



Contenu de la malle alimentation « De mon assiette à la planète » 5 - 12 ans Projet EnviroDoc

Documents pédagogiques

• **A table!**

Dossier pédagogique accompagné de 16 portraits de familles du monde entier devant leurs réserves de nourriture pour une semaine, pour aborder l'alimentation sous tous ses angles (nutrition, santé, environnement, économie, inégalités Nord-Sud...) et plus particulièrement les différences culturelles qui orientent nos choix alimentaires.

> Ed. *Alliances Sud*, 2007. 24€ + frais de port et douane. (à partir de 9 ans)

> Diffuseur : *Fondation Education et Développement - Suisse* (Achat) T : +41 (0)21 612 00 81, fed@globaleducation.ch - <http://www.globaleducation.ch>

Culture et santé (En prêt) T : 02 558 88 10 - info@cultures-sante.be - www.cultures-promosante.be

• **Le monde dans mon assiette**

Dossier pédagogique composé de photos, d'une carte du monde et d'activités pour découvrir le commerce équitable et les inégalités Nord-Sud. Permet la prise de conscience de l'origine de nos aliments.

> Ed. *Oxfam-Magasins du Monde*, 2009. Gratuit (10-12 ans)

> Diffuseur : *Magasins du Monde-Oxfam* et auprès du service éducation d'Oxfam-Magasins du monde. T : 010 43 79 63 - education@mdmoxfam.be - <http://www.omdm.be>

• **AlimenTerre – Découvrir, comprendre, s'engager**

Dossier pédagogique proposant des activités ludiques (jeux de rôle, activités pratiques...) sur le droit à l'alimentation. Ces activités permettent d'aborder la problématique de la faim dans le monde et d'élaborer de nombreux prolongements pour démarrer un projet d'éducation au développement.

> Ed. *CFSI - Comité Français pour la Solidarité Internationale*, 2004. Gratuit (6-13 ans)

> Diffuseur : *CFSI – France* – T : +33 (0)1 44 83 88 50 - info@cfsi.asso.fr - <http://www.cfsi.asso.fr>

Aussi, un recueil d'outils d'éducation au développement (sites Internet, livres, animations, films documentaires) vient compléter le dossier pédagogique.

> Ed. *SOS Faim Bruxelles* 2008 Gratuit (dès 10 ans)

> Diffuseur : *SOS Faim* pfo@sosfaim.org T : +32(0)2 548 06 70 téléchargeable sur www.sosfaim.be > espace pédagogique

• **Nos recettes pour la planète**

Guide de l'enseignant et carnet de l'élève sur l'origine de nos produits alimentaires, les conséquences de nos choix alimentaires sur l'environnement et les solutions. De nombreuses activités variées et ludiques (jeu, quiz, dessin, bricolage, recherche...) y sont proposées.

> Ed. *Ariena - Association Régionale pour l'initiation à l'Environnement et à la Nature en Alsace* 2007 3€ (9-11 ans)

> Diffuseur : *Ariena* +33 (0)3 88 58 38 48 info@ariena.org <http://www.ariena.org>

• **Set de table : jeu test santé sur les repas**

Jeu éducatif sur un set de table et brochure d'accompagnement proposant des pistes d'exploitation sur les thèmes de l'alimentation, du plaisir, des besoins et de la santé à partir du set de table.

⇒ Pour compléter cet outil, utilisez le calendrier des fruits et des légumes de saison de Nature et Progrès (repris dans « Documents d'information »).

> Ed. Cordes - Coordination Education & Santé 2009 Gratuit (5-12 ans)

> Diffuseur : Cordes 02/538.23.73 cordes@cordes-asbl.be

- **En rang d'oignons...**

Kit pédagogique pour mener des activités créatives, ludiques et artistiques tout au long de l'année sur le thème des fruits et des légumes. À partir d'un poster et de cartes de jeu richement illustrées, cet outil invite à porter un autre regard sur les fruits et les légumes.

⇒ Pour compléter cet outil, consultez l'ouvrage « Des roses dans la salade » (repris dans « Ouvrages jeunesse documentaires ».)

