clin Nutr. 2002 Jul;76(1):5-56. doi: 10.1093/ajcn/76.1.5. PMID: 12081815.

Légume		
Petits pois	Salade de chou	Tomates cerises emballées
		
Les petits pois sont un légume vert riche en fibres (presque 6%) et en protéines végétales.	Une salade de chou cru, croquante et assaisonnée d'une vinaigrette légère. Contient environ 3% de fibres.	Des tomates cerises emballées dans du plastique. Les tomates contiennent environ 1,25% de fibres, moins que d'autres légumes.
+★	+★	☆

Protéine		
Boulettes de boeuf	Salade de pois chiches	Saucisson
		
Des boulettes de bœuf, une bonne source de protéines. La viande ne contient pas de fibres.	Les pois chiches sont riches en protéines végétales mais contiennent aussi 8% de fibres.	Le saucisson, comme toutes les charcuteries, est très gras et salé. À consommer avec modération.
+★	+★	☆

Calcium		
Lait	Blocs de tofu	Nougat
 Le lait est une source évidente de calcium. + ★	 Une option végétarienne qui contient du calcium et beaucoup de protéines. + ★	 Le nougat est une confiserie sucrée à base de miel et de blancs d'œufs. ★

Fruit		
Poire	Banane	Barres aux céréales et aux fruits
 La poire est un fruit juteux et peu calorique, qui contient environ 3% de fibres. + ★	 La banane est un fruit riche en fibres (2,7% en moyenne) et en potassium, parfaite pour un encas rapide. + ★	 Une barre aux céréales est généralement riche en fibres (estimé à 4%), mais elle ne remplace pas un vrai fruit. Attention aux quantités. ★

L'évolution nutritionnelle de la banane au cours de sa maturation

Lorsqu'elle est encore verte, la banane est composée en grande partie d'amidon peu digestible par l'organisme. Avec le temps, la banane mûrit et des enzymes dégradent naturellement l'amidon en sucres : d'abord du saccharose, puis du glucose et du fructose. C'est la raison pour laquelle la banane se ramollit et que son goût est plus doux et sucré. Le taux d'amidon peut ainsi chuter d'environ 74% à 31%. En parallèle, la teneur en vitamine C diminue nettement, mais pas les autres vitamines et minéraux.⁹ La teneur en fibres alimentaires diminue aussi, de 18% pour une banane encore verte, à 5% pour une banane juste à maturité, et 2% environ pour une banane très mûre.¹⁰

Snack		
Chocolat	Fruits secs	Cookies emballés
 Le chocolat noir contient des antioxydants et est moins sucré que le chocolat au lait. + ★	 Les fruits secs comme les noix et les amandes sont riches en bons gras et en minéraux, mais trop sucrés pour en manger beaucoup. + ★	 Des cookies industriels emballés individuellement, riches en sucre et en graisses. - ★

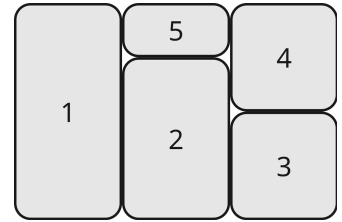
⁹ Huang, P.-H.; Cheng, Y.-T.; Lu, W.-C.; Chiang, P.-Y.; Yeh, J.-L.; Wang, C.-C.; Liang, Y.-S.; Li, P.-H. Changes in Nutrient Content and Physicochemical Properties of Cavendish Bananas var. Pei Chiao during Ripening. *Horticulturae* 2024, 10, 384.

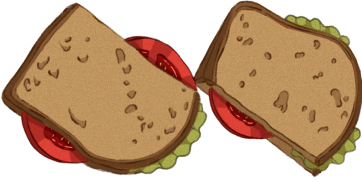
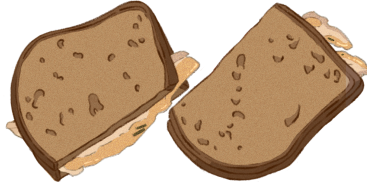
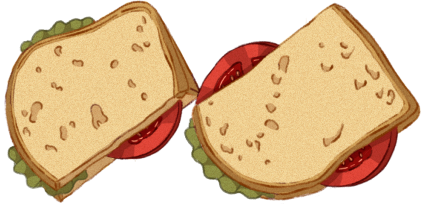
<https://doi.org/10.3390/horticulturae10040384>

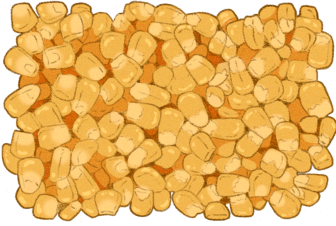
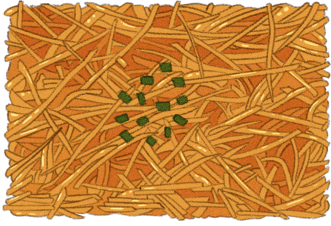
¹⁰ Phillips KM, McGinty RC, Couture G, Pehrsson PR, McKillop K, Fukagawa NK (2021) Dietary fiber, starch, and sugars in bananas at different stages of ripeness in the retail market. *PLoS ONE* 16(7): e0253366. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253366>

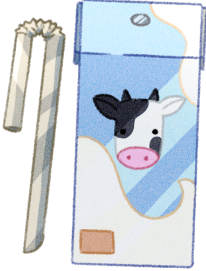
Jeudi > Un sandwich

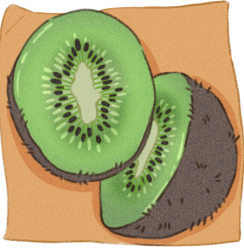
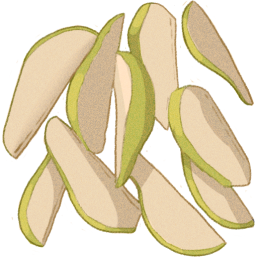
Ce niveau combine les éléments déjà appris sur la nutrition, mais varie en changeant la structure en proposant un sandwich comme élément principal.



Sandwich		
Sandwich pain complet aux légumes	Sandwich pain complet au poulet	Sandwich pain blanc
		
Un sandwich aux crudités. Le pain complet est fait avec du blé complet, qui garde plus de fibres.	Un sandwich au poulet mayonnaise. Le pain complet est fait avec du blé complet, qui garde plus de fibres.	Un sandwich aux crudités. Le pain blanc classique est fait avec du blé raffiné plus longtemps pour enlever entièrement l'enrobage de la graine afin d'être plus blanc.
+★	+★	☆

Légume		
Maïs	Carottes râpées	Madeleines
		
Le maïs est mangé comme un légume, mais c'est un cérééal qui est proche d'un féculent de part son apport en glucides.	Les légumes sont importants pour les fibres et les vitamines.	Les gâteaux industriels sont des produits hautement transformés.
+★	+★	-★

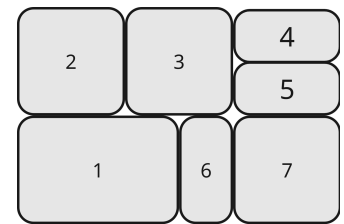
Laitage		
Lait	Lait de soja	Portions de fromage fondant
		
Le lait est une source évidente de calcium.	Une alternative vegan au lait, qui apporte du calcium.	Un fromage produit transformé fabriqué en mélangeant plusieurs fromages et en ajoutant du beurre et du sel supplémentaires.
+★	+★	☆

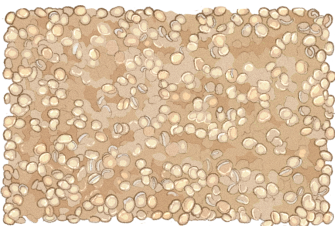
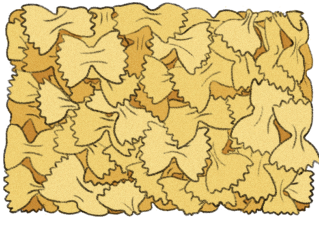
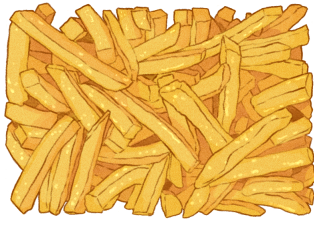
Fruit		
Kiwi	Poire	Abricots secs
		
Les kiwis contiennent de la vitamine C, K1, et même du cuivre.	Les poires apportent des fibres et de la vitamine B9.	Les fruits secs sont séchés pour retirer une grande partie de l'eau qu'ils contiennent pour les conserver. Cela ne réduit pas la quantité de sucre, ils sont donc plus caloriques que des fruits frais.
+★	+★	+★

Snack		
Clémentine	Noix, noisettes, amandes	Barre chocolatée
		
Les clémentines apportent des fibres et de la vitamine C.	Les fruits à coque contiennent des graisses, mais uniquement des « bonnes » graisses (qu'on appelle insaturées).	Les barres chocolatées sont comme des bonbons : des produits transformés gras et sucrés.
+★	+★	-★

Vendredi > Pas si simple

Dernier niveau de ce chapitre. Il reprend tous les critères nutritionnels déjà vus dans une structure à sept produits au lieu de six.



Féculent		
Quinoa	Pâtes	Frites de pomme de terre
		
Le quinoa peut contenir jusqu'à 22% de protéines, ce qui est proche du poulet (jusqu'à 27%) ou du bœuf (jusqu'à 26%).	Les pâtes apportent des glucides (31%) et un peu de protéines (6%) et de fibres (2% pour les pâtes blanches).	Les frites sont grasses parce qu'elles sont cuites dans de la graisse bouillante. Les frites de fast food contiennent aussi des graisses « trans » à cause des graisses industrielles utilisées pour les cuire.
+★	+★	☆

Les acides gras « trans »

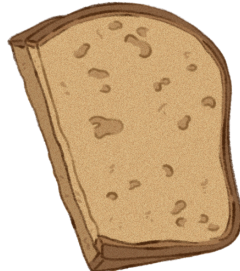
Au niveau moléculaire, les « graisses » sont des composés organiques (des molécules ayant comme élément central une chaîne d'atomes de carbone) qu'on appelle des acides gras. Il en existe plusieurs catégories, classées selon la forme que prend la molécule (voir tableau ci-après).

Les acides « trans » existent sous une forme naturelle que l'on retrouve en petites quantités dans la viande et les produits laitiers, et sous une forme issue de procédés industriels tels que l'hydrogénation des huiles végétales. Cette transformation permet de solidifier une graisse initialement liquide et de la rendre moins sensible à l'oxydation, donc plus facile à conserver et à utiliser dans la fabrication de produits alimentaires.

Acides gras			
Saturés	Insaturés		
	« cis »		« trans »
	Monoinsaturés	Polyinsaturés	
Beurre, viande, huile de coco	Amandes, noisettes, avocat, huile d'olive	Poisson, huile de tournesol	Margarine et produits industriels comme les pizzas, quiches, gâteaux, et pâtisseries
Sa structure chimique est une longue chaîne d'atomes de carbone reliés entre eux par des liaisons simples et continues. Toutes les autres liaisons possibles sont connectées à un atome d'hydrogène (ils sont « saturés » en hydrogène). Cette structure explique pourquoi ces graisses sont généralement solides à température ambiante.	Sa structure chimique comporte un ou plusieurs « coudes » dans sa chaîne de carbone. Cette structure moins compacte donne des graisses qui restent liquides.	Si on ajoute de l'hydrogène aux graisses insaturées, on peut « redresser » ces « coudes » et les transformer en acide gras saturé. Le problème, c'est que l'hydrogénation est incomplète : certaines liaisons ne sont pas saturées et une partie de leur configuration géométrique bascule vers la configuration « trans ».	

Le procédé d'hydrogénation est surtout utilisé dans l'industrie alimentaire, les graisses sont alors appelées « partiellement hydrogénées » sur l'emballage. C'est cette conversion involontaire qui crée la part de graisses « trans » que l'on retrouve dans de nombreux produits industriels. L'Organisation Mondiale de la Santé cherche à faire disparaître ces graisses trans industrielles de l'alimentation, car un régime riche en acides gras trans augmente le risque de maladie cardiaque de 21% et le risque de décès prématuré de 28%.¹¹

¹¹ Plan de l'OMS pour éliminer de l'alimentation les acides gras trans produits industriellement, communiqué de presse de l'OMS du 14 mai 2018, <https://www.who.int/fr/news-room/detail/14-05-2018-who-plan-to-eliminate-industrially-produced-trans-fatty-acids-from-global-food-supply>

Légume		
Épinards à la crème	Beignets de courgettes	Tartine de pâte à tartiner
		
Contrairement à la légende, l'épinard ne contient pas tant de fer. Par contre, il est riche en vitamines A, B9, E et K, en fibres et même en calcium.	Des beignets frits à base d'œufs et de courgettes. Un peu gras, mais quand c'est fait maison, il n'y a pas de risque de graisses « trans ».	Deux tranches de pain avec de la pâte à tartiner au chocolat et aux noisettes.
+★	+★	-★

Les apports nutritionnels des épinards

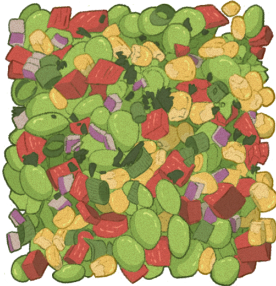
L'épinard est un légume-feuille particulièrement intéressant sur le plan nutritionnel : c'est le légume qui apporte le plus de manganèse et de calcium, tout en fournissant des quantités notables de vitamine A, de vitamine K, de vitamine B9 et de fibres.¹²

