

7. Les 3N-J

Connaissez-vous les 3N-J : Nu, Non-Loin, Naturel et Juste? Ces quatre grands principes peuvent nous aider à faire des choix alimentaires plus éclairés, chose qui peut souvent sembler compliquée. Grâce à un quiz puis à l'analyse d'aliments, les élèves s'interrogeront sur la nature, l'emballage, la provenance et la chaîne de fabrication de certains produits populaires et identifieront quelques trucs pour faire des choix alimentaires plus sains, écologiques et solidaires.

Intentions pédagogiques

Amener l'élève à :

- comprendre certains enjeux sociaux et environnementaux associés à l'alimentation en se familiarisant avec les concepts des 3N-J (Nu, Non-Loin, Naturel et Juste) ;
- prendre conscience des ressources matérielles et humaines nécessaires à la production d'un aliment, la diversité des produits mis en marché et leurs impacts sur la santé et la planète ;
- faire des choix éclairés en matière d'alimentation.

Disciplines

Français, univers social et sciences et technologies.

Matériel

- Un rétroprojecteur, un ordinateur et la présentation du quiz en PowerPoint OU la version papier imprimée en grand format (Dossier D) ;
- Une copie de la fiche de réponses au quiz (annexe 1) ;
- Huit photocopies du bilan « Les 3N-J en action » (annexe 3) ;
- Une copie du document « Quoi recycler » (voir document PDF, dossier D) ;
- Deux photocopies de chacune des fiches d'aliments à analyser (annexe 2) ;
- Huit photocopies de la grille d'analyse des aliments (annexe 4).

Le saviez-vous?

- Nu : Au Québec en 2006, c'est plus de 24 tonnes de matières résiduelles qui sont générées chaque jour, soit l'équivalent de 3 millions de sacs à déchets.
- Non-Loin : Au Québec, les aliments parcourent en moyenne entre 2 400 et 4 000 km entre le champ et notre assiette.
- Naturel : Notre alimentation, principalement à cause des résidus de pesticides qui se trouvent sur nos aliments, est responsable de 85 à 90 % de notre exposition aux produits toxiques.
- Juste : Entre 1977 et 1998, le prix d'une boîte de Corn Flakes a augmenté de 2,44 \$, alors que le prix payé aux fermiers pour la quantité de maïs qu'elle contient n'a augmenté que de 0,03 \$.

Préparation

- Découper les fiches d'aliments à analyser (annexe 2)*.
- Lire préalablement (facultatif et voir la section références) :
 - l'article sur le principe des 3N-J ;
 - le livre L'envers de l'assiette et quelques idées pour la remettre à l'endroit de Laure Waridel.
- Installer la présentation du quiz au rétroprojecteur.
- Afficher au mur (près de la poubelle ou du bac de recyclage) la fiche de Recyc-Québec.

Mise en situation

Demander aux élèves s'ils savent d'où viennent les aliments qu'ils consomment, où ils les achètent, comment ils sont transportés jusque-là, qui les a produits, s'ils sont bons pour leur santé et pour celle de la planète.

Réalisation

- Séparer la classe en huit équipes.
Expliquer que la classe participera à un quiz afin de se familiariser avec le concept des 3N-J. Préciser qu'à tour de rôle, chaque équipe devra répondre à une question et aura un maximum de 45 secondes de réflexion pour répondre. Dans le cas d'une mauvaise réponse, un droit de réplique sera accordé à l'équipe qui lève le bras le plus rapidement. Un point sera accordé à chaque bonne réponse.
- Commencer le quiz (voir dossier D ou présentation PowerPoint et se référer aux réponses (annexe 1) pour animer le quiz).

- Le quiz terminé, résumer le principe des 3N-J avec le groupe.
- Afin de mettre leurs nouvelles connaissances à l'épreuve, expliquer aux jeunes qu'ils devront maintenant analyser, à l'aide des 3N-J, certains aliments qui se retrouvent souvent dans les boîtes à lunch et dire lesquels sont les meilleurs pour la santé et pour l'environnement (ceux ayant le plus haut pointage).
- Distribuer à chaque équipe une copie de l'annexe 3 et de l'annexe 4, ainsi que deux fiches d'aliments à analyser en vous assurant que :
 - deux équipes analysent les boissons ;
 - deux équipes analysent les fruits ;
 - deux équipes analysent les plats préparés ;
 - deux équipes analysent les desserts.