> Ed. Cordes - Coordination Education & Santé 2008 Gratuit (5-8 ans)

> Diffuseur : Cordes 02/538.23.73 cordes@cordes-asbl.be

- **L'eau comme boisson à l'école**

Brochure présentant la problématique des boissons sucrées, des expériences de réhabilitation de l'eau comme boisson dans les écoles et propose une méthodologie pour démarrer soi-même un projet de ce type dans sa classe.

> Ed. Fondation pour la santé dentaire 2008 Gratuit

> Diffuseur : Fondation pour la santé dentaire 02 374 32 84 info@sourireourtous.be
<http://www.sourireourtous.be> Téléchargeable sur : http://www.sourireourtous.be/fiches_pilotes

- **Une fontaine à l'école**

Dossier pédagogique composé de fiches d'activités et d'un jeu pour comprendre le cycle de l'eau, d'où vient l'eau du robinet et réduire ses déchets de boissons.

> Ed. Ecoconso – DGARNE 2003 Gratuit (5-12 ans)

> Diffuseur : Ecoconso Téléchargeable sur : <http://www.ecoconso.be/spip.php?article172>

- **Manger Bouger : L'eau de distribution dans les écoles**

Guide des bonnes pratiques en matière de promotion de l'eau de distribution dans le cadre du Plan de promotion des attitudes saines du Gouvernement de la Communauté française. La brochure présente des exemples d'école ayant mis en place un projet de valorisation de l'eau du robinet.

> Ed. Question Santé asbl 2009 Gratuit

> Diffuseur : Communauté française de Belgique

Téléchargeable sur : <http://www.enseignement.be/index.php?page=5992>

- **L'alimentation en classe, l'environnement au menu**

Guide pédagogique présentant l'impact de l'alimentation sur l'environnement et les liens avec l'école ; une série de pistes concrètes d'amélioration, des outils et des activités pédagogiques à mener avec la classe et l'école y sont proposés.

> Ed. IBGE – Bruxelles Environnement 2009 Gratuit (5-12 ans)

> Diffuseur : IBGE 02/775 76 28 Téléchargeable sur : www.bruxellesenvironnement.be rubrique écoles > alimentation > outils pédagogiques

- **Planète collation**

Set de table pour prendre conscience de l'impact nos choix alimentaires au travers de la collation quotidienne. Des petits jeux illustrent le set de table et permettent d'évaluer l'origine de sa collation, la quantité de déchets, la saison des ingrédients ... ainsi que des recettes de collations respectueuses de l'environnement.

> Ed. IBGE – Bruxelles Environnement 2010 Gratuit (8-12 ans)

> Diffuseur : IBGE 02/775 76 28 Téléchargeable sur : www.bruxellesenvironnement.be rubrique écoles > alimentation > outils pédagogiques

- **La ronde des saisons**

Outil pour aider les élèves à retrouver le rythme des saisons et à imaginer des menus cohérents et

appétissants qui respectent l'environnement. L'outil s'accompagne des affiches sur les fruits et les légumes de saison. Peut-être le point de départ d'un projet de collation collective.

⇒ Pour démarrer un projet de collation collective, voir la brochure « Recettes pour un projet de collations collectives » (repris dans « Documents pédagogiques ».)

> Ed. IBGE – Bruxelles Environnement 2009 Gratuit (5-8 ans)

> Diffuseur : IBGE 02/775 76 28 Téléchargeable sur : www.bruxellesenvironnement.be rubrique écoles > alimentation > outils pédagogiques

• Améliorer l'offre en matière d'alimentation saine dans les écoles et les collectivités

Guide présentant des projets mis en place dans diverses écoles en Communauté française et en Communauté germanophone pour offrir une alimentation plus équilibrée aux élèves au sein des cantines scolaires.