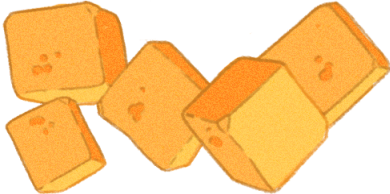
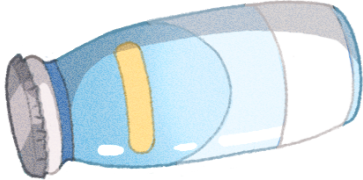
L'idée commune qui dit que les épinards sont une source de fer, notamment popularisée par le personnage de Popeye, remonterait à une évaluation erronée datant du XIX^e siècle. En réalité, les épinards cuits contiennent environ 2,1% de fer. Ce n'est pas négligeable, mais ce fer est dit « non héminique » (d'origine végétale), et est nettement moins bien absorbé par l'organisme que le fer présent dans la viande ou le poisson.¹³ L'absorption du fer non héminique peut néanmoins être améliorée en associant les épinards à une source de vitamine C (acide ascorbique), comme une tomate, du jus de citron, ou une orange en dessert.¹⁴

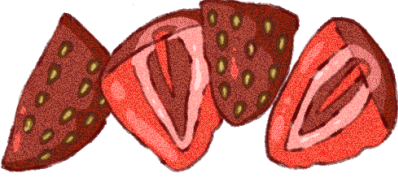
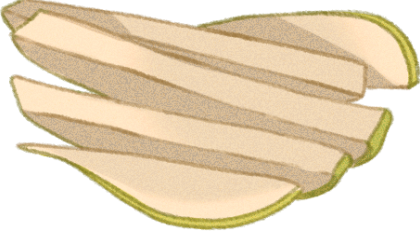
¹² Les informations proviennent de la table de composition nutritionnelle des aliments Ciquel, ciquel.anses.fr

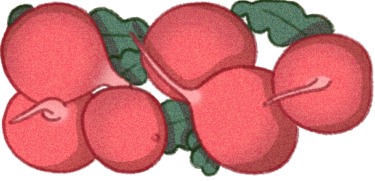
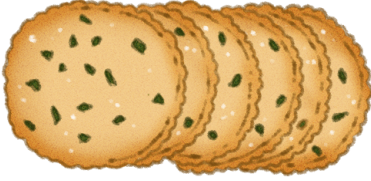
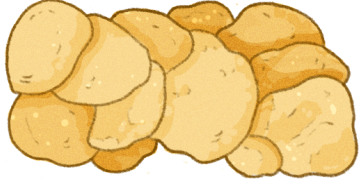
¹³ Ems T, St Lucia K, Huecker MR. Biochemistry, Iron Absorption. 2023 Apr 17. StatPearls Publishing; 2026 Jan-. PMID: 28846259.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK448204/#article-23766.s3>

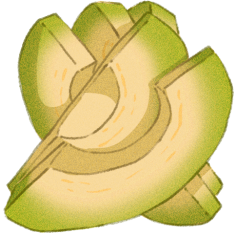
¹⁴ Teucher B, Olivares M, Cori H. Enhancers of iron absorption: ascorbic acid and other organic acids. Int J Vitam Nutr Res. 2004 Nov;74(6):403-19.
doi: 10.1024/0300-9831.74.6.403.

Protéine		
Salade d'edamame	Bœuf	Bacon
		
Les « edamame » sont des fèves de soja qui ne sont pas encore arrivées à maturité. Elles sont riches en vitamine E et sont une source végétale de protéines.	La viande contient naturellement de petites quantités de graisses saturées.	Le lard fumé (ou bacon) industriel est un produit transformé avec beaucoup de graisse et en sel.
+★	+★	-★

Calcium		
Gouda	Tofu	Yaourt à boire
		
Le fromage est une bonne source de calcium.	Une option végétarienne qui contient du calcium et beaucoup de protéines.	Un yaourt liquide, dilué avec de l'eau, des arômes et du sucre ajouté.
+★	+★	☆

Fruit		
Fraises	Poire	Bonbons
		
Les fraises contiennent de la vitamine C et B9.	Les poires apportent des fibres et de la vitamine B9.	Les bonbons sont composés exclusivement de sucre et sont donc à réserver à de petites portions occasionnelles.
+★	+★	-★

Snack		
Radis	Biscuits salés	Chips
		
Les radis apportent de la vitamine C.	Les biscuits industriels contiennent des graisses, dont un peu de graisses saturées.	Les chips, selon le modèle, contiennent plus ou moins de graisses, dont des graisses saturées.
+★	☆	-★

Second fruit / légume		
Avocat	Salade verte	Donut
		
L'avocat est un légume très gras (20% de graisses), dont assez calorique, mais ce sont uniquement des « bonnes » graisses (qu'on appelle insaturées). Il contient aussi 4% de fibres.	Une salade légèrement assaisonnée pour accompagner le repas.	Un donut industriel contient beaucoup de graisses « trans » parce qu'elles se conservent mieux.
+ ★	+ ★	- ★



2 > Durabilité

Le contenu de ce chapitre est recommandé à partir de 10 ans.

Objet du chapitre

Tous les aliments que nous consommons ont une histoire, de l'endroit où les matières premières ont été cultivées (ou où les animaux ont été élevés), en passant par les étapes de transport et de transformation, jusqu'au produit final emballé et vendu. Chacune de ces étapes a un impact sur l'environnement et les personnes qui travaillent.

Si l'on prend par exemple les émissions de CO₂, l'alimentation représente environ un quart de l'empreinte carbone des ménages. C'est comparable à la part du logement ou des transports individuels. La majorité de ces émissions provient de la production agricole elle-même (autour de deux tiers), le reste se répartissant entre le transport, la transformation, l'emballage et la distribution.¹⁵

Ce deuxième chapitre du jeu invite les joueur·euse·s à prendre conscience de cet impact, pas pour culpabiliser, mais pour mieux comprendre et pouvoir réduire cet impact là où il est le plus important.

Sources pour l'impact environnemental

Les données relatives à l'impact sur le **changement climatique**, exprimées en CO₂ e/kg (équivalent CO₂ émis par kilo produit) sont issues de la base de données publique Agribalyse® (agribalyse.ademe.fr). L'outil en ligne [ImpactCO2.fr](https://impactco2.fr), développé par le gouvernement français, permet de comparer ces données entre elles afin de les rendre plus tangibles.

¹⁵ TRANSITION(S) 2050 : l'enjeu de l'alimentation Les scénarios de l'ADEME : CHOISIR MAINTENANT, AGIR POUR LE CLIMAT, dossier de l'ADEME (Agence française de la transition écologique) <https://librairie.ademe.fr/changement-climatique/6421-transitions-2050-l-enjeu-de-l-alimentation-les-scenarios-de-l-ademe-choisir-maintenant-agir-pour-le-climat.html>

Labels bio présentés dans le jeu

Le jeu utilise une sélection des principaux labels que l'on peut trouver dans un supermarché en Belgique.¹⁶



Label agriculture biologique européen

Il garantit qu'un produit respecte le cahier des charges européen sur l'agriculture biologique : pas d'engrais artificiel, de pesticide chimique, d'organismes génétiquement modifiés, ni d'additifs non approuvés.



Label Biogarantie

Un label privé belge qui certifie le respect des normes de l'agriculture biologique, comme le label européen, mais avec des exigences supplémentaires plus strictes sur la durabilité. Il impose par exemple un plan de durabilité sur la consommation d'eau et d'énergie et sur la gestion des déchets.



Label Agriculture Biologique (AB)

Créé par le ministère français de l'Agriculture, il garantit qu'un produit est issu de l'agriculture biologique. Depuis la création du label européen, sa réglementation a été modifiée pour s'aligner sur la réglementation européenne. Ce label a donc tendance à être remplacé par le logo européen.



Faux label bio

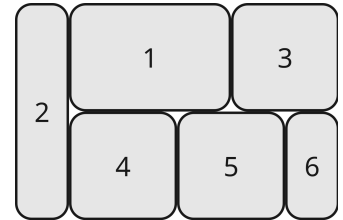
Certains produits du jeu affichent ce logo qui ne correspond à aucun vrai label. Il sert d'exemple pour tous les logos créés par les marques à des fins commerciales en reprenant l'iconographie des vrais labels.

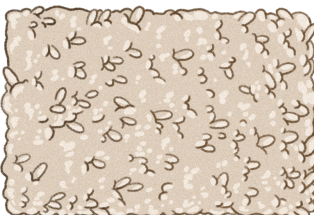
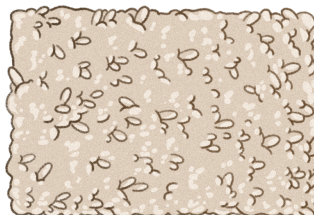
On peut trouver par exemple les messages « garantie qualité », « préserve la nature », ou encore « produit éco-responsable », sans que cela fasse l'objet d'une évaluation par des organismes indépendants.

¹⁶ Plus d'informations sur tous les labels disponible sur [Infolabel.be](https://www.infolabel.be)

Lundi > D'où ça vient ?

Ce niveau se concentre sur l'évaluation de l'origine de production des produits et de la distance de transport nécessaire. Les produits locaux sont mis en avant.



Féculent		
Salade de pommes de terre	Riz long grain	Riz basmati
		
 Belgique Les pommes de terre poussent bien en Europe et ont besoin de relativement peu d'eau.	 Italie Riz long grain cultivé en Italie. Les riz italiens (et européens) ne se limitent pas au risotto. Votre riz « express » ou « incollable » est probablement produit en U.E.	 Pakistan Riz importé du Pakistan par bateau. ¹⁷ Les principaux pays depuis lesquels nous importons du riz sont, dans l'ordre, le Pakistan (25%), l'Inde, la Birmanie, la Thaïlande, et le Cambodge (10%). ¹⁸
+★	+★	☆

Impact environnemental du transport

Pour la plupart des aliments, le transport n'est qu'une part minoritaire des émissions de CO₂. Dans le cas du riz importé d'Asie vers l'Europe, par exemple, la production (culture, méthane, eau, engrais) émet environ 2,7 kg CO₂ e/kg tandis que le transport maritime ajoute seulement 0,13 kg CO₂ e/kg, soit 5 % de l'empreinte totale.¹⁹

¹⁷ La quasi totalité des riz asiatiques (ex. Basmati) sont produit en Inde et au Pakistan

¹⁸ Imports et exports de riz en Union Européenne pour 2023 sur TrendEconomy.

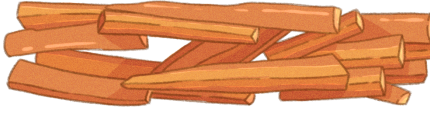
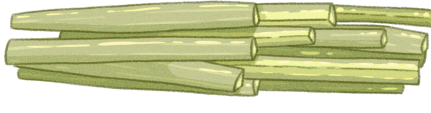
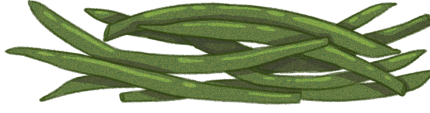
<https://trendeconomy.com/data/h2/EuropeanUnion/1006>

¹⁹ Riz thaï ou basmati, cru. Fiche sur Agribalyse.

<https://agribalyse.ademe.fr/app/aliments/9119>

Ce chiffre augmente si le transport se fait par un autre moyen de transport (l'avion est utilisé pour transporter certains fruits et légumes exotiques ou hors-saison) ou si le transport nécessite d'être réfrigéré (pour des produits surgelés comme la viande).

Toutes choses égales par ailleurs, consommer des aliments produits en Europe est préférable pour d'autres raisons (par exemple la réglementation des conditions de production et de transport). Mais les émissions de CO₂ ne sont pas toujours inférieures. L'importance à donner au transport dans l'évaluation de l'impact environnemental dépend du type de produit.

Légume		
Carottes	Concombres	Haricots verts frais
		
 Europe Cultivées localement, la distance de transport est réduite et elles n'ont pas besoin d'emballage.	 Europe Les concombres peuvent être cultivés chez nous à condition de pousser dans une serre, parce qu'ils ont besoin de chaleur. Sinon, ils sont généralement importés d'Espagne.	 Rwanda Haricots verts frais de saison au Rwanda. Bien que les haricots verts soient cultivés en Belgique et dans le nord de la France, certains sont importés de pays d'Afrique.
+ ★	+ ★	- ★

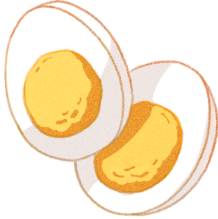
Les haricots verts frais en contre-saison (de saison dans l'hémisphère sud) sont importés du Maroc, du Kenya, de l'Égypte et du Sénégal.²⁰ Certains sont aussi originaires du Rwanda, dont la production a récemment augmenté.²¹

²⁰ Haricot vert. Fiche sur le Mémento fruits et légumes du CTIFL.

<https://memento.ctifl.fr/fiche/legumes/haricot-vert>

²¹ SEUN, Rasheed (CEO de Souk Farms). Le Rwanda est le prochain grand acteur dans le domaine des fruits et légumes exotiques. 20 mars 2023.

