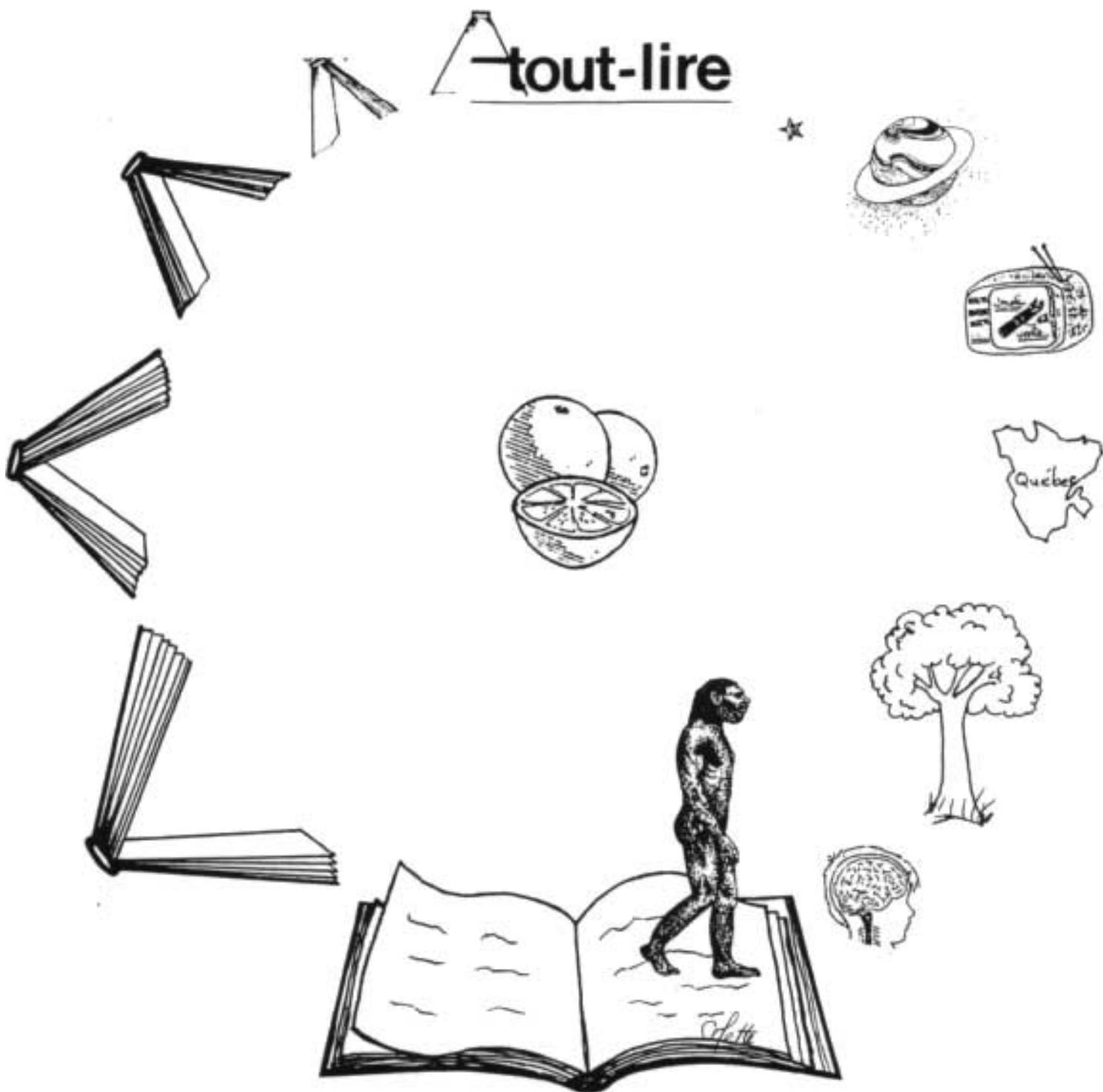


tout-lire



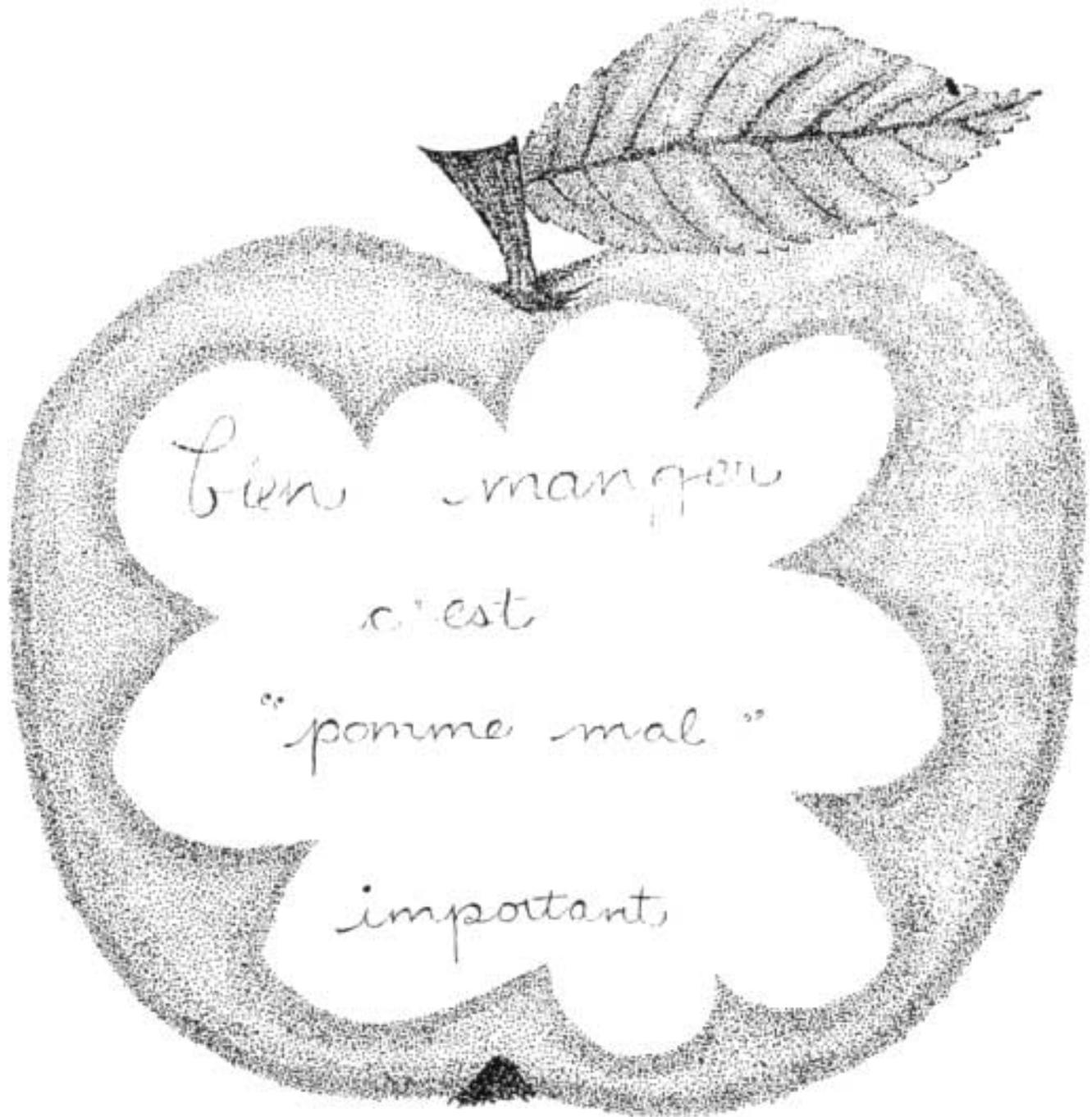
**ALIMENTATION**

tout-lire



**ALIMENTATION**

# L'ALIMENTATION



# Mangez chaque jour des aliments choisis dans chacun de ces groupes

## lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans 2-3 portions

Adolescents 3-4 portions

Femmes enceintes et allaitantes 3-4 portions

Adultes 2 portions

viande, poisson,  
volaille et  
substituts  
2 portions



pains et  
céréales  
3-5 portions

à grains entiers ou enrichis

fruits et  
légumes  
4-5 portions

Inclure au moins deux légumes



## Variété

Mangez des aliments choisis dans chacun des groupes, selon le nombre et la grosseur de portions recommandés dans le Guide