Intégration

- Demander aux élèves de présenter et de justifier leurs résultats. Quels éléments ont récolté le plus/le moins de points ? Pourquoi ? Était-ce difficile de répondre aux questions et de trouver l'information ? **Sont-ils capables de nommer des produits qui pourraient être substitués à ceux qu'ils ont analysés mais qui obtiendraient un meilleur pointage** (par exemple, pâtes maison dans des contenants réutilisables, fruits locaux et biologiques plutôt que tropicaux, option plus saine de collations et desserts, etc.) ?

***Remarque :** Il peut être intéressant de demander aux élèves d'apporter un aliment dans leur emballage original afin de l'analyser en classe.



- 
- Terminer l'échange en rappelant que **la meilleure façon de respecter les 3N-J est toujours de choisir des aliments frais, peu ou pas transformés et que l'on cuisinera chez soi! Si possible, on achète de préférence des aliments locaux et biologiques, directement des producteurs (ASC, marchés publics, etc.)!**

Réinvestissement

- En devoir ou à une prochaine séance, demander aux enfants d'analyser leur collation préférée ou encore le contenu de leur propre boîte à lunch. Si le temps le permet, cette étape peut également s'intégrer à l'activité en soi.
- Visiter le site www.poubelle.org et faire une épicerie virtuelle des plus amusante et surprenante!

Moi, j'agis!

Afin d'encourager les élèves et leur famille à découvrir d'où proviennent leurs aliments et à promouvoir l'agriculture locale, les inviter à :

- découvrir les circuits agrotouristiques (foires et festivals alimentaires, visites à la ferme, autocueillette, écomusées, etc.) : <http://www.equiterre.qc.ca/agriculture/alimentation/agrotourisme.php> ;
- visiter les marchés publics et essayer chaque semaine un nouvel aliment en saison cultivé au Québec : topinambour, panais, chou-rave, etc. ;
- demander à l'épicier d'indiquer clairement la provenance des aliments et de rechercher de préférence les produits du Québec (ex. : pétition, etc.).



Références

- Waridel, Laure. *L'envers de l'assiette et quelques idées pour la remettre à l'endroit*, Écosociété, (2005), 173 pages.
- Article portant sur les 3N-J : <http://www.heritagestbernard.qc.ca/CommuniqueLaure%20Waridel130206.pdf>

Annexe 1 🍅 Les réponses au quiz 3N-J

1. Il peut s'agir des **petites boîtes de jus** ou encore des **petits pots de compote** de pommes. Bien qu'elles soient faites en partie de matériaux recyclables, ce sont des portions individuelles qui requièrent beaucoup d'emballage et donc d'énergie et qui en plus coûtent plus cher ! Pour le grand contenant de compote, il est non seulement facilement recyclable, mais en plus on peut le réutiliser ! Et puis la pomme étant toute nue, son emballage ne pollue pas beaucoup (par contre, on devra s'interroger plus tard sur sa provenance et les intrants chimiques nécessaires à sa production) !

2. Il s'agit du contenant numéro 4.

- Le numéro 1 est un contenant réutilisable.
- Les numéros 2 et 3 peuvent être réutilisés et sont aussi recyclables.
- Le numéro 4, fait de styromousse, ne peut être recyclé et endommage la couche d'ozone lors de sa très lente dégradation. Au Québec, chaque contenant de plastique porte un numéro à l'intérieur du logo de recyclage. Des numéros allant de 1 à 7, seul le 6 n'est pas recyclable (le styromousse étant une forme de plastique 6). Les autres plastiques peuvent être récupérés, mais doivent souvent être envoyés en Ontario ou aux États-Unis puisque nous ne disposons pas des installations très énergivores requises pour recycler ce type de plastique.
- **À l'aide de la fiche « Quoi recycler » en annexe, parler de la façon de recycler.**

3. Il s'agit du logo suivant :



Rappeler que des plastiques, seuls ceux ayant ce logo et un des numéros suivants au milieu (1, 2, 3, 4, 5, 7 et non 6) sont recyclables au Québec.