<https://www.freshplaza.fr/article/9512132/le-rwanda-est-le-prochain-grand-acteur-dans-le-domaine-des-fruits-et-legumes-exotiques/>

Protéine		
Cœuf dur	Steak de lentilles	Poulet préparé
		
 Belgique Cœufs d'origine Belge ou Française.	 France Lentilles cultivées en France, riches en protéines.	 Brésil Préparé avec du poulet importé du Brésil. L'import de viande sur de longues distances consomme beaucoup d'énergie pour la garder congelée.
+★	+★	-★

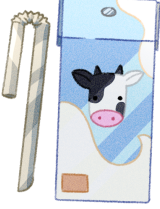
Viande d'importation hors UE

La plupart du poulet frais vendu est d'origine européenne, mais une part importante de la consommation de volaille est importée depuis l'extérieur de l'UE. Cette viande importée est utilisée dans la restauration et dans les produits industriels transformés.²² Ces importations ont augmenté ces dernières années et la principale source en est le Brésil,²³ où ils sont souvent nourris avec du soja cultivé sur des terres soupçonnées de provenir de la déforestation de l'Amazonie.²⁴

²² Les importations de volailles continuent d'augmenter en France. 5 décembre 2024. <https://interpro-anvol.fr/les-importations-de-volailles-continuent-daugmenter-en-france-2>

²³ DG AGRI DASHBOARD : POULTRY MEAT (données sur la viande de volaille sur le portail de données européen Agri-Food). 19 novembre 2025. https://agriculture.ec.europa.eu/document/download/0ce25b9f-1571-4310-8531-3fe3346c49e0_fr

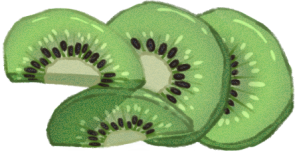
²⁴ PANTILLON, Sera. Volaille brésilienne importée en suisse: un risque de déforestation (Enquête de Greenpeace Suisse sur une exploitation brésilienne). 29 septembre 2025. <https://www.greenpeace.ch/fr/publication/125758/volaille-bresilienne-deforestation/>

Laitage		
Fromage Vieux Brugge	Lait de vache	Lait d'amande
  Belgique Le Vieux Brugge, comme le Passendale et bien d'autres, sont des fromages traditionnellement produits en Belgique. +★	  Belgique La production locale suffit à la demande. Le lait n'est donc presque jamais importé de l'étranger.²⁵ +★	  Europe Produit en mélangeant à de l'eau une petite quantité d'amandes réduites en purée (qui peuvent être cultivées en Europe²⁶). +★

²⁵ Les importations de lait de vache pour couvrir la demande du marché belge étaient de 3% en 2023. Les entreprises laitières belges accroissent leur production de fromage et de crème en 2023, statbel, 30 mai 2024.

<https://statbel.fgov.be/fr/nouvelles/les-entreprises-laitieres-belges-accroissent-leur-production-de-fromage-et-de-creme-en>

²⁶ Les amandes peuvent provenir d'Europe ou des Etats-Unis, mais elles ne représentent que 2% de la boisson (qui est majoritairement composée d'eau)

Fruit		
Pomme	Clémentine	Kiwi
  Belgique Les pommes sont largement cultivées en Belgique, en France, en Allemagne, etc. ++★	  Espagne Les mandarines et clémentines ont besoin de beaucoup de soleil pour pousser. Les plus proches de nous sont donc produits en Espagne, dans le sud de l'Europe. ++★	  Nouvelle-Zélande Les kiwis peuvent être cultivés en Italie et même en France, mais celui-ci est importé de Nouvelle-Zélande, comme tous les kiwis sous la marque Zespri®.²⁷ ☆

²⁷ Zespri International Limited, le bureau néo-zélandais de promotion des kiwis, a son siège européen à Berchem, Antwerp.

KNOWLES, Mike. NZ kiwifruit: how a major brand emerged. 25 avril 2017.

<https://www.fruitnet.com/eurofruit/nz-kiwifruit-how-a-major-brand-emerged/172018.article>

Snack		
Noix, noisettes, amandes	Speculoos	Cookies maisons
		
Noix de France (principal producteur en Europe), noisettes d'Italie (principal producteur en Europe) et des amandes des États-Unis (de Californie, principal producteur mondial)	Même s'ils sont fabriqués localement, les produits industriels contiennent différents ingrédients dont la provenance n'est pas toujours indiquée.	Pour du "fait maison" l'impact du transport dépend de l'origine des produits choisis. Mais les matières premières achetées individuellement sont généralement plus locales que celles utilisées dans les produits transformés.
+★	☆	+★

Origine des ingrédients des produits transformés

Les obligations légales d'étiquetage des produits transformés sont peu contraignantes : en général, la provenance des ingrédients n'a pas à être mentionnée. La réglementation européenne pose une exception si l'origine du produit (fabrication) est indiquée et que son ingrédient primaire n'a pas la même origine. Il faut alors mentionner également la provenance de cet ingrédient.²⁸ Autre exception, en France uniquement, l'origine du lait et de la viande doit toujours être indiquée.²⁹

Dans le cas des speculoos, par exemple³⁰, l'origine de la farine peut être hors Union Européenne, tandis que l'huile de palme utilisée vient probablement d'Indonésie ou de Malaisie.³¹

²⁸ Règlement UE n° 2018/775 du 28 mai 2018

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FR/TXT/?uri=CELEX%3A02018R0775-20190609>

²⁹ Décret n° 2016-1137 du 19 août 2016 relatif à l'indication de l'origine du lait et du lait et des viandes utilisés en tant qu'ingrédient

<https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000033053008/2020-12-04/>

³⁰ Speculoos Original – Lotus – 350 g. Page sur Open Food Facts.

<https://fr.openfoodfacts.org/produit/5410126806052/speculoos-original-lotus>

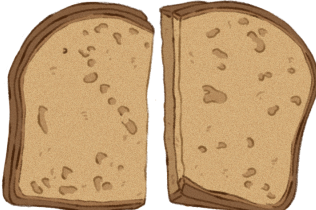
³¹ L'Indonésie (53%) et la Malaisie (28%) sont les principaux exportateurs d'huile de palme. Imports et exports d'huile de palme dans le monde pour 2023 sur TrendEconomy.

https://trendeconomy.com/data/commodity_h2/1511

Mardi > Produits d'hiver

Ce niveau se concentre sur la saisonnalité des produits (en particulier les fruits et légumes). Le niveau se déroule en hiver, les produits récoltés en été sont donc hors-saison.

1	3	5
2	4	6

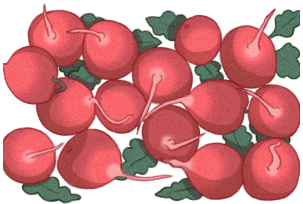
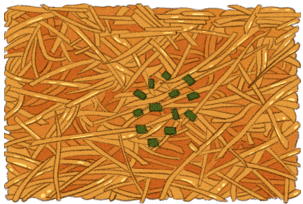
Féculent		
Salade de pommes de terre	Tartines de pain complet	Salade de pâtes et tomates
		
 Belgique	 Belgique	 France
Les pommes de terre de conservation se gardent assez longtemps pour être disponibles toute l'année.	Le pain est fabriqué à partir de farine de blé, un produit sec qui se conserve très longtemps. On en fabrique donc toute l'année.	Les pâtes sont un produit sec disponible toute l'année. Les tomates fraîches poussent naturellement au printemps et en été.
+★	+★	☆

Variétés de radis d'hiver

Le radis cultivé, espèce la plus commune à la peau rouge, se récolte en trois à six semaines selon les variétés. Les radis d'hiver se sèment en plein été pour une récolte plus tardive.

Le radis noir, par exemple, se sème de mai à octobre en Europe et sa racine se récolte environ quatre mois plus tard. Il est reconnaissable à sa peau noire et rugueuse et à sa chair blanche et plus piquante que celle des radis classiques.

Le radis rose de Chine est semé de juillet à septembre, et se récolte d'août à novembre. Il produit de grosses racines roses à chair blanche, légèrement piquantes.

Légume		
Radis	Carottes râpées	Tomates
		
 Belgique	 Belgique	 Belgique
La plupart des radis sont cultivés au printemps et en été. Il existe cependant quelques variétés « d'hiver » comme le radis noir ou le radis rose de Chine.	La carotte est un légume racine : elle pousse sous la terre. Il existe des variétés qui résistent au froid et peuvent donc être cultivées en hiver.	La tomate a besoin de beaucoup de soleil et de chaleur pour mûrir. En hiver, elle est forcément cultivée sous serre chauffée ou importée de loin : c'est un produit en contre-saison.
+ ★	+ ★	- ★

Tomates sous serre chauffée

La tomate a besoin d'une température autour de 20 °C pour bien se développer. Sa saison naturelle, selon la météo, est de mai/juin à octobre/novembre. En dehors de cette période, il faut chauffer les serres en continu. Cela a un coût environnemental très élevé : un kilo de tomates cultivées sous serre chauffée émet environ 2,36 kg de CO₂, contre seulement 0,16 kg pour un kilo de tomates françaises de saison. Cela équivaut à un bilan carbone proche de celui d'une tomate qu'on imaginerait importée par camion depuis l'Afrique du Sud, traversant toute l'Afrique et l'Asie centrale.³²

Ce mode de production est nécessairement très répandu en Belgique en raison du climat. Certains producteurs cherchent néanmoins à limiter leur impact en utilisant des chaudières fonctionnant à la biomasse.³³

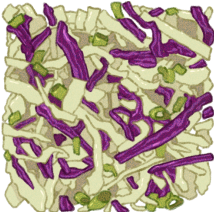
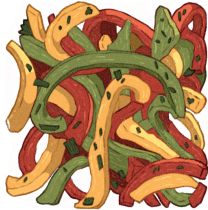
³² Ce trajet estimé à plus de 20 000 km est donné à titre comparatif. Les produits importés sont généralement transportés par bateau, et les importations de tomates proviennent majoritairement de l'Espagne ou du Maroc.

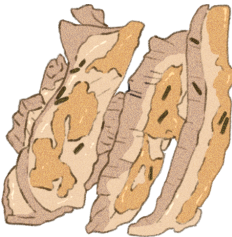
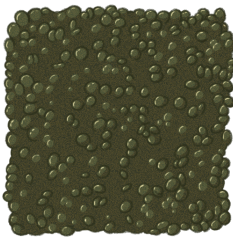
Vrai ou Fake : le bilan carbone d'une tomate..., France Info, du 17 janvier 2023

https://www.franceinfo.fr/vrai-ou-fake/vrai-ou-fake-le-bilan-carbone-d-une-tomate-sous-serre-francaise-similaire-a-celui-d-une-tomate-importee-d-afrique-du-sud_5608193.html

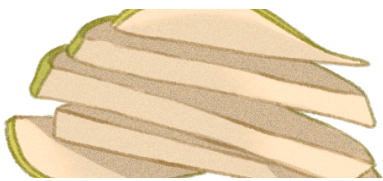
³³ Exemple de la ferme du Faascht, à Attert,

<https://fermedufaascht.be/laserre/>

Second légume		
Salade de mâche	Salade de chou	Salade de poivrons
		
 France	 Belgique	 Maroc
La mâche est une petite salade qui résiste bien au froid et se récolte justement à l'automne et en hiver.	Le chou est un légume robuste qui supporte le gel et se récolte de l'automne jusqu'à la fin de l'hiver.	Les poivrons sont des légumes d'été. En hiver, les poivrons dans les magasins sont en contre-saison : ils sont importés depuis des pays lointains où il fait plus chaud.
+★	+★	☆

Protéine		
Blanc de poulet	Lentilles	Poulet préparé
		
 Belgique	 France	 Brésil
Les animaux élevés pour leur viande le sont toute l'année. La viande d'élevage n'est donc pas dépendante de la saison.	Les lentilles sont un produit sec, qui se conserve facilement. C'est donc une source de protéines qu'on peut manger toute l'année.	Préparé avec du poulet importé du Brésil. L'import de viande sur de longues distances consomme beaucoup d'énergie pour la garder congelée.
+★	+★	-★

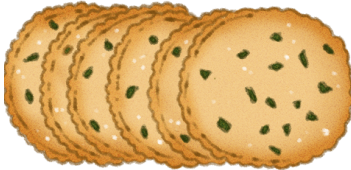
Il n'y a pas de protéine qui ne serait pas « de saison ». La production de viande animale, bien qu'elle ait un fort impact environnemental, n'est pas influencée par les saisons. Seules certaines viandes de gibier et certains poissons sauvages sont limités à la saison à laquelle la chasse ou la pêche est légale. Les légumineuses comme les lentilles ou le soja sont séchées et sont donc disponibles toute l'année. De même pour les céréales comme l'avoine ou le quinoa.

Fruit		
Poire	Clémentine	Fraises
		
 Belgique	 Espagne	 Belgique
Comme pour les pommes, il existe des variétés de poires qu'on trouve plutôt en été, et d'autres plutôt en hiver.	La clémentine pousse dans le sud de l'Europe et se récolte à l'automne et jusqu'en hiver.	La fraise a besoin de beaucoup de chaleur et de soleil. En hiver, on est obligé de dépenser beaucoup d'énergie pour bien chauffer la serre où elles poussent.
+★	+★	☆

La saisonnalité comme indicateur simple de l'impact environnemental

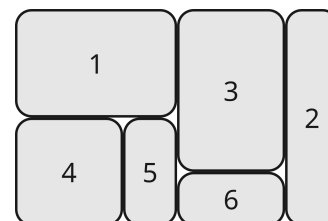
Les produits secs comme les pâtes ou le riz se consomment toute l'année sans enjeu de saison. D'autres produits ne sont pas adaptés à notre climat et sont importés, quelle que soit la saison.

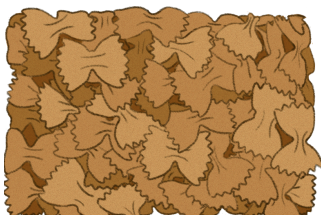
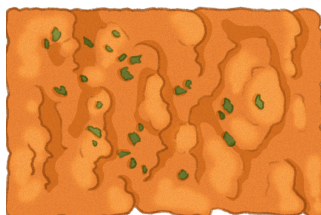
Mais pour la plupart des fruits et légumes frais, le fait qu'un produit soit proposé en contre-saison (quand il est produit en dehors de sa saison normale) est un bon indicateur du fait qu'il a nécessité beaucoup d'énergie (pour chauffer une serre, par exemple) ou qu'il a été importé d'un pays plus au sud, souvent en transport réfrigéré. Ce n'est pas une règle absolue mais c'est un repère utile pour réduire son impact.

Snack		
Fruits secs	Cookies	Biscuits secs
		
Les fruits secs, comme les noix ou les amandes, peuvent se conserver des années s'ils sont bien au sec.	Les cookies sont fabriqués avec des ingrédients secs qui se conservent longtemps et des œufs que les poules pondent toute l'année.	Les biscuits secs contiennent peu d'eau, ce qui leur permet de se conserver longtemps.
+★	+★	+★

Mercredi > Produits d'été

Ce niveau se concentre sur la saisonnalité des produits (en particulier les fruits et légumes). Le niveau se déroule en été, les produits récoltés en hiver sont donc hors-saison.