## Équilibre énergétique

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe et le type d'activité. Vous pouvez conserver un poids idéal en maintenant l'équilibre entre l'énergie fournie par les aliments, et l'énergie dépensée par l'exercice physique. Les aliments recommandés dans le Guide

fournissent entre 4000 et 6000 kJ (kilojoules) (entre 1000 et 1400 kilocalories). Pour un apport énergétique accru, augmentez le nombre et la grosseur de portions des aliments des différents groupes et/ou ajoutez d'autres aliments

## Modération

Choisissez de préférence des aliments qui contiennent peu de gras, de sucre et de sel et limitez la quantité de ceux-ci dans les préparations culinaires. Consommez de l'alcool en quantité modérée seulement

## lait et produits laitiers

Enfants jusqu'à 11 ans	2-3 portions
Adolescents	3-4 portions
Femmes enceintes et allaitantes	3-4 portions
Adultes	2 portions

Prendre du lait écrémé, partiellement écrémé ou entier, du lait de beurre, du lait en poudre ou évaporé, comme boisson ou comme ingrédient principal dans d'autres plats. On peut également remplacer le lait par du fromage.

### Quelques exemples d'une portion

250 mL (1 tasse) de lait  
175 mL (¾ tasse) de yogourt  
45 g (1½ once) de fromage cheddar ou de fromage fondu

Les personnes qui consomment du lait non enrichi devraient prendre un supplément de vitamine D.



## viande, poisson, volaille et substituts

### 2 portions

#### Quelques exemples d'une portion

60 à 90 g (2 à 3 onces) de viande maigre, de poisson, de volaille ou de foie, après cuisson.  
60 mL (4 c. à table) de beurre d'arachide  
250 mL (1 tasse) de pois secs, de fèves sèches ou de lentilles, après cuisson  
125 mL (½ tasse) de noix ou de graines  
60 g (2 onces) de fromage cheddar  
125 mL (½ tasse) de fromage cottage  
2 œufs



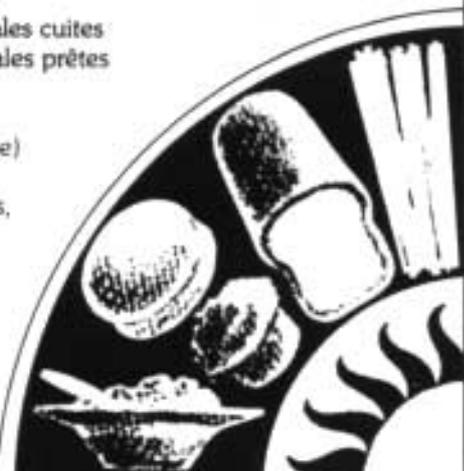
## pains et céréales

### 3-5 portions

à grains entiers ou enrichis. Choisir des produits à grains entiers de préférence.

#### Quelques exemples d'une portion

1 tranche de pain  
125 mL (½ tasse) de céréales cuites  
175 mL (¾ tasse) de céréales prêtes à servir  
1 petit pain ou muffin  
125 à 175 mL (½ à ¾ tasse) de riz, de macaroni, de spaghetti ou de nouilles, après cuisson  
½ pain à hamburger ou pain à hot dog



## fruits et légumes

### 4-5 portions

Inclure au moins deux légumes

Manger des légumes et des fruits variés — cuits, crus ou leur jus. Choisir des légumes jaunes, verts ou verts feuillus.

#### Quelques exemples d'une portion

125 mL (½ tasse) de légumes ou de fruits – frais, congelés ou en conserve  
125 mL (½ tasse) de jus – frais, congelé ou en conserve  
1 pomme de terre, carotte, tomate, pêche, pomme, orange ou banane, de grosseur moyenne



Ce dossier fait partie d'une série de sept qui ont été spécialement préparés en vue d'une utilisation en atelier d'alphabétisation:

**Alimentation**

Astronomie

Le cerveau

Écologie

Évolution des êtres humains

Géographie

Médias et publicité

Le Secrétariat d'État a subventionné cette recherche et le groupe Atout-Lire, en plus d'une contribution financière, a été à l'origine du projet.

Monique Foley a assuré la recherche de base ainsi que le montage final et Céline Lepage a rédigé, recueilli et conçu textes et activités, sous la direction de toute l'équipe des animatrices et animateurs d'Atout-Lire.

Nous espérons que cette recherche saura satisfaire certains besoins et attentes en alphabétisation.