4. Le bleuets du Chili : 10 108 km

- Le poulet de Washington : 3 053 km
- La tomate du Mexique : 4 692 km
- **Le fromage de la Nouvelle-Zélande : 13 164 km**

C'est donc le fromage de la Nouvelle-Zélande qui parcourt le plus long trajet ! Il est à noter que tous ces aliments sont aussi produits au Québec.



Annexe 1 🍅 Les réponses au quiz 3N-J

5. L'avion émet beaucoup plus de gaz à effet de serre! Ainsi, lorsque les produits arrivent d'outre-mer, ils sont souvent très polluants!

Émissions de gaz CO² par tonne par kilomètre parcouru :

- bateau : 15 à 30 g
- train : 30 g
- camion : 207 à 1 030 g
- avion : jusqu'à 1 580 g

6. 1.b; 2.a; 3.d; 4.c

Ces ingrédients se retrouvent dans une multitude de produits alimentaires. En plus d'être potentiellement dommageables pour la santé, ils demandent beaucoup d'énergie à produire. Aucun n'est indispensable et une majorité est carrément superflue, modifiant uniquement l'apparence d'un aliment (par exemple, donnant la couleur orangée aux abricots séchés)! En cuisinant nous-mêmes avec certains produits faciles à préparer, on diminue radicalement la liste de ces ingrédients.

7. e. Eh oui! Le Coca-Cola a été découvert accidentellement et commercialisé par un pharmacien qui tentait de créer un médicament à base de cocaïne pour les troubles du système nerveux. Bien que la cocaïne ait été remplacée par un autre stimulant (la caféine), le Coca-Cola continue d'avoir des impacts nocifs sur la santé de nos jeunes : degré d'acidité et de sucre qui détruit l'émail des dents et cause la carie, risque accru d'obésité et de diabète de type 2, troubles de comportement, irritabilité, dépendance, etc.

8. Vrai! Une expérience au zoo de Copenhague l'a bien démontré. Si les singes préfèrent systématiquement les bananes biologiques et qu'en revanche ils ne mangent jamais la pelure des bananes conventionnelles, on est en droit de s'interroger sur la présence des résidus de pesticides sur nos fruits. Mais l'utilisation des pesticides n'est pas qu'une affaire de santé personnelle, mais aussi de sauvegarde de l'environnement. Ces produits détruisent tout organisme vivant, polluent nos rivières et nappes phréatiques, rendent nos terres stériles, affaiblissent les défenses naturelles des plantes et augmentent la résistance des ravageurs. Si l'on veut conserver notre planète, on doit opter pour une agriculture plus durable. Pour l'instant, le modèle de l'agriculture biologique est un des seuls qui garantisse au consommateur un aliment exempt de pesticides et respectueux de l'écosystème. Pour reconnaître les aliments qui en sont issus, on recherche les logos reproduits dans l'annexe 3.



Annexe 1 🍅 Les réponses au quiz 3N-J

9. Moins de 0,01 \$! En contrepartie, le commerçant recevra 0,18 \$, soit 18 fois plus que le producteur. Est-ce juste ? Un aliment peut passer par plus d'une vingtaine d'intermédiaires et faire des milliers de kilomètres avant d'arriver au consommateur. Lorsque chacun prend sa part, il en reste peu pour le producteur ! Par exemple, aux États-Unis, la compagnie Altria (Kraft, entre autres) retire 10 ¢ pour chaque dollar dépensé en alimentation au pays. C'est plus que ce que reçoivent tous les agriculteurs américains mis ensemble ! Pour répartir un peu les richesses, le commerce équitable propose de diminuer le nombre d'intermédiaires et d'acheter au cultivateur à un prix plus juste. Le tout avec très peu de changement sur le prix que paie le consommateur !

Mais avant tout, la solution consiste à acheter directement du producteur. Au Québec, en saison, les cultivateurs vendent souvent leurs produits dans les marchés publics. Non seulement, on peut en apprendre sur ce que l'on mange, mais on s'assure d'une plus juste redistribution de la richesse. Enfin, il est également possible d'acheter frais, local et biologique en participant au programme d'Agriculture soutenue par la communauté. Consulter le site d'Équiterre : <http://www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/index.php>



Annexe 2 🍎 Aliments à analyser

Jus de pomme

Contenant :

- plastique 2 + papier
- format 1,89 L

Ce que réclame le

produit : « Jus de pomme fraîchement pressé à froid », « goût original », « Produit du Québec »

Ingrédients : pommes, sorbate de potassium

Informations supplémentaires :

Tradition est une entreprise québécoise.