Féculent		
Pommes de terre « primeur »	Salade de pâtes	Purée de potimarron
		
 Belgique	 Italie	 Espagne
Les pommes de terre « primeurs » à la peau très fine sont récoltées au début de l'été, avant maturité.	Les pâtes sont fabriquées à partir de blé séché. Comme c'est un produit sec, on peut en manger toute l'année sans problème de saison.	Les courges, telles que les citrouilles et les potimarrons, se récoltent généralement au début de l'automne et se mangent tout l'hiver.
+★	+★	-★

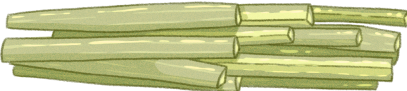
Pommes de terre « primeur » et « de conservation »

Les tubercules de pomme de terre se récoltent habituellement quand ils sont complètement matures (le feuillage commence à se faner), ce qui donne des pommes de terre dites « de conservation ». Les pommes de terre de « primeur » sont récoltées avant maturité. Cela leur donne une peau très fine et plus de légèreté (moins d'amidon), mais elles ne se conservent pas.

En France, la commercialisation des pommes de terre primeur est limitée au 15 août de chaque année.³⁴

³⁴ Arrêté du 18 février 2009 portant modification de la date limite de commercialisation des pommes de terre de primeur

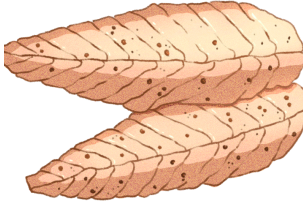
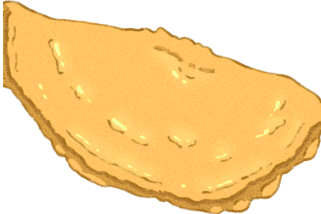
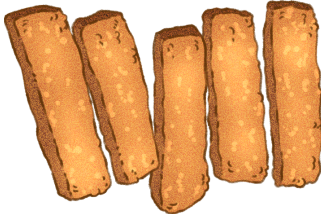
<https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000020380628>

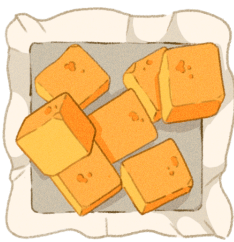
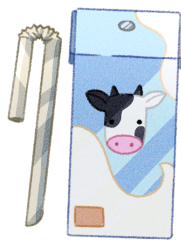
Légume		
Tomates cerises   Belgique La tomate a besoin de beaucoup de soleil et de chaleur pour devenir rouge et sucrée. En Belgique, la pleine saison est de juin à septembre.	Concombres   France Le concombre est un légume rafraîchissant rempli d'eau. Il pousse très bien en été dans nos régions.	Salade de chicons   Belgique Le chicon (ou endive) est le légume typique de l'hiver en Belgique. Ceux qu'on trouve en été sont conservés en chambre froide.
+★	+★	☆

Culture de l'endive

Les graines d'endives sont semées en champ autour du mois de mai afin que les racines poussent (comme les carottes). Les endives sont ensuite déterrées entre septembre et novembre et conservées en chambre froide avant l'étape du « forçage » : les racines sont replantées serrées les unes aux autres et dans l'obscurité. Cette étape force l'endive à développer les feuilles blanches et longues. Plus les endives sont disponibles tard après avril, plus longtemps elles sont nécessairement restées en chambre froide.³⁵

³⁵ Fiche de l'endive sur [lesfruitsetlegumesfrais.com](https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com)
<https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/salades/endive>

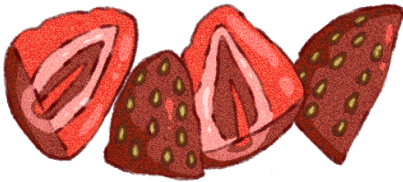
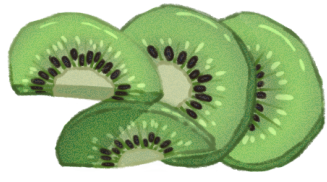
Protéine		
Maquereau	Omelette	Bâtonnets de poisson
		
 Belgique	 Belgique	 Europe
Le maquereau est un poisson qui est abondant dans la Mer du Nord pendant l'été. C'est le bon moment pour le pêcher.	Les poules pondent des œufs toute l'année.	Bâtonnets faits à partir de cabillaud pêché dans l'océan Pacifique ou de colin d'Alaska, et surgelés pour les conserver.
+★	+★	☆

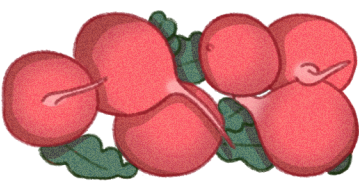
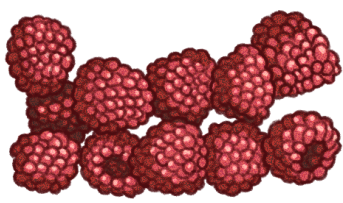
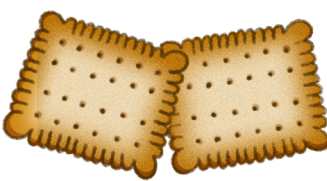
Laitage		
Mozzarella	Yaourt	Fromage fondu industriel
		
 France	 Belgique	 France
Un fromage italien, à l'origine fabriqué avec du lait de buffle, mais qu'on fabrique maintenant partout avec du lait de vache.	Le yaourt est produit en faisant fermenter du lait, ce qui le rend plus facile à digérer et à conserver. Comme le lait, il est disponible toute l'année.	Un fromage industriel fabriqué en mélangeant plusieurs fromages et en ajoutant du beurre et du sel supplémentaires.
+ ★	+ ★	★

Fabrication des « fromages fondus » tels que la Vache qui Rit

La Vache qui Rit appartient à la famille des « fromages fondus », une catégorie de produit obtenue par fusion de fromages naturels affinés. Plusieurs fromages à pâte dure (emmental, comté, gouda, cheddar, edam) sont râpés puis fondus ensemble dans de grands malaxeurs chauffants, avec du lait écrémé en poudre réhydraté, du beurre et des protéines de lait. On ajoute aussi des « sels de fonte », des additifs qui permettent d'obtenir une pâte lisse et homogène en liant l'eau et les graisses.³⁶ C'est donc un produit qui contient plus de graisse et de sel qu'un fromage classique.

³⁶ Archive de 2010 du site de Bel, fabricant de la Vache qui Rit et du Babybel.
<https://web.archive.org/web/20100818142625/http://www.bel-tchizbox.com/bel-et-ses-marques/foire-aux-questions>

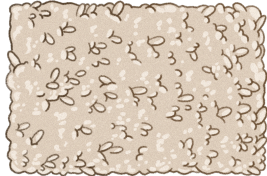
Fruit		
Fraises	Melon	Kiwi
  Belgique Les fraises belges sont récoltées de mai à août. C'est le moment où elles sont les plus sucrées et ont le plus de goût. +★	  France Le melon a besoin de beaucoup de chaleur. En été, on en trouve beaucoup qui viennent de France (Cavaillon) ou d'Espagne. +★	  Nouvelle-Zélande En été, il n'y a pas de kiwis en Europe. Celui-ci vient probablement de Nouvelle-Zélande, à l'autre bout du monde. -★

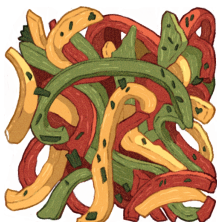
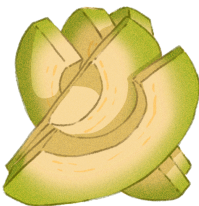
Snack		
Radis	Framboises	Petit beurre
  Belgique Le radis est un légume racine qui pousse très vite au printemps et en été. +★	  Belgique Les framboises sont des fruits très fragiles qui poussent en été. +★	  France Un biscuit sec classique qui se conserve toute l'année. +★

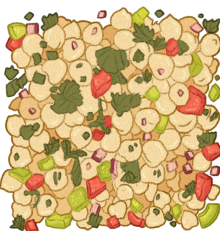
Jeudi > Bon pour l'environnement

Ce niveau reprend l'impact sur l'environnement du transport et ajoute le problème des emballages en plastique et la notion d'agriculture biologique. Le niveau se déroule en été.



Féculent		
Salade de pâtes	Salade de pommes de terre	Riz basmati
		
 France	 Belgique	 Inde
Les pâtes sont un produit sec fabriqué à partir de farine de blé. Ce blé a été cultivé en France, donc il n'a pas été transporté sur de trop longues distances.	La pomme de terre pousse facilement dans nos régions et ne demande pas beaucoup d'eau ni d'énergie pour être cultivée.	Le riz basmati est cultivé en Inde ou au Pakistan, il doit donc être importé par bateau.
+★	+★	+★

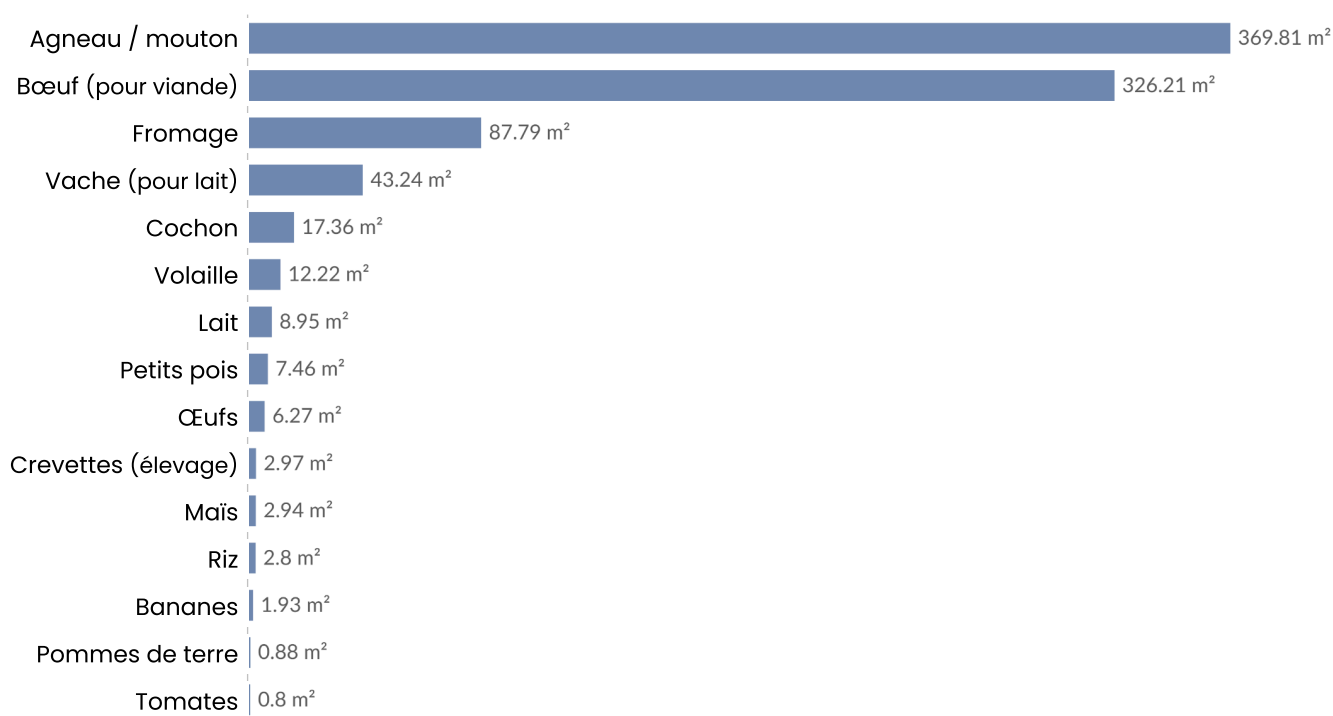
Légume		
Poivrons rôtis   Belgique Le label bio indique que ces poivrons ont été cultivés selon les principes de l'agriculture biologique : sans pesticides ni engrais chimiques de synthèse. + ★	Avocat   Espagne Cultivé en agriculture biologique, cet avocat vient de moins loin que ceux d'Amérique du Sud, mais sa culture reste très gourmande en eau. + ★	Sachet de tomates cerises   France Une portion individuelle de tomates cerises emballées dans un sachet en plastique. - ★

Protéine		
Salade de pois chiches   France Les pois chiches sont des légumineuses. Les légumineuses ont généralement une empreinte environnementale faible et ont besoin de moins d'engrais. + ★	Blanc de poulet   Belgique Préparé maison à partir de volaille élevée en Belgique. L'élevage animal consomme toujours plus de ressources que de faire pousser des plantes, puisqu'il faut d'abord faire pousser ce que les animaux vont manger. + ★	Bâtonnets de surimi   Europe Le surimi est fabriqué à partir de chair de poisson (souvent du colin d'Alaska, pêché loin) émiettée, reformée et aromatisée. Cela demande beaucoup de transformation et de transport. - ★

L'impact environnemental important de l'élevage animal

Produire de la nourriture demande de l'espace, essentiellement pour faire pousser des plantes et garder du bétail. Environ 80% de cette surface agricole sert à produire des aliments d'origine animale : les prairies pour le pâturage et les cultures pour nourrir le bétail.³⁷ C'est pour cette raison que les produits d'origine animale ont l'empreinte carbone la plus lourde (en particulier la viande de bœuf et d'agneau).³⁸

Utilisation des terres (m²) par kilogramme de produit alimentaire



Data source: Poore and Nemecek (2018)