> Ed. Fondation Roi Baudouin 2008 Gratuit

> Diffuseur : Fondation Roi Baudouin 070/233.728 publi@kbs-frb.be

Téléchargeable sur : <http://www.kbs-frb.be/publication.aspx?id=235906&LangType=2060>

• À table les cartable! À l'école d'une alimentation saine

Document de campagne de promotion de la santé à l'école (charte de l'alimentation saine, élaboration d'un plan d'action...). Décrit les différentes étapes pour mettre en place un projet de promotion d'une alimentation saine à l'école.

> Ed. Cordes - Coordination Education & Santé 2001 Gratuit (5-12 ans)

> Diffuseur : Cordes T : 02/538.23.73 cordes@cordes-asbl.be

• Recette pour un projet de collations collectives à l'école

Outil pédagogique pour l'organisation de collations collectives saines, diversifiées et équilibrées avec pour objectifs la réduction des déchets, le partage et la convivialité. Toutes les étapes de mise en place d'un projet y sont expliquées.

⇒ Pour compléter cet outil, utilisez le calendrier des fruits et des légumes de saison de Nature et Progrès (repris dans « Documents d'information »).

> Ed. Tournesol asbl 2002 Gratuit

> Diffuseur : Tournesol asbl T : 02/675.37.30 info@tournesol-zonnebloem.be Téléchargeable sur : <http://www.tournesol-zonnebloem.be/dossiers%20pedagogiques.htm>

• Bon point pour ma pomme

Dossiers pédagogiques permettant aux enfants de comprendre la gestion d'un verger et le concept de lutte intégrée (qu'est-ce qu'un verger, qui sont ses hôtes, les saisons au verger...) au travers de fiches « théorie » et de fiches « activités » proposés par tranches d'âge.

⇒ Ces activités peuvent être complétées par une application sur le terrain en se référant à l'ouvrage « Le livre du jardinage et de la cuisine » (repris dans « Ouvrage jeunesse documentaire ».)

> Ed. Adalia asbl 2002 Gratuit (5-12 ans)

> Diffuseur : Adalia T : 04 379 06 84 Téléchargeable sur : <http://www.adalia.be/vpage.php?id=98>

• Éduquer à l'alimentation

Cahier technique permettant d'appréhender les thèmes et enjeux de l'éducation à l'alimentation et donnant de nombreuses pistes d'activités et d'actions éducatives. Les thèmes de la nutrition, de la santé, de la consommation, de l'hygiène y sont plus particulièrement développés.

> Ed. ARENE et Bergerie Nationale 2008 Gratuit

> Diffuseur : ARENE Téléchargeable sur : <http://www.arenidf.org/fr/Eduquer-a-l'alimentation-249.html>

• Symbioses n°63 : La planète dans son assiette

Magazine de l'Education relative à l'environnement proposant des ressources et des pistes pédagogiques sur le thème de l'alimentation durable.

> Ed. Réseau IDée asbl Information et Diffusion en Education relative à l'Environnement 2004

> Diffuseur : Réseau IDée – Symbioses info@symbioses.be Téléchargeable sur : <http://www.symbioses.be/consulter/63/>

- **Polypode n°10 : A table!**

Revue d'éducation à l'environnement en Bretagne proposant un dossier sur le thème de l'alimentation, des actions pédagogiques, des témoignages, des références bibliographiques...

> Ed. Réseau d'Education à l'Environnement en Bretagne 2007 6€ + 1€ frais de port

> Diffuseur : REEB contact@reeb.asso.fr <http://www.reeb.asso.fr/>

- **Éduquer à l'environnement**

Petit guide d'informations faisant la synthèse des différents thèmes liés à l'environnement, des approches différentes de l'éducation à l'environnement et d'exemples pour se lancer dans l'action.

> Ed. Nature & Découvertes 1€

> Diffuseur : Nature & Découvertes www.natureetdecouvertes.com

Jeux

- **Original Memory : les céréales**

Petit jeu de cartes où il faut retrouver les paires : le grain qui correspond à l'épi.

⇒ Cet outil peut être complété par les ouvrages « Comment ça pousse ? » et « Qu'il y a-t-il dans mon pain ? » (repris dans « Ouvrages jeunesse documentaires ») ainsi que « La grosse faim de p'tit bonhomme » (repris dans « Albums jeunesse »).