Boisson aux agrumes

Contenant :

- Tetra Pak (ressemble au carton) et plastique sans numéro
- format 10 x 200 ml

Ce que réclame le produit : « boisson aux vrais fruits », « sans addition de colorants ou d'arôme artificiel »

Ingrédients : eau, 45 % jus de fruits, sucre, acide citrique, arômes naturels, vitamine C.

Informations supplémentaires

supplémentaires : *Déli-cinq* est une marque déposée par *Coca-Cola inc.*



Salade de fruits tropicaux

Contenant :

- platique 1, plastique sans numéro, papier, format 4 x 107ml

Ce que réclame le produit : fruits tropicaux dans du jus de fruits

Ingrédients : additifs acide citrique et ascorbique, saveur naturelle et beta-carotene, purée de banane



Bananes fraîches Équicosta

Ce que réclame le produit : Certifié biologique et équitable



Annexe 2 ● Aliments à analyser

Préparation de lasagne biologique

Contenant :

- plastique 5, plastique sans numéro, carton
- format 340 g (1 portion)

Ce que réclame le produit : « produit du Canada »,

Ingrédients : pâtes cuites*, eau, fromages* (ricotta, cheddar, mozzarella [lait*, lactosérum*, culture bactérienne, sel marin, enzymes microbiennes]), tomates* (tomates*, jus de tomate*, sel marin, chlorure de calcium, acide citrique), pâte de tomates*, bœuf haché maigre*, lait*, oignons*, farine de blé*, sucre*, sel marin, huile de canola*, fines herbes*, vinaigre de vin blanc*, ail*, beurre*, persil*, épices.

* = biologique

Souper congelé biologique



Chocolat au lait

Contenant : papier, plastique sans numéro

Ce que réclame le produit : « un traitement équitable pour les cultivateurs », « 100 % biologique »

Ingrédients biologiques : lait entier en poudre, sucre de canne brut syramena, beurre de cacao, liqueur de cacao, sucre de canne non raffiné, sucanat, noisettes broyées, vanille en poudre, 38 % de cacao (produit par Concado, une petite coopérative agricole de la République dominicaine).

Chocolat



Préparation surgelée de pâtes

Contenant :

- carton ciré
- format 241 g (1 portion)

Plat congelé

Ce que réclame le produit :

« produit des É.-U. »,
« recette authentique »

Ingrédients : pâtes cuites (contiennent farine de blé enrichie), tomates (contiennent sel, chlorure de calcium, acide citrique), eau, oignons, sucre, ail, céleri, huile d'olive, sel, maltodextrine, margarine d'huile végétale (soya), épice, amidon de maïs modifié, flocons de persil, gomme xanthane.

Biscuits commerciaux

Contenant : boîte de carton, plastique sans numéro, 283 g, emballés individuellement.

Ce que réclame le produit : « saveurs naturelles et artificielles », « fait au Canada »

Ingrédients : sucre, farine de blé enrichie, huile végétale (contient huiles de palme et de palmistes modifiées), huile de palmiste hydrogénée, mélange d'œufs, eau, glucose, cacao, substances laitières, amidons modifiés, sel, glycérine, poudre à pâte, protéine de soya, mono et diglucérides, cellulose modifiée, monostéarate de sorbitan, bicarbonate de sodium, polysorbate 60, sorbate de potassium, pyrophosphate acide de sodium, amidon de maïs, lécithine de soya, gommes xanthane et guar, arôme artificiel, colorant (contient tartrazine).

Collations Biscuits

Annexe 3 🍅 Les 3N-J en action

Pour le bien-être de tous et celui de notre planète, il vaut mieux choisir nos aliments en respectant les 3N-J. Voici quelques petits trucs pour nous aider à faire des choix alimentaires plus sains, écologiques et justes.