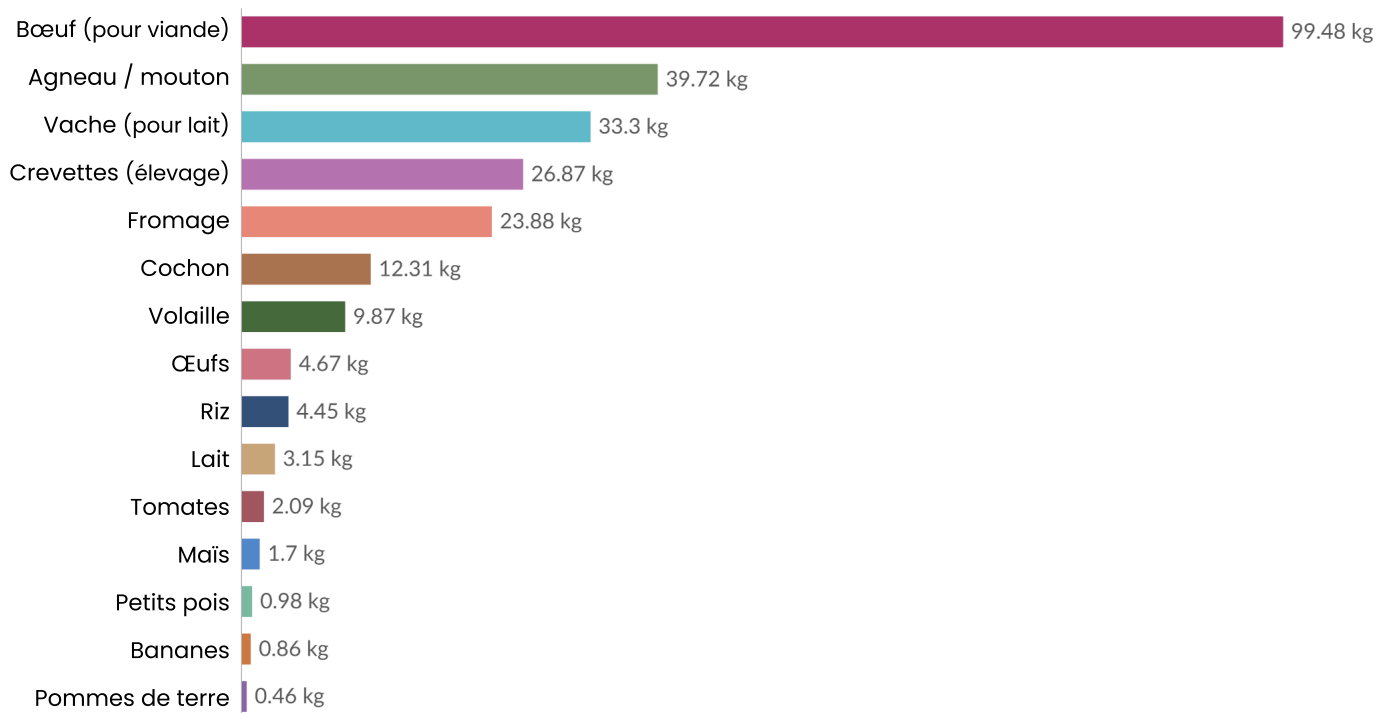
OurWorldinData.org/environmental-impacts-of-food | CC BY

³⁷ L'estimation pour la population française est de 26 millions d'hectares de terres mobilisés, en France et à l'étranger. 80% sont dédiés aux produits animaux (viande et lait). TRANSITION(S) 2050 : l'enjeu de l'alimentation Les scénarios de l'ADEME : CHOISIR MAINTENANT, AGIR POUR LE CLIMAT, dossier de l'ADEME (Agence française de la transition écologique) <https://librairie.ademe.fr/changement-climatique/6421-transitions-2050-l-enjeu-de-l-alimentation-les-scenarios-de-l-ademe-choisir-maintenant-agir-pour-le-climat.html>

³⁸ Environmental Impacts of Food Production, Our World In Data <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
Source des données : Poore and Nemecek (2018)

La digestion des ruminants (vaches, moutons, chèvres) produit du méthane, un gaz dont le pouvoir réchauffant est très supérieur à celui du CO₂. Le porc et la volaille, qui ne ruminent pas, ont un impact nettement plus modéré que le bœuf ou l'agneau, mais restent généralement plus émetteurs que les légumineuses ou les légumes, qui comptent parmi les aliments les moins impactants.

**Émissions de gaz à effet de serre par kilogramme de produit alimentaire
(en équivalent CO₂)**

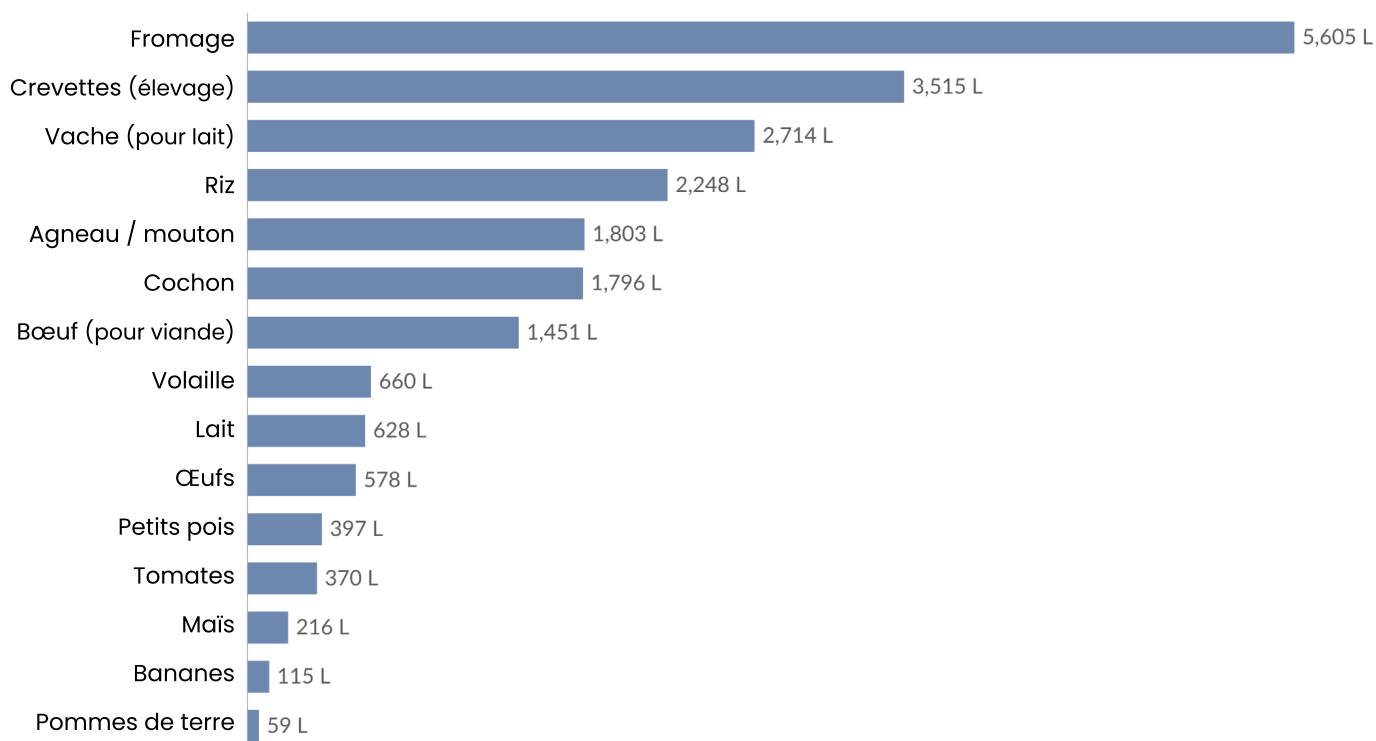


Data source: Poore and Nemecek (2018)

OurWorldinData.org/environmental-impacts-of-food | CC BY

En plus de cela, les élevages consomment beaucoup d'eau.

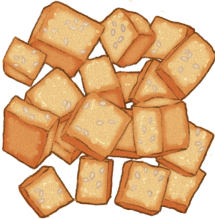
Consommation d'eau douce par kilogramme de produit alimentaire

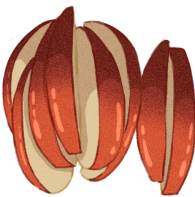


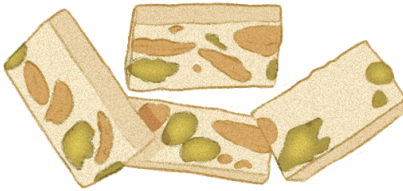
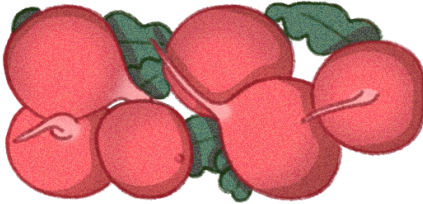
Data source: Poore and Nemecek (2018)

OurWorldinData.org/environmental-impacts-of-food | CC BY

Réduire sa consommation de viande (en particulier la viande rouge) pour la remplacer parfois par des protéines végétales est l'un des gestes individuels ayant le plus d'effet sur l'empreinte carbone dans l'alimentation.

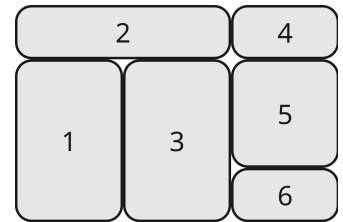
Calcium		
Blocs de tofu	Yaourt pot en verre	Yaourt pot en plastique
  France Le tofu est fabriqué à partir de soja, une source de protéines végétale qui demande moins d'eau et de terres agricoles que la viande pour produire la même quantité de protéines. +★	  Belgique Ce yaourt est dans un pot en verre. Il peut être réutilisé ou recyclé plus facilement que le plastique. +★	  Belgique Le plastique est fabriqué à partir de pétrole et se recycle moins bien que le verre, il finit souvent par polluer les sols ou les océans. ☆

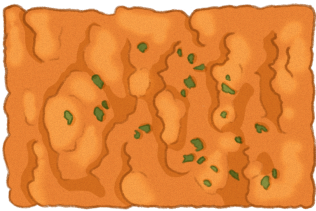
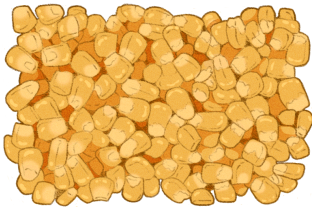
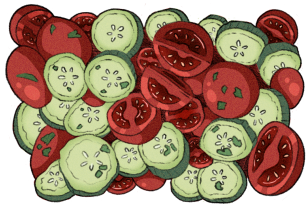
Fruit		
Pomme	Banane	Compote de pomme à boire
 Une pomme belge cultivée en agriculture biologique, sans pesticides et sans long trajet pour arriver jusqu'à toi. +★	 Cette banane cultivée en agriculture biologique vient de Martinique, un territoire français, mais elle doit tout de même traverser l'océan Atlantique en bateau pour arriver ici. +★	 Une compote vendue dans une petite gourde en plastique jetable, bien pratique mais qui génère beaucoup de déchets pour une seule portion. ☆

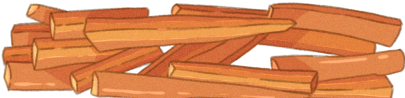
Snack		
Nougat bio	Radis bio	Cookies emballés individuellement
		
 Belgique	 France	 Belgique
Un nougat fabriqué à partir d'ingrédients issus de l'agriculture biologique, comme le miel et les amandes.	Quelques radis cultivés en agriculture biologique.	Chaque cookie est emballé séparément dans son propre sachet en plastique, ce qui multiplie les déchets pour un repas.
+★	+★	☆

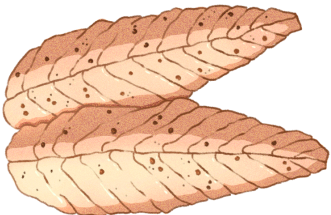
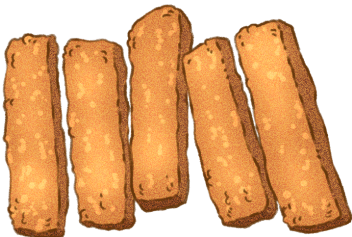
Vendredi > Encore l'hiver

Dernier niveau du chapitre, qui combine des choix basés sur la nutrition et d'autres basés sur la saisonnalité. Le niveau se déroule en hiver.