> Ed. G.I.F.A.E. (Groupement International des Fermes d'Animations Educatives) (5-8 ans)

> Diffuseur : G.I.F.A.E. – France +33 (0)3 20 52 57 46

- **Alimen'Terre**

Jeu de plateau pour partir à la découverte de l'empreinte écologique de son alimentation : quel est l'impact de mes choix alimentaires sur la planète ?

> Ed. Empreintes asbl 2010 +/- 15€ (5-12 ans)

> Diffuseur : Empreintes asbl 081 22 96 28 info@empreintesasbl.be www.empreintesasbl.be

Albums jeunesse

- **Fast food**

Petite histoire drôle de la course folle à la « malbouffe » permettant d'aborder les dérives de notre société du « toujours plus ».

> Ed. Editions du Rouergue 2001 (5-8 ans)

> L'ouvrage est épuisé

- **A table!**

Un livre tout en image autour de la nourriture et du repas. Les images sont reliées les unes aux autres par le sens ou la forme (photographie, gravure, peinture, dessins...). Un très bon outil pour recueillir les représentations des enfants en matière d'alimentation (ce que j'aime ou pas, ce qui est appétissant ou pas, les saisons, les repas de fête...).

> Ed. Editions Thierry Magnier 2002 9,80€ (5-12 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **La grosse faim de petit bonhomme**

P'tit bonhomme a très faim, il veut du pain mais il n'a pas de quoi payer. Le boulanger lui demande de la farine en échange de pain... alors voilà p'tit bonhomme qui va chez le meunier... Une belle histoire, avec des illustrations de qualité pour découvrir de quoi est fait le pain. On peut alors proposer aux enfants d'inventer une nouvelle histoire à partir d'un autre aliment.

⇒ Ce livre peut être complété par les ouvrages « Comment ça pousse ? » et « Qu'il y a-t-il dans mon pain ? » (repris dans « Ouvrages jeunesse documentaires ») ainsi que par « Original Memory : les céréales » (repris dans « Jeux »).

> Ed. Les Editions Didier 2005 11,35€ (5-7 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **La bouche pleine, poèmes pressés**

Des textes courts, des poèmes, des jeux de mots sur le plaisir de la nourriture et les rapports que l'ont entretien avec celle-ci. Des poèmes à lire, à dire et, pourquoi pas, à réinventer en partageant un repas, une collation, une boisson ?

> Ed. Editions Milan Poche Junior 2008 4,60€ (9-12 ans)

> Diffuseur : En librairie

Ouvrages jeunesse documentaires

- **Une seule Terre pour nourrir les hommes**

Un bel ouvrage qui fait la part belle à la photographie pour nous emmener et nous questionner sur notre agriculture, nos modes de consommations et tenter de retisser le lien entre la terre et notre assiette. Décliné en 3 parties : voir (images), comprendre (textes) et agir (pistes d'actions), cet ouvrage permet de multiples exploitations.

> Ed. Gallimard Jeunesse 2009 17€ (10-12 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **Le livre du jardinage et de la cuisine**

Cet ouvrage propose de s'initier à la culture de fruits et de légumes et de réaliser des recettes simples à partir des ingrédients récoltés. Très pratiques à réaliser même si on a pas accès à un jardin puisque toutes les cultures peuvent se faire en pots !

⇒ Cet ouvrage peut être complété par le livre « Comment ça pousse ? » (repris dans « Ouvrages jeunesse documentaires ».)

> Ed. Gallimard Jeunesse 2009 11€ (5-12 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **Qu'y a-t-il dans mon pain?**

Ce livre est issu d'une collection de documentaires. A partir d'une question simple « Qu'y a-t-il dans mon pain ? », on découvre tout ce qu'il se cache derrière sa tartine : le travail du boulanger, du meunier, du cultivateur... Le tout à partir de photos et d'images commentées.

⇒ Cet ouvrage peut être complété par l'histoire « La grosse faim de p'ti bonhomme » (repris dans « Albums jeunesse ».)