Atout-Lire  
341, rue Ste-Thérèse  
Québec, QC  
G1K 1M9  
(418) 524-9353.

Mars 1991

# TABLE DES MATIERES

## ALIMENTATION

PRÉSENTATION	3
1° partie: Les constituants alimentaires	4
2° partie: L'alimentation équilibrée	26
3° partie: Le budget et l'épicerie	69
4° partie: Publicité, marketing, emballages, supermarché	79
5° partie: Ailleurs dans le monde	97
VIDÉOS	116
BIBLIOGRAPHIE	118
ANNEXES:	
A -	Fiches à reproduire pour le jeu de la page 42 (4 pages)
B -	Bande dessinée annoncée à la page 78: "Les monopoles" (12 pages)
C -	Expressions (1 page)

## PRÉSENTATION

### ALIMENTATION

Besoin vital, mais combien facile à maltraiter! Comment s'en tirer sans trop de mal et sans devoir suivre un cours de diététique?

À l'aide de mots mystères, il sera facile de comprendre les vitamines, minéraux, protéines et jusqu'aux glucides, lipides et sels minéraux, dans la première partie sur **les constituants alimentaires**. Nous verrons en détail le guide alimentaire canadien.

La deuxième partie, la plus longue, permet de mettre la première en pratique. Nous travaillerons avec des menus qui proposent une **alimentation équilibrée**. Nous cernerons certaines mauvaises habitudes, sauter le déjeuner par exemple. Avec un jeu de bingo, nous pourrons reconnaître les mots du monde de la nourriture et vérifier nos connaissances avec un jeu de VRAI OU FAUX. Le boeuf essaiera de nous convaincre de manger du poisson ou même d'adopter le végétarisme! Nous verrons la fabrication des produits laitiers, la provenance de quelques aliments, la cuisson des légumes et les malheurs du sucre et autres superflus! Ce chapitre se termine sur des renseignements sur l'anorexie, la boulimie et la digestion.

En plus d'équilibrer l'alimentation, il faut équilibrer le budget! **Le budget et l'épicerie** doivent s'accorder. Une enquête nous fera réfléchir sur nos habitudes de consommation en matière d'alimentation.

Dans les **supermarchés**, tout est fait pour nous pousser à acheter. La **publicité** joue toujours sur nos cordes sensibles. L'importance des **emballages** et autres techniques de **marketing** sera aussi étudiée dans la quatrième partie. Nous toucherons à la conservation des aliments et à l'étiquetage.

La dernière partie nous amènera **ailleurs dans le monde** afin de nous faire comprendre la réalité autour des produits d'exportation, comme celle de la journée d'un cueilleur de bananes ou celle des paysans par rapport à celle des grands propriétaires terriens. Pouvons-nous concevoir qu'un milliard de personnes souffrent de la faim? Nous finirons sur mille et une manières de manger.

**Première partie:**

***Les constituants  
alimentaires***

## Ah... j'ai une faim de loup!

On entend des "gargouillis" dans son ventre. On a un creux dans l'estomac et on sent la fatigue.

**C'est la faim. Le corps nous fait signe. Il est temps de refaire ses provisions d'énergie.**

J'ouvre le frigo et tout me tente. J'hésite entre une salade et un sandwich au poulet, entre ce morceau de fromage et un yogourt nature.

Finalement, je choisis un morceau de gâteau au chocolat avec une boule ou deux de crème glacée. Un bon thé chaud et voilà... les gargouillis ont disparu. Je reprends mes activités mais, une heure plus tard, je remarque que je n'ai pas beaucoup d'entrain. Je "traîne la patte", comme on dit.

Au Québec, c'est connu, nous aimons bien manger et bien boire. Mais nous mangeons si bien que nous mangeons mal! Beaucoup trop de sucre, de gras et de viande. Pas assez de poisson, pas assez de fruits, de légumes et de céréales à grain entier.



Et alors? On n'en meurt pas pour autant!?

On semble peut-être vivre normalement même en ne faisant pas attention à ce qu'on mange mais, à la longue, on résiste moins bien à la maladie et on a toutes sortes de "p'tits bobos". On fait un peu trop de cholestérol, on a un peu trop de graisse autour de la taille, on a des problèmes de digestion, etc.



Comment savoir si on mange suffisamment d'aliments indispensables à la santé? Habituellement, avec une alimentation variée, on ne devrait pas avoir de problèmes.