Féculent		
Purée de potimarron	Maïs	Salade concombres et tomates
		
 Belgique	 France	 Maroc
Les courges, telles que les citrouilles et les potimarrons, se récoltent généralement au début de l'automne et se mangent tout l'hiver.	Le maïs frais se récolte à la fin de l'été et en automne. Mais en conserve, il se garde très longtemps et peut être mangé toute l'année, même en plein hiver.	Concombres et tomates ont besoin de chaleur et de soleil pour bien pousser. On les récolte naturellement au printemps et en été.
+ ★	+ ★	- ★

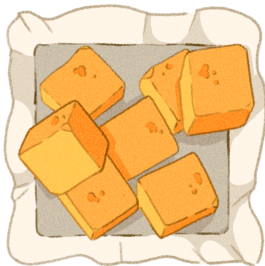
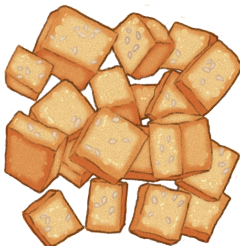
Légume		
Salade de chicons   Belgique Le chicon (ou endive) est un légume typique de l'hiver en Belgique. +★	Carottes   Belgique On trouve des carottes toute l'année. La version qu'on récolte en hiver s'appelle la carotte de garde. +★	Haricots verts frais   Kenya Les haricots verts poussent chez nous en été. En dehors de cette période, soit ils sont en conserve, soit ils sont importés par avion depuis des pays plus chauds. -★

Protéine		
Maquereau   Europe Le label MSC garantit les conditions de pêche de poissons sauvages. Comme la plupart des labels, il est imparfait mais il pousse vers une pêche plus durable. +★	Omelette   Belgique Les œufs belges sont disponibles toute l'année grâce aux poules pondeuses élevées ici. +★	Poisson pané   Europe Des bâtonnets de poisson pané, faits à partir de poisson pêché loin, dont l'origine exacte n'est pas indiquée. ★

Le label MSC pour le poisson

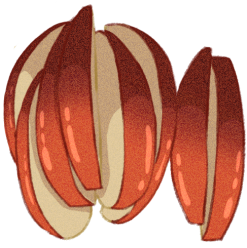
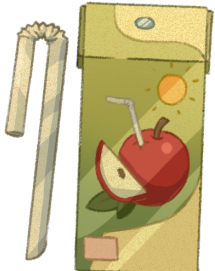
Le MSC (Marine Stewardship Council) est une organisation internationale sans but lucratif fondée pour lutter contre la surpêche. Selon le WWF, le label MSC est aujourd'hui le certificat le plus complet pour les poissons issus de la pêche sauvage : il fixe des exigences écologiques, pousse les pêcheries vers plus de durabilité, et garantit la traçabilité des chaînes d'approvisionnement. La surpêche et la pêche illégale étant très répandues, ce label est utile. Mais ce n'est pas une garantie absolue de « pêche durable », le label a encore des lacunes dénoncées par le WWF notamment. Il reste recommandé de consommer poissons et fruits de mer avec modération afin de réduire la pression sur les océans.³⁹

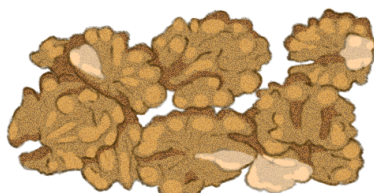
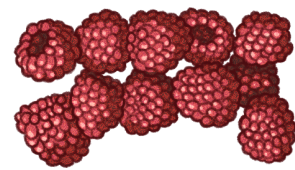


Calcium		
Gouda	Tofu	Yaourt à boire
  Belgique Le fromage est une bonne source de calcium. + ★	  Brésil Une option végétarienne qui contient du calcium et beaucoup de protéines. + ★	  Belgique Un yaourt liquide, dilué avec de l'eau, des arômes et du sucre ajouté. ★

³⁹ 6 faits sur le label MSC,

<https://www.wwf.ch/fr/projets/6-faits-sur-le-label-msc>

Fruit		
Morceaux de pomme	Brique de jus de pomme	Compote de pomme
		
 Belgique De la pomme fraîche coupée en morceaux, sans transformation ni emballage superflu.	 Belgique Le jus de pomme est pressé puis conditionné dans une brique en carton. Contrairement au fruit entier, il a perdu la plupart de ses fibres pendant la fabrication.	 Belgique La compote est une pomme cuite puis mixée, mise en pot pour se conserver plus longtemps.
++★	++★	☆

Snack		
Noix	Barre aux céréales	Framboises
		
 France Riches en graisses, les noix sont aussi pleines de minéraux et de bons nutriments. Cultivées en France, elles n'ont pas un long trajet à faire pour arriver jusqu'ici.	 France Une barre aux céréales, pratique à emporter. La qualité des barres aux céréales varie beaucoup selon les ingrédients et la quantité de sucre utilisée.	 France Les framboises sont des fruits très fragiles qui poussent en été.
++★	++★	-★



3 > Conditions de Production

Certaines thématiques abordées dans ce chapitre ne sont pas recommandées avant 12 ans.

Objet du chapitre

Pour chaque aliment que nous consommons, il faut des gens pour le cultiver, le récolter ou l'élever. Ce troisième chapitre s'intéresse à cette dimension facilement invisibilisée de notre alimentation : les conditions de travail des producteurs, et notamment ceux des pays du Sud global.

Le but n'est pas d'arrêter de consommer tout ce qui n'est pas local. Certains produits ne peuvent être cultivés que sous certains climats (comme le cacao, le café ou les bananes), et nous avons besoin (et envie) de ces produits pour une alimentation variée. Le sujet est complexe et mêle des réalités économiques mondiales. L'objectif ici est de prendre conscience de ces réalités, de comprendre le rôle des labels commerce équitable, et de réduire la consommation des produits problématiques.

Pays du Sud global

On appelle « pays du Sud global » les pays historiquement moins industrialisés et généralement caractérisés par un niveau de développement économique plus faible que celui des pays dits « du Nord ». Ces pays sont majoritairement situés en Afrique, en Asie et en Amérique latine, mais la distinction Nord-Sud est une simplification. L'Australie est par exemple considérée comme un pays dit du Nord.

Le terme a remplacé les expressions « pays en développement » ou « du tiers-monde », qui n'ont plus de sens dans le monde actuel. Cependant, la distinction Nord-Sud est également dépassée (la Chine, un pays du Sud est la deuxième puissance économique mondiale). C'est pourquoi l'expression « pays les moins avancés » est majoritairement utilisée.

Labels fair trade présentés dans le jeu

Le jeu utilise une sélection des principaux labels que l'on peut trouver dans un supermarché en Belgique.



Label Max Havelaar Fair Trade

Un label mondial de commerce équitable qui garantit que les producteurs reçoivent un prix juste et stable pour leurs produits (prix minimum garanti + prime), dans le respect de critères sociaux et environnementaux.

Fairtrade International est une organisation à but non lucratif qui regroupe trois producteurs réseaux (Fairtrade Afrique, Amérique latine et Asie) et 20 organisations nationales (dont Fairtrade Belgique).



Label Fair Trade OXFAM

Ce label est lié à l'association belge Oxfam-Magasins du monde et il garantit des produits issus du commerce équitable, avec un accent sur le soutien direct aux petits producteurs et la sensibilisation à des relations commerciales plus justes.



Label SPP Producteurs Paysans

Créé et administré par une coordination de petits producteurs paysans en Amérique du sud, il garantit qu'ils gardent la maîtrise de leurs conditions de commercialisation.



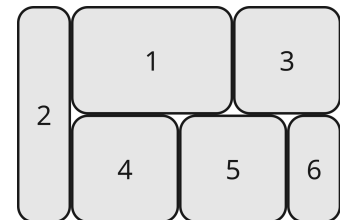
Faux label équitable

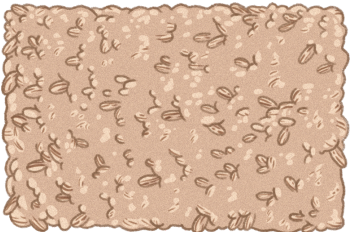
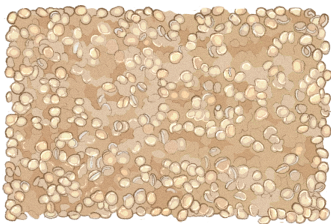
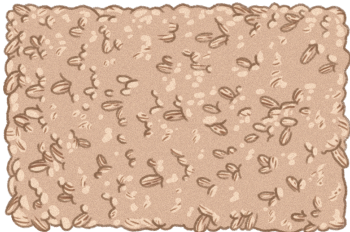
Certains produits du jeu affichent ce logo qui ne correspond à aucun vrai label. Il sert d'exemple pour tous les logos créés par les marques à des fins commerciales en reprenant l'iconographie des vrais labels.

Pour le chocolat, on trouve par exemple les indications « cocoa life », « cocoa plan », ou « cacao sélection », qui sont des auto-déclarations des industriels sans évaluation indépendante.

Lundi > Bien payé, bien produit

Ce niveau est le premier qui évoque les conditions de travail des producteurs des aliments. Il met en avant les principaux labels de commerce équitable en Belgique. Le niveau se déroule en été mais ce critère n'est pas utilisé pour choisir les aliments.



Féculent		
Riz complet équitable	Quinoa équitable	Riz complet sans label
		
 Thaïlande Le label FairTrade indique que ce riz respecte les principes du commerce équitable.	 Bolivie Le label Producteurs Paysans indique que ce quinoa respecte les principes du commerce équitable.	 Thaïlande Ce riz n'a pas de label, il est probable que les producteurs soient mal payés, peut-être en dessous du seuil de pauvreté.
+★	+★	☆

Principe économique du commerce équitable

Les producteurs et productrices doivent souvent composer avec des revenus insuffisants qui les placent sous le seuil de pauvreté. Ils effectuent un travail souvent pénible et peuvent être exposés aux pesticides. Les labels commerce équitable visent à corriger une partie des déséquilibres économiques, avec deux mécanismes principaux :

- Un prix minimum garanti : si les cours mondiaux sont bas, les organisations de producteurs reçoivent un prix plancher pour leurs récoltes. Si le prix du marché est plus élevé, les producteurs vendent au tarif du marché.
- Une prime de développement : une somme supplémentaire, versée en plus du prix de vente, que les producteurs (regroupés en coopérative) peuvent investir pour améliorer leurs conditions de travail ou dans des projets utiles à leur communauté (écoles, matériel agricole, accès à l'eau, logement).

Ces labels ne résolvent pas tous les problèmes des filières agricoles mondiales, et leur portée reste limitée à une petite partie de la production. Mais, pour de nombreux producteurs et leurs familles, ils offrent un revenu plus stable et prévisible qui leur permet de se développer plutôt que de survivre au jour le jour.

Légume		
Haricots verts équitables	Tomates équitables	Tomates sans label
  Kenya Le label FairTrade indique que ces haricots respectent les principes du commerce équitable. 	  Tunisie Le label FairTrade indique que ces tomates respectent les principes du commerce équitable. 	 Espagne Elles n'ont pas de label, il est possible que les producteurs soient mal payés et travaillent beaucoup chaque jour. Même en Europe, certaines fermes emploient des travailleurs saisonniers qui ont du mal à défendre leurs droits. 

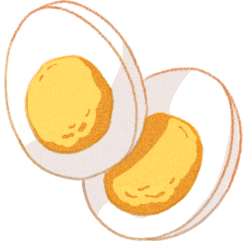
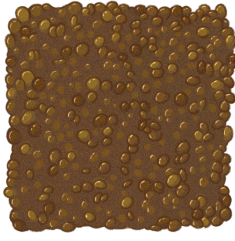
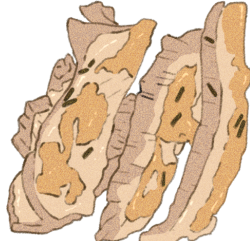
Précarité des travailleurs saisonniers

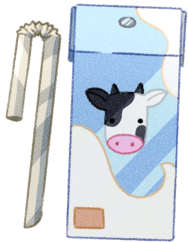
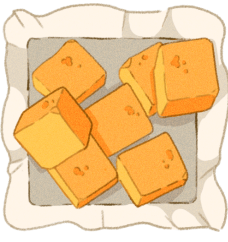
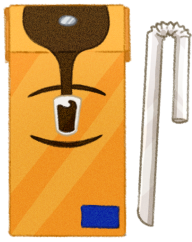
En Europe, le statut de travailleur agricole saisonnier reste particulièrement précaire, notamment pour la main-d'œuvre étrangère. Les saisonniers sont reconduits chaque année à la discrétion de l'employeur, ces travailleurs sont donc dans une situation propice aux abus et à l'exploitation.⁴⁰

La culture de fruits et légumes dans la région de Huelva, en Espagne, en est un bon exemple. De nombreux ouvriers agricoles, souvent des migrants et parfois en situation irrégulière, travaillent dans des conditions de vie et de travail décrites comme misérables, avec des salaires très bas et un accès limité aux soins.⁴¹

⁴⁰ Les oubliés de la crise agricole : pas de droit de séjour pour les saisonniers étrangers ?, Béatrice MÉSINI, Anne LASCAUX, Gaëlla LOISEAU, 28 mai 2024, The Conversation <https://theconversation.com/les-oublies-de-la-crise-agricole-pas-de-droit-de-sejour-pour-les-saisonniers-etrangeurs-222051>

⁴¹ Espagne : conditions de vie "déplorables" pour les travailleurs étrangers agricoles, Leslie CARRETERO, 27/07/2020, Info Migrants <https://www.infomigrants.net/fr/post/26256/espagne--conditions-de-vie-deplorables-pour-les-travailleurs-etrangeurs-agricoles>

Protéine		
Œuf dur	Lentilles	Poulet préparé
		
 Belgique	 France	 Brésil
Œufs de poules élevées en Belgique, où les conditions de travail sont réglementées.	Lentilles cultivées en France, où les conditions de travail sont réglementées.	Préparé avec du poulet importé du Brésil, où les conditions de travail sont souvent beaucoup moins bonnes qu'en Europe.
++★	++★	-★

Laitage		
Lait	Gouda	Boisson au lait chocolatée
		
 Belgique	 Belgique	 Belgique
Lait de vaches élevées en Belgique, où les conditions de travail sont réglementées. Cependant, une marque qui rémunère correctement les producteurs est préférable.	Du fromage produit en Belgique, où les conditions de travail sont réglementées.	On ne connaît pas la provenance du cacao utilisé pour parfumer ce lait, et dans quelles conditions il a été récolté.
++★	++★	++★

Fruit		
Banane équitable	Ananas équitable	Banane sans label
		
 Équateur Le label FairTrade indique que ces bananes respectent les principes du commerce équitable.	 Thaïlande Le label FairTrade indique que cet ananas respecte les principes du commerce équitable.	 Équateur Ces bananes n'ont pas de label, il est probable que les producteurs soient mal payés et travaillent dans des conditions difficiles et dangereuses.
+ ★	+ ★	- ★

Conditions de production de la banane

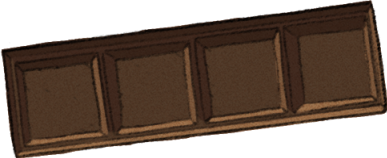
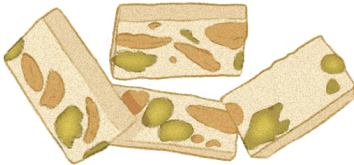
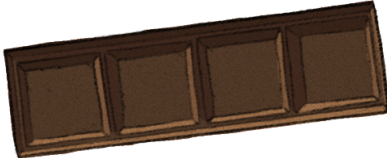
En dehors des filières de commerce équitable, les conditions de travail dans les plantations de bananes d'Amérique latine (principale région exportatrice mondiale) sont souvent très précaires. Les journées de travail peuvent atteindre 10 à 12 heures, des rémunérations faibles, parfois inférieures au minimum légal, et un mépris des droits syndicaux.⁴² L'exposition aux pesticides est un autre problème majeur, pour l'environnement et pour les ouvriers qui sont parfois directement exposés. Ils sont présents sur les parcelles au moment de la pulvérisation, et sans équipement de protection adéquat. Cette exposition chronique est associée à des irritations respiratoires et à des pathologies plus graves.⁴³

⁴² D'après une enquête menée par Oxfam Allemagne en 2011 (Bittere Bananen), reprise par Street Press dans un article : Les bananes vendues par Lidl ont un arrière-goût sanitaire et social amer, Alice BORDAÇARRE, Aladine ZAÏANE, 10 Mai 2017

<https://www.streetpress.com/1494408374-bananes-lidl-sanitaire-social-amer/>

⁴³ D'après une enquête de l'ONG suisse Public Eye : Le prix à payer, Chiquita et les droits du travail en Équateur, Romano PAGANINI, Alice KOHLI, Mars 2020, Public Eye

https://stories.publiceye.ch/chiquita_equateur/

Snack		
Chocolat équitable	Nougat bio	Chocolat sans label
  Pérou Le label Producteurs Paysans indique que le cacao utilisé pour fabriquer ce chocolat respecte le commerce équitable. 	  Bolivie Le label OXFAM indique que le commerce de ce nougat respecte les principes du commerce équitable. 	 Ce chocolat n'a pas de label, il est très probable que les producteurs du cacao soient mal payés et travaillent dans de mauvaises conditions. 