> Ed. Tourbillon 2009 7,60€ (6-9 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **Pourquoi il y a-t-il des trous dans mon gruyère?**

Ce livre est issu d'une collection de documentaires. A partir d'une question simple « Pourquoi y a-t-il des trous dans mon gruyère ? », on découvre la fabrication du gruyère (et le pourquoi de ses trous !), de la crème fraîche, du beurre et du yaourt... Le tout à partir de photos et d'images commentées.

> Ed. Tourbillon 2009 7,60€ (6-9 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **Comment ça pousse?**

Ce livre est issu d'une collection de documentaires. À partir d'une question simple « Comment ça pousse ? », on découvre la terre et ce qui la compose, les graines mais aussi où poussent les salades,

comment une fleur se transforme en fruit, de quel pays vient ce qui se trouve dans nos assiettes... Le tout à partir de photos et d'images commentées.

⇒ Cet ouvrage peut être complété par « Le livre du jardinage et de la cuisine » (repris dans Ouvrages jeunesse documentaires ».)

> Ed. Tourbillon 2007 9,25€ (9-12 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **D'où vient le poisson pané?**

Ce livre est issu d'une collection de documentaires. À partir d'une question simple « D'où vient le poisson pané ? », on découvre qui pêchent les poissons, comment les sardines sont mises en boîte, les différentes saisons de la pêche, l'élevage de poisson, d'où vient le sel mais aussi les menaces sur les stocks de poisson... Le tout à partir de photos et d'images commentées.

> Ed. Tourbillon 2008 9,25€ (9-12 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **Les aliments à petits pas**

Un petit ouvrage ludique qui met l'alimentation sous la loupe : l'énergie, le goût, l'origine des aliments, la nutrition, le plaisir de manger, les différences culturelles, l'équilibre alimentaire... Le tout richement illustré agrémenté de textes courts, de quiz et d'expériences à réaliser !

> Ed. Actes Sud Junior 2008 10,20€ (9-12 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **Tous à table!**

Un livre d'images pour découvrir les habitudes alimentaires aux quatre coins du monde : composition des repas, manières de manger... Chaque image est décrite par une courte légende de quoi recueillir les impressions de chacun sur ces « différences » alimentaires et en expérimenter quelques exemples (manger avec les mains, partager son repas...).

> Ed. Milan Jeunesse 2009 8,40€ (5-8 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **L'alimentation Je découvre, je comprends, j'agis**

Ce petit livre aborde la problématique de l'alimentation sous ses divers aspects : chaîne alimentaire, méthodes de production, déchets, labellisation et changements de comportement. Chaque aspect fait l'objet d'une double page comprenant des textes explicatifs et des expériences à réaliser par les enfants.

> Ed. Milan Jeunesse 2005 5,50€ (8-12 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **Je suis bien dans mon assiette**

Un ouvrage coloré avec de grandes illustrations détaillées pour distinguer une alimentation polluante pour l'environnement et son estomac de celle qui nous fait du bien ainsi qu'à la planète et les différences entre l'agriculture intensive et celle qui respecte les animaux, les plantes et notre assiette.

> Ed. L'Elan Vert 2007 12€ (7-9 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **Des roses dans la salade**

Vous avez déjà vu des roses dans la salade ? Moi oui... C'est ce que propose ce livre original : dessiner des roses à partir de pieds de salade ! La méthode y est clairement expliquée et de nombreux exemples illustrent l'ouvrage.

> Ed. Les Trois Ourses 2007 12€ (5-8 ans)

> Diffuseur : En librairie

- **La cuisine de Robin des bois**

Un petit guide de terrain reprenant une quarantaine de recettes à faire à partir de plantes, feuilles, fleurs de la forêt richement illustré et qui invite à une cueillette raisonnée, sans abîmer la nature. Les

recettes sont organisées par type (dessert, plat salé, boisson...) et par saison. Une initiation culinaire et botanique qui sera utilement complétée par un guide botanique.