Pour choisir des produits NUS :

- Je prends un aliment peu ou pas emballé.
- Je choisis un emballage réutilisable ou recyclable (carton, verre, plastique, métal).

Pour savoir si un plastique est recyclable, je cherche le logo suivant portant le numéro 1, 2, 3, 4, 5 ou 7 (mais pas 6) :



Pour choisir des produits NON-LOIN :

- Je visite les marchés publics et j'achète directement du cultivateur.
- J'achète des produits qui sont cultivés (et transformés si nécessaire) ici en m'aidant du logo suivant :



Pour choisir des produits NATURELS :

- Je cherche des produits frais et peu ou pas transformés (je les préparerai en famille!).
- J'évite les produits dont la liste d'ingrédients commence avec « sucre », « beurre », etc., car cela veut dire que c'est un des aliments principaux du produit.
- Je préfère les aliments cultivés en respectant l'environnement, comme les aliments biologiques cultivés au Québec, que je reconnais par les logos suivants :



Pour choisir des produits JUSTES :

- Je visite les marchés publics et achète directement du producteur.
- J'achète directement du fermier par le réseau d'agriculture soutenue par la communauté.
- Je recherche les produits équitables que je reconnais par le logo suivant :



Annexe 4 🍅 Grille d'analyse de produit

NU	Produit 1	Produit 2
Le produit est-il : 🍅 tout nu (pas d'emballage) ? (5) 🍅 un peu emballé ? (2) 🍅 suremballé ? (0)		
L'emballage est-il réutilisable ou recyclable (consulter l'annexe Quoi recycler*)? 🍅 oui, il est même réutilisable. (3) 🍅 oui, facilement. (2) 🍅 en partie seulement. (1) 🍅 non. (0)		
TOTAL NU		

*Aidez-vous de la feuille « Quoi recycler » !

NON-LOIN	Produit 1	Produit 2
Combien de kilomètres alimentaires a-t-il parcouru (voir tableau 1) ? 🍅 Plus de 1 000 km (0) 🍅 Entre 500 km et 999 km (1) 🍅 Moins de 500 km (3)		
TOTAL NON-LOIN		

Tableau 1 : distance parcourue par les aliments entre la production et la consommation

Origine	Distance parcourue
Washington, D.C.	3 053 km
Australie	10 937 km
Thaïlande	13 163 km
Nouvelle-Zélande	13 164 km
Québec	350 km
Belgique	8 582 km
Chine	12 392 km
Canada	695 km
Mexique	4 692 km
Californie	3 665 km
Chili	10 108 km



Annexe 4 🍅 Grille d'analyse de produit

NATUREL	Produit 1	Produit 2
La production respecte-t-elle l'environnement ? 🍅 Oui, il s'agit d'un produit certifié biologique (2) 🍅 On ne le sait pas, aucune donnée n'est disponible (0)		
Le produit est-il transformé ? 🍅 Non, c'est un aliment frais (4) 🍅 Oui, mais il ne contient aucun additif (jus pur à 100 %) (2) 🍅 Oui, et il contient un des éléments suivants : sucre, sel ou gras ajoutés, additifs alimentaires, etc. (1) 🍅 Oui, et il contient plusieurs des éléments suivants : sucre, sel ou gras ajoutés, additifs alimentaires, etc. (0)		
TOTAL NATUREL		

JUSTE	Produit 1	Produit 2
Le producteur a-t-il été rémunéré à sa juste valeur ? 🍅 Oui, il s'agit d'un produit local vendu directement par le producteur ou avec peu d'intermédiaires (4) 🍅 Oui, il s'agit d'un produit certifié équitable (3) 🍅 Peut-être pas. Il s'agit d'un produit local, qui est passé par de nombreux intermédiaires (souvent valable pour les produits transformés) (1) 🍅 Probablement pas. Il s'agit d'un produit importé qui est passé par de nombreux intermédiaires (0)		
TOTAL JUSTE		

3N-J	Produit 1	Produit 2
Calculez maintenant l'empreinte totale de vos produits : Pointage de NU _____ + NON-LOIN _____ + NATUREL _____ + JUSTE _____ = Empreinte _____ Plus le pointage est élevé, plus ce produit est bon pour l'environnement, la santé et la solidarité.		
GRAND TOTAL 3N-J		