Répartition de la valeur du chocolat dans la chaîne de production

Pour que nous puissions manger du chocolat, le cacao passe par de nombreuses mains : transporteurs, intermédiaires, transformateurs, marques, distributeurs. À chaque étape, une partie du prix final est prélevée. Les producteurs de cacao ne touchent généralement qu'une petite partie du prix final d'une tablette de chocolat, alors que la majorité de la valeur et des marges est captée par les industriels qui transforment le cacao et par les distributeurs. Ce déséquilibre n'est pas une fatalité, il tient surtout à la structure du marché, où un petit nombre de grandes entreprises négocient face à des millions de petits producteurs dispersés

Les pourcentages affichés dans l'exemple fictif présenté dans le jeu sont basés sur les données du Baromètre du Cacao 2025⁴⁴, arrondis et ajustés à un prix hors taxe (la part des taxes locales et TVA n'étant pas représentée sur le visuel dans le jeu). La répartition réelle est variable et peut être estimée ainsi :

Acteur	Part du prix final	Ce que cela rémunère
État (TVA)	5% à 20%	En Belgique : 6% pour tout type de chocolat en tant que produit alimentaire. En France : 5,5% pour le chocolat noir/lait simple, mais 20% pour les chocolats fourrés ou confiseries.
Distributeurs (Supermarchés)	35% à 40%	La marge du magasin, la mise en rayon, le stockage, les promotions, et l'énergie des points de vente. C'est souvent le poste le plus important.
Fabricants et marques	35% à 40%	La transformation industrielle (broyage, conchage), l'ajout des autres ingrédients (sucre, lait), l'emballage, le marketing et la recherche et développement.
Transport et négoce	5% à 8%	Le transport maritime et terrestre, ainsi que les intermédiaires qui collectent les sacs en brousse pour les amener aux ports.
Cacaoculteurs	5% à 7%	Le revenu brut du paysan. Une fois ses coûts de production déduits (outils, main-d'œuvre), son bénéfice net est encore plus faible.

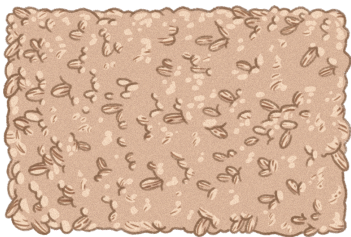
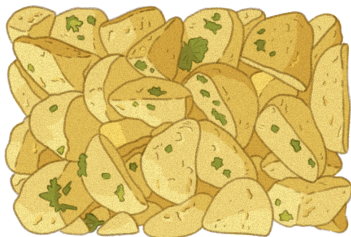
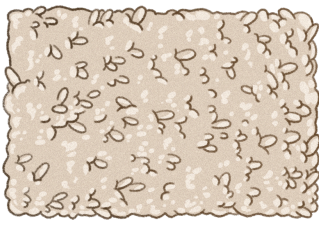
Notez que le pourcentage de cacao dans le produit final fait varier mathématiquement la part du prix final qui revient aux producteurs (entre du chocolat noir et au lait par exemple). La crise du cacao de 2024/2025 a également fait monter les prix du cacao brut et augmente le pourcentage dans le prix final (sans que cela ne reflète une évolution positive durable).

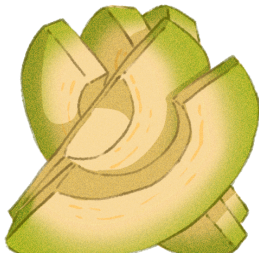
⁴⁴ <https://oxfambelgique.be/publications/barometre-cacao-2025>

Mardi > Derrière l'étiquette

Ce niveau poursuit la thématique des conditions de travail avec les labels « fairtrade » et les combine avec les labels bio ainsi que de faux labels. Le niveau se déroule au printemps mais ce critère n'est pas utilisé pour choisir les aliments.



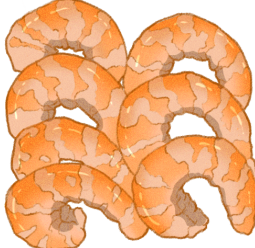
Féculent		
Riz complet	Salade de pommes de terre	Riz basmati
		
 Thaïlande Du riz complet avec un label OXFAM qui indique qu'il respecte les principes du commerce équitable.	 Belgique Une salade fraîche à base de pommes de terre locales.	 Pakistan Riz importé du Pakistan, où l'on peut avoir de gros doutes sur les conditions de travail des gens qui cultivent le riz.
+ ★	+ ★	- ★

Légume		
Beignets de courgettes	Avocat équitable	Tomates
		
 Maroc	 Pérou	 Maroc
Des beignets frits à base d'œufs et de courgettes issues du commerce équitable.	Des avocats frais, riches en oméga 9 et en vitamines. Par contre, même en commerce équitable, leur culture consomme beaucoup d'eau et doivent être transportés au frais.	Les revendeurs inventent parfois des logos pour ressembler à de vrais labels, mais ils ne les engagent à rien. Fais attention aux termes vagues comme « 100% naturel » ou « engagement qualité ».
+★	+★	★

L'impact environnemental de la culture de l'avocat

La production d'avocats est en forte expansion pour répondre à la demande croissante (aux états-Unis et en Europe). Cette culture a un impact environnemental important, notamment par sa consommation d'eau. Une grande partie des avocats cultivés pour l'exportation le sont au Mexique, dans l'État du Michoacán. Entre 1993 et 2023, les surfaces cultivées ont augmenté de 168% et les surfaces de forêt ont reculé de 59%. L'avocat est une culture particulièrement gourmande en eau : en 2020 elle aurait nécessité l'équivalent d'au moins 70 % des ressources en eau douce disponibles dans la région, alors qu'elle est déjà régulièrement touchée par la sécheresse.⁴⁵

⁴⁵ Étude fondée sur l'analyse d'images satellites : Rodriguez Garcia, Maria Teresa & Pedrozo-Acuña, Adrián & Breña-Naranjo, Jose. (2025). Impact of avocado expansion on deforestation and water availability in Michoacan, Mexico. Hydrology Research. 57. 31-60. 10.2166/nh.2025.058.
https://www.researchgate.net/publication/400016514_Impact_of_avocado_expansion_on_deforestation_and_water_availability_in_Michoacan_Mexico

Protéine		
Poisson	Steak de lentilles	Crevettes
		
 Belgique	 France	 Vietnam
Poisson pêché par une entreprise de pêche maritime belge, qui doit donc respecter des conditions de travail correctes pour ses marins.	Un steak de lentilles françaises, plein de protéines.	Des crevettes tropicales d'élevage. Celles-ci sont élevées en Asie du Sud-Est dont les conditions de travail sont régulièrement dénoncées.
+★	+★	-★

L'exploitation des travailleurs dans les fermes à crevettes d'Asie

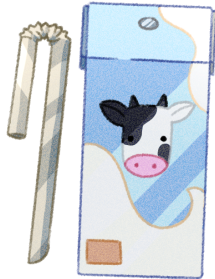
L'élevage de crevettes (la pénéculture) en Asie du Sud-Est est connu pour ces mauvaises conditions de travail largement répandues : heures supplémentaires non payées, salaires souvent inférieurs au minimum légal, et des cas de servitude pour dette (une forme de travail forcé où une personne doit rembourser une somme d'argent par son travail), des conditions de travail dangereuses, et même des cas de travail des enfants signalés en Inde.⁴⁶

⁴⁶ Selon une vaste enquête menée en 2024 par l'organisation Sustainability Incubator, avec le soutien de l'agence Associated Press, dans les fermes crevettières d'Inde, du Vietnam et d'Indonésie.

As big supermarkets pursue profits, new research shows growing exploitation of shrimp farmers, David RISING, 30 Septembre 2024, Associated Press, <https://www.ap.org/news-highlights/spotlights/2024/as-big-supermarkets-pursue-profits-new-research-shows-growing-exploitation-of-shrimp-farmers/>

Calcium

Lait de vache



Belgique

Lait de vaches élevées en Belgique, où les conditions de travail sont réglementées. Cependant, une marque qui rémunère correctement les producteurs est préférable.



Lait d'amande



Europe

Lait d'amande à base d'amandes cultivées en Europe.



Yaourt à boire



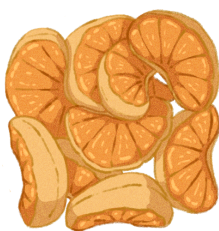
Europe

Produit laitier industriel produit par une entreprise qui achète le lait au plus bas prix au détriment des agriculteurs.



Fruit

Mandarine équitable

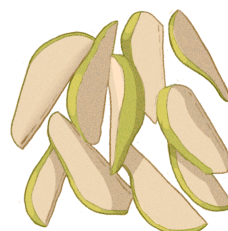


Afrique du Sud

On cultive des mandarines en Europe (en Corse notamment) mais aussi en Turquie et en Afrique du Sud. Dans tous les cas, elles existent en filière commerce équitable.



Pomme



Belgique

Les pommes sont largement cultivées en Belgique, en France, ou en Allemagne, où les conditions de travail sont réglementées.



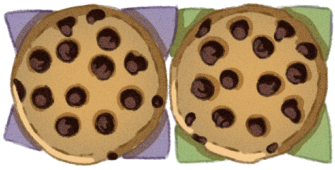
Ananas



Nigeria

Des rondelles d'ananas du Nigéria, le pays qui produit le plus d'ananas au monde.

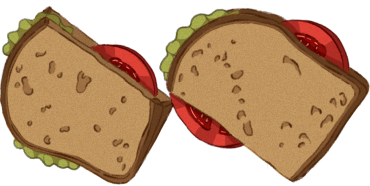
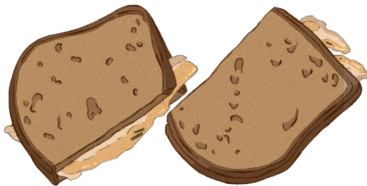
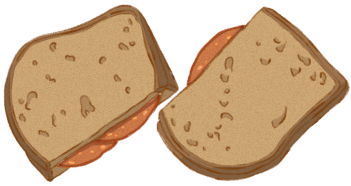


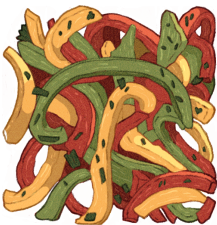
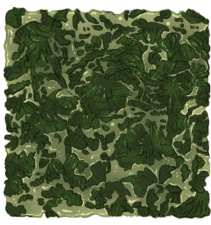
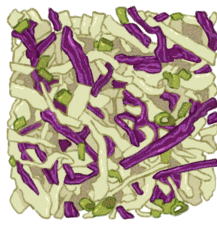
Snack		
Spéculoos équitable	Cookies maison	Spéculoos
		
Un biscuit spéculoos fabriqué à partir d'ingrédients issus du commerce équitable, notamment le miel et la cannelle qui lui donnent son bon goût.	L'avantage des préparations faites maison, contrairement aux produits transformés, c'est qu'on sait tout ce qu'on met dedans.	Un spéculoos industriel avec un label inconnu qui dit « recette traditionnelle ».
+★	+★	☆

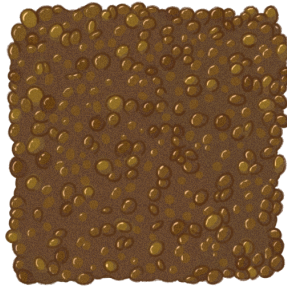
Mercredi > Repas de printemps

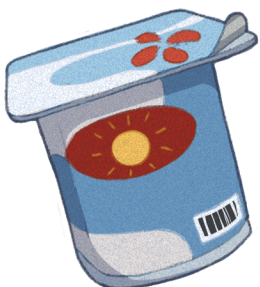
Ce niveau commence à combiner les labels avec le Nutri-score et la saisonnalité des produits. Le niveau se déroule au printemps.