> Ed. Actes Sud 2002 12€ (5-12 ans)

> Diffuseur : En librairie

• **Léo cuistot écolo – recettes pour la planète**

Un livre de recettes pour enfants pour apprendre à cuisiner tout en respectant l'environnement. Les recettes sont organisées par type et par saison et un petit « zeste écolo » agrémenté certaines (mettre un couvercle sur la casserole, cuisiner les restes d'un repas, découvrir les différentes variétés de pommes...).

> Ed. Terre Vivante 2005 20€ (8-12 ans)

> Diffuseur : En librairie

DVD

• **C'est pas sorcier : Nourrir la planète**

Ce DVD documentaire se compose de 4 émissions différentes. Chaque émission peut se regarder indépendamment des autres bien qu'elles se complètent :

- Pesticides : Attention danger : On y découvre l'utilisation massive de pesticides dans l'agriculture « conventionnelle », le pourquoi de leur utilisation, les rendements, les effets sur les paysages et sur la qualité de la terre, mais aussi sur notre santé...
- Bio et compagnie, vers une autre agriculture : Quelle est la différence entre l'agriculture dite « conventionnelle » et celle dite « bio » ? Quelles sont les particularités de l'agriculture bio ? Une émission qui répond clairement à ces questions, complète la première sur les pesticides et invite à s'interroger sur notre consommation.
 - Ces émissions peuvent être complétées par l'ouvrage « Le bio dans votre assiette » (repris dans « Documents d'information et plaquettes ».)
- La pêche : les poissons ont le mal de mer : Comment le poisson se retrouve-t-il dans nos assiettes ? D'où vient-il ? Comment le pêche-t-on ? Il y aura-t-il toujours autant de poisson ? Une émission consacrée à la (sur) pêche et à ses conséquences sur les écosystèmes.
- La pisciculture : des poissons bien élevés ? : Elevage de bars, de turbots... est-ce la solution pour éviter la surpêche et le dépeuplement de la mer ? L'émission détaille le fonctionnement d'un élevage de poissons.

> Ed. France Télévision 2009 15€ (8-12 ans)

> Diffuseur : la médiathèque www.lamediatheque.be (prêt), en magasin (achat).

Documents d'information et plaquettes

• **Les yeux sur le plat : un parcours en image de la graine à l'assiette**

Sélection de médias de la graine (sur les questions de biodiversité, de préservation du sol, d'intrants chimiques, de pollution), à l'assiette (santé, goût, cuisine et terroirs), en passant par l'agriculture (la production, l'alimentation mondiale et le travail de l'agriculteur, la question de l'industrie alimentaire et des OGM). Cette sélection propose une fiche descriptive pour chaque média comprenant une description de son contenu et un avis détaillé.

> Ed. La Médiathèque 2010 Gratuit

> Diffuseur : la médiathèque 02/737.19.30

Téléchargeable sur http://www.lamediatheque.be/ext/thematiques/environnement/pub_yeux.html

• **Des livres à déguster**

Répertoire d'une centaine de livres (album et ouvrages jeunesse) sur les aspects « santé » liés à

l'alimentation et classés par thèmes : goûts et dégoûts ; culture, habitudes, normes autour des repas ; le corps et le circuit des aliments ; l'imaginaire... Chaque ouvrage y est brièvement résumé et des pistes d'exploitation y sont proposées.

> Ed. Cordes - Coordination Education & Santé 2003 9€
> Diffuseur : Cordes 02/538.23.73 cordes@cordes-asbl.be

• **Veaux, vaches, cochons, couvées : Qu'est-ce qu'on mange ?**

Les animaux qui nous nourrissent, qui sont-ils et quelles sont leurs filières d'élevages? Ce guide (lié à une exposition du même nom au Pass – Parc d'aventures scientifiques) fournit de nombreuses informations sur les origines de l'élevage, les types d'animaux élevés, ce qu'ils nous donnent (viandes ou produits dérivés), ce qu'ils mangent... Il permet aussi une réflexion sur les dérives de l'élevage industriel et propose quelques pistes d'exploitation pédagogiques.