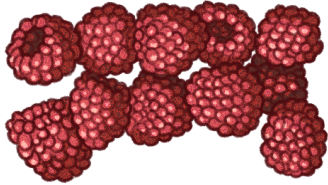
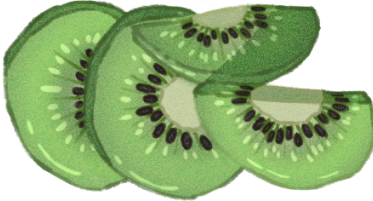
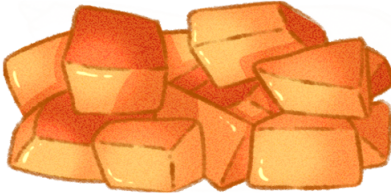
1	2
3	4
5	6

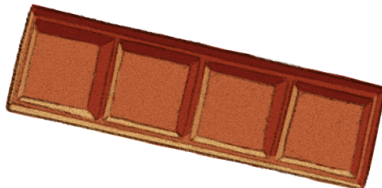
Sandwich		
Sandwich végétarien	Sandwich au poulet	Sandwich à la rosette
		
Un sandwich au pain complet garni de tomates et de salade.	Le poulet est une bonne source de protéines, mais l'assaisonnement ajoute du gras au sandwich.	La rosette est une charcuterie sèche à base de porc, cousine du saucisson. Comme toutes les charcuteries, elle est riche en gras et en sel.
++★	++★	★

Légume		
Poivrons	Épinards à la crème	Salade de chou
		
 Belgique	 Belgique	 Italie
Le poivron a besoin de chaleur pour pousser. Il commence tout juste sa saison au printemps, avant d'être à son meilleur en été.	L'épinard résiste bien au froid et reste disponible depuis l'automne jusqu'au printemps, avant que les chaleurs de l'été ne l'empêchent de pousser.	Le chou est un légume d'automne et d'hiver.
++★	++★	★

Protéine		
Poisson blanc	Lentilles	Bâtonnets de surimi
		
 Europe	 France	 France
Le label MSC est attribué aux pêcheries qui respectent l'état des stocks de poissons et limitent leur impact sur les écosystèmes marins.	Les lentilles se conservent facilement et sont disponibles toute l'année.	Le surimi est fabriqué à partir de chair de poisson blanc mixée, puis aromatisée et colorée pour imiter le goût et l'apparence du crabe.
+★	+★	-★

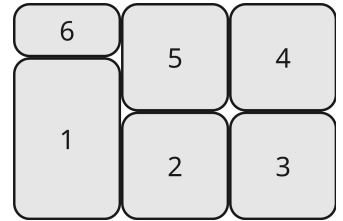
Laitage		
Yaourt	Mozzarella	Lait chocolaté
		
 Belgique	 France	 Belgique
Le yaourt est produit en faisant fermenter du lait, ce qui le rend plus facile à digérer.	Le label AB garantit que ce fromage est produit selon les principes de l'agriculture biologique.	Un lait aromatisé au chocolat, fabriqué en Belgique, mais avec du sucre ajouté.
+★	+★	★

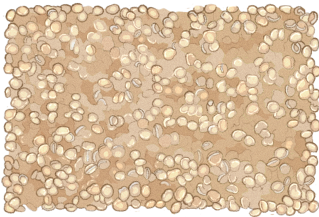
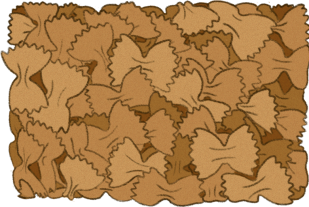
Fruit		
Framboises   Belgique Les framboises belges commencent à mûrir dès le printemps, quand les températures se réchauffent. +★	Kiwi   Nouvelle-Zélande Certains kiwis sont cultivés en Italie ou en France, celui-ci est importé de Nouvelle-Zélande. ☆	Melon   Brésil Ce melon est un fruit d'été, mais il est aussi produit en contre-saison, importé de pays comme le Brésil où on peut douter des conditions de travail. -★

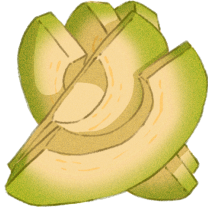
Snack		
Noix, noisettes, amandes  Le label Producteurs Paysans garantit que ces fruits à coque respectent les principes du commerce équitable. +★	Barre de céréales  Une barre aux céréales pratique à emporter, avec des ingrédients produits dans de bonnes conditions de travail. +★	Chocolat au lait  L'origine du cacao utilisé pour fabriquer ce chocolat est inconnue, difficile de savoir dans quelles conditions il a été récolté. ☆

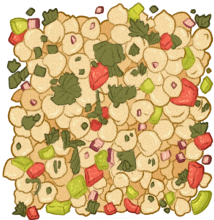
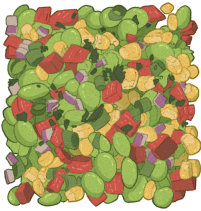
Jeudi > Repas végétarien

Ce niveau combine la nutrition, les labels « fairtrade » et l'origine des aliments, mais en proposant uniquement des options végétariennes, ce qui permet de les comparer entre elles. Le niveau se déroule en été mais ce critère n'est pas utilisé pour choisir les aliments.

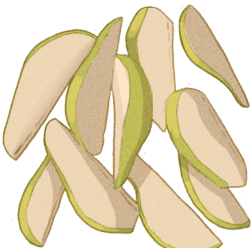


Féculent		
Quinoa	Pâtes complètes	Chips
		
 Bolivie	 Italie	 France
Le quinoa est une graine cultivée depuis des millénaires dans les montagnes des Andes, en Amérique du Sud. Contrairement à la plupart des féculents, il est riche en protéines.	Les pâtes complètes sont fabriquées à partir de blé complet, ce qui leur donne plus de fibres que les pâtes blanches.	Les chips sont des tranches de pomme de terre frites dans l'huile, puis salées.
++★	++★	-★

Légume		
Tomates	Tomates cerises	Avocat
		
 Belgique	 France	 Pérou
Des tomates avec un label Biogarantie.	Des tomates cerises avec un label Agriculture Biologique.	Un avocat cultivé au Pérou puis transporté par bateau, gardé au frais.
+★	+★	☆

Protéine		
Salade de pois chiches	Edamame	Steak de lentilles
		
 Espagne	 Chine	 France
Les pois chiches sont une légumineuse riche en protéines végétales et en fibres, cultivée depuis l'Antiquité.	Les edamame sont des fèves de soja récoltées avant maturité, puis cuites à la vapeur ou à l'eau bouillante.	Un « steak » végétal à base de lentilles, une légumineuse riche en protéines et en fer.
+★	+★	+★

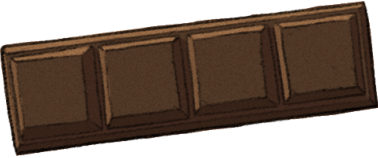
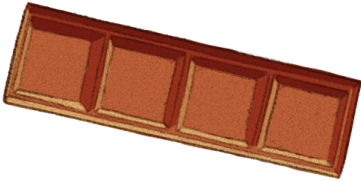
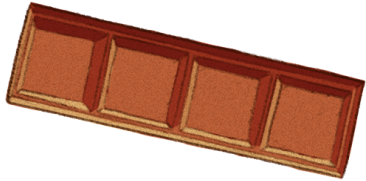
Calcium		
Lait d'amande	Lait de soja	Yaourt à boire
		
 Europe	 France	 Belgique
Le lait d'amande est fabriqué en mixant des amandes avec de l'eau. Beaucoup de marques ajoutent du sucre pour améliorer le goût, ce qui donne un Nutri-score moins bon.	Le lait de soja est obtenu à partir de fèves de soja trempées puis broyées avec de l'eau.	Un yaourt à boire avec la mention « engagement qualité » sur son emballage.
+★	+★	★

Fruit		
Poire	Ananas	Banane
		
 Belgique	 Thaïlande	 Équateur
La poire pousse bien sous le climat tempéré de la Belgique, où elle est récoltée à la fin de l'été et se conserve plusieurs mois.	L'ananas pousse uniquement sous les climats tropicaux, donc il doit être importé.	Des bananes qui viennent de l'Équateur. Dans certaines plantations sans certification, on fait parfois travailler des enfants.
+★	+★	-★

Le problème du travail des enfants

Dans certaines filières agricoles, en particulier en Afrique subsaharienne, des enfants participent au travail des champs. Cela concerne environ 138 millions d'enfants âgés de 5 à 17 ans. L'agriculture reste de loin le secteur le plus concerné, représentant plus de 60 % de l'ensemble des situations de travail des enfants.⁴⁷

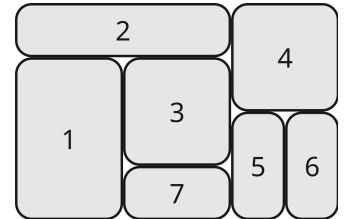
Ce phénomène, qui prive les enfants de leur scolarité et de leur enfance, est nécessaire à la survie économique de la famille. C'est pour cette raison que les efforts pour éliminer le travail des enfants passent avant tout par l'amélioration des revenus des producteurs adultes : quand une famille vit décemment de son activité agricole, le besoin de faire travailler les enfants diminue.

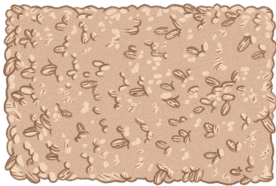
Snack		
Chocolat noir	Chocolat au lait	Chocolat au lait
		
 Pérou Le label Producteurs Paysans donne des garanties sur la production du cacao. Le chocolat noir contient aussi des antioxydants.	 Pérou Le label belge OXFAM donne des garanties sur la production du cacao. Le chocolat au lait contient du lait et du sucre en plus du cacao.	L'origine du cacao utilisé pour fabriquer ce chocolat n'est pas précisée sur l'emballage.
+ ★	+ ★	- ★

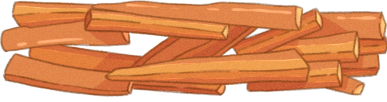
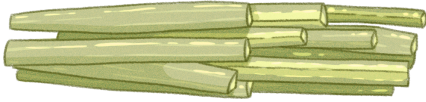
⁴⁷ Le travail des enfants en chiffres – Estimations mondiales 2024, Organisation internationale du travail, 11 juin 2025
<https://www.ilo.org/fr/resource/autre/le-travail-des-enfants-en-chiffres-estimations-mondiales-2024>

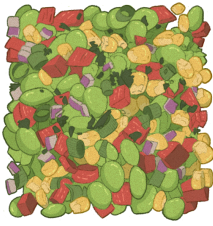
Vendredi > Dernier repas

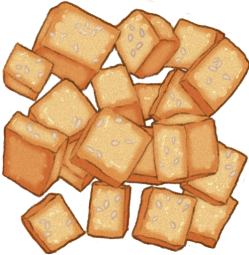
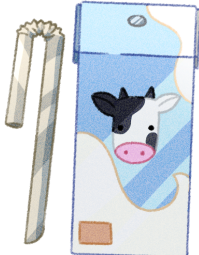
Le dernier niveau du jeu mélange tous les critères de sélection (nutrition, environnement, conditions de travail) et affiche parfois plusieurs icônes d'information pour un même aliment. Les sept aliments sont plus difficiles à faire rentrer dans la boîte que dans les niveaux précédents. Le niveau se déroule en automne.

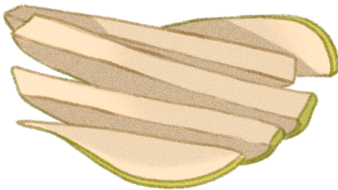
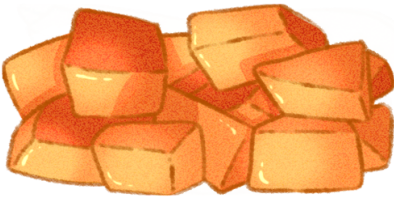


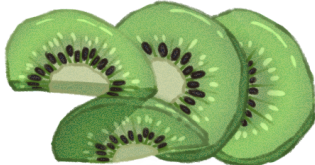
Féculent		
Riz complet	Pâtes complètes	Salade de pâtes aux tomates fraîches
		
 Thaïlande	 France	 Belgique
Le riz complet garde son enveloppe, riche en fibres. Celui-ci est importé de Thaïlande.	Des pâtes complètes fabriquées à partir de blé complet français.	Une salade de tomates cultivées sous serre en Belgique.
+ ★	+ ★	- ★

Légume		
Carottes	Haricots verts	Concombres
  Belgique Des carottes cultivées en Belgique. Celles-ci sont certifiées par un label. +★	  Kenya Des haricots verts récoltés au début de l'automne au Kenya. +★	  Belgique Le concombre pousse bien chez nous, mais surtout au printemps et en été, quand les températures sont plus douces. ☆

Protéine		
Boulettes de bœuf	Edamame	Crevettes
  Belgique Des boulettes de bœuf belge. +★	  Chine Les edamame sont des graines de soja, généralement cultivées en Asie. +★	  Vietnam Des crevettes d'élevage vietnamiennes, sans label. -★

Calcium		
Tofu	Brique de lait	Portions de fromage fondant
  Belgique Une source de protéines végétales fabriquée à partir de soja belge. +★	  Belgique Du lait produit en Belgique. +★	  France Un fromage produit transformé fabriqué en mélangeant plusieurs fromages et en ajoutant du beurre et du sel supplémentaires. -★

Fruit		
Clémentine	Poire	Melon
  Espagne Une clémentine cultivée en Espagne, qui est l'un des pays producteurs les plus proches de nous. +★	  Belgique Grâce à des variétés différentes et à sa bonne conservation, la poire belge est disponible une bonne partie de l'année. +★	  France Un melon qui vient du sud de la France. -★

Fruit		
Pomme	Fruits secs	Kiwi
		
 Belgique Une pomme belge. C'est l'un des fruits les plus cultivés dans nos régions.	 Belgique Les fruits secs peuvent se conserver des années s'ils sont bien au sec.	 Nouvelle-Zélande Un kiwi de Nouvelle-Zélande, avec un logo appliqué par le revendeur.
+ ★	☆	- ★

Snack		
Chips de légumes	Spéculoos	Barre chocolatée
		
Des chips faites à partir de légumes (panais, betterave, patate douce...) frites dans l'huile comme des chips classiques.	Un biscuit spéculoos dont les ingrédients (comme la cannelle) sont issus du commerce équitable.	Une barre chocolatée industrielle.
☆	☆	- ★

Merci d'avoir consulté ce document.



L'application Mission : Mon Repas Parfait est développée par Maracas Studio
Ce dossier pédagogique est rédigé par Maracas Studio

Traduction en Néerlandais par Dagmar Blommaert et Anna Konijnendijk



Réalisé avec le soutien de la Coopération belge au Développement

© Maracas Studio, 2026
Tous droits réservés