> Ed. Pass – Parc d'aventures scientifiques 2003-2004 2€
> Diffuseur : Pass T : 070.22.22.52 ou pass@pass.be www.pass.be

• **Fiches pratiques Alimentation et environnement**

Halte au gaspillage alimentaire ! C'est le maître mot de ses fiches pratiques sur l'alimentation et l'environnement. Chaque fiche propose une recette simple et adaptée aux saisons, des conseils anti-gaspi (accommoder les restes, faire une liste de courses...), des informations sur les substituts de viande, les valeurs nutritives des aliments et leur conservation, l'empreinte écologique de notre alimentation...

> Ed. IBGE – Bruxelles Environnement 2009 Gratuit
> Diffuseur : IBGE – Bruxelles Environnement 02/775 76 28 Téléchargeable sur : www.bruxellesenvironnement.be rubrique Particuliers > Gestes Pratiques > Mon alimentation > Halte au gaspillage !

• **65 conseils pour se régaler en respectant l'environnement**

Un petit guide pratique bilingue (français-néerlandais) pour aider à mieux choisir son alimentation en privilégiant les produits belges, de saison, bios et peu emballés, des astuces pour mieux conserver plutôt que de jeter et comment se faire plaisir sans se ruiner !

> Ed. IBGE – Bruxelles Environnement 2008 Gratuit
> Diffuseur : IBGE 02/775 76 28 Téléchargeable sur : www.bruxellesenvironnement.be rubrique Particuliers > Gestes Pratiques > Mon alimentation > Halte au gaspillage !

• **Le bio dans votre assiette**

Qu'est-ce que le bio ? Pourquoi manger bio ? Quel futur pour le bio ? Où acheter bio ? Autant de questions auxquelles ce petit guide d'information sur l'alimentation biologique tente de répondre. Le guide est français, alors pour la rubrique « Où acheter bio ? », vous pouvez aussi vous référer au « Biotin » (repris dans la bibliographie).

> Ed. Nature & Découvertes 1€
> Diffuseur : Nature & Découvertes www.natureetdecouvertes.com

• **Fruits et légumes bio de Wallonie : A croquer toute l'année !**

Un calendrier des fruits et légumes bio de Wallonie, tout en images accompagné d'une brochure explicative : pour chaque mois, une double page décrivant plus en détail certains fruits et légumes, une recette pour les cuisiner ainsi que les diverses possibilités de préparation. Enfin, la liste des maraîchers et arboriculteurs bio de Wallonie.

> Ed. Nature & Progrès 2007 Gratuit
> Nature & Progrès Belgique Noëlle Leroy 081/32.30.57 natpro.encadrement@skynet.be
Téléchargeable sur : <http://www.natpro.be/coindesproducteurs/calendrierdesfruitslegumes/index.html>

• **Des gaz à effet de serre dans mon assiette?**

Plaquette illustrée reprenant l'itinéraire d'un steak haché (de l'élevage du bœuf à la consommation du steak) pour comprendre l'impact sur le climat de notre consommation de viande. L'effet de serre et les changements climatiques y sont brièvement expliqués et des chiffres clairs et évocateurs sont fournis (ex : manger 1kg de veau équivaut à parcourir 220km en voiture !).

> Ed. RAC - Réseau Action Climat France Gratuit

> Diffuseur : RAC – France T : + 33 (0) 148588392 info@rac-f.org www.rac-f.org

- **Composter pour réduire ses déchets**

Guide pratique bilingue (français-néerlandais) des différentes techniques de compostage en vue de réduire ses déchets ménagers. Pour tout savoir sur le compostage au jardin, le vermicompostage sans jardin ou mettre en place un système de compostage dans son quartier et/ ou avec ses voisins !

> Ed. IBGE – Bruxelles Environnement 2008 Gratuit

> Diffuseur : IBGE T : 02/775 76 28 Téléchargeable sur : www.bruxellesenvironnement.be rubrique Particuliers > Gestes Pratiques > Mon jardin > Composter les déchets verts > Qui peut me conseiller ?