La variété, c'est la clé d'une bonne alimentation. Aucun aliment miracle ne fournit à lui seul tous les éléments nutritifs dont notre corps a besoin pour bien fonctionner. C'est pour cette raison que chaque jour, nous devons choisir nos aliments dans chacun des groupes d'aliments du guide alimentaire canadien.

Il est essentiel aussi de prendre des repas réguliers. Pour certaines personnes, ce sera trois repas par jour et pour d'autres, cinq ou six mini-repas. *L'important, c'est d'équilibrer ses menus, de choisir des aliments nutritifs et de les varier.*

(Illustration tirée de [Bien se nourrir](#))

## Suivez le guide

Le guide alimentaire canadien est un modèle qui nous aide à choisir judicieusement les aliments nécessaires pour satisfaire, chaque jour, nos besoins nutritifs.

Les aliments y sont subdivisés en quatre grandes familles. Chacune d'elles nous apporte sa gamme d'éléments nutritifs, mais aucune n'est complète par elle-même. C'est pourquoi nous devrions chercher à inclure chaque jour à notre menu des aliments provenant des quatre familles.

### **Le lait et les produits laitiers, deux portions par jour**

Les aliments de cette famille sont d'excellentes sources de protéines et de calcium.



### **La viande et ses cousins, deux portions par jour**

La viande nous est bien familière. Mais n'oublions pas que ses cousins, parfois moins connus, tels la volaille, le poisson, les œufs, les noix et les graines, le beurre d'arachides, les légumineuses, le tofu, etc., sont aussi de bonnes sources de protéines. De plus, ils constituent une façon agréable de varier le menu.



### **Le pain et les céréales, cinq portions par jour**

En plus du traditionnel pain blanc, nous trouvons sur le marché une grande variété de produits céréaliers à base de grains entiers qui sont plus nutritifs et qui contiennent plus de fibres alimentaires.



### **Les fruits et les légumes, quatre à cinq portions par jour**

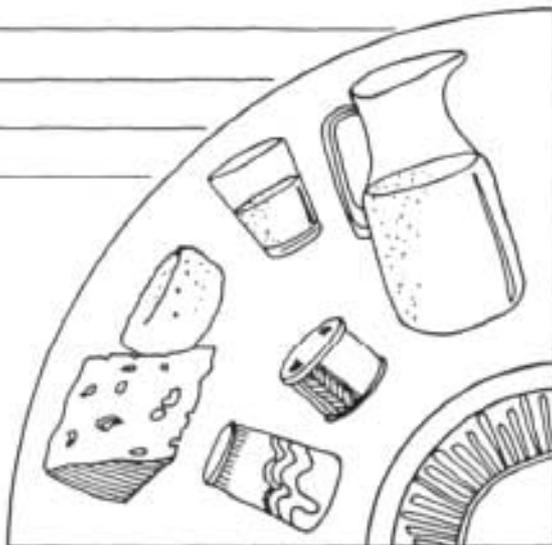
Les fruits et les légumes sont de véritables entrepôts de vitamines, de minéraux et de fibres alimentaires. Il est donc recommandé de manger au moins deux fruits et deux légumes par jour.



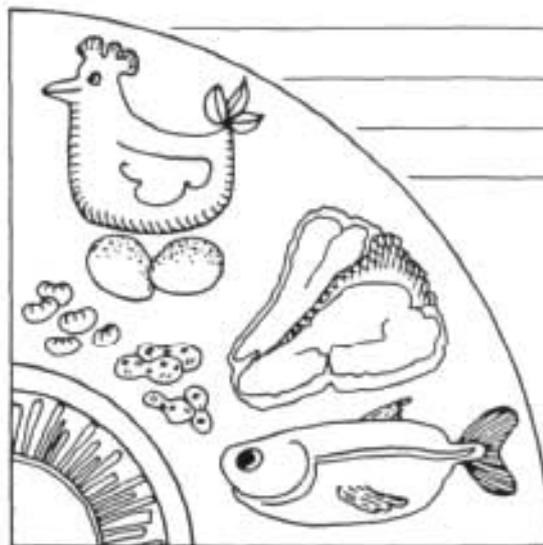
Suivez le guide, il vous conduira vers la santé.

Voici les 4 groupes d'aliments. Écris le nom de 3 aliments principalement fournis par chacun d'eux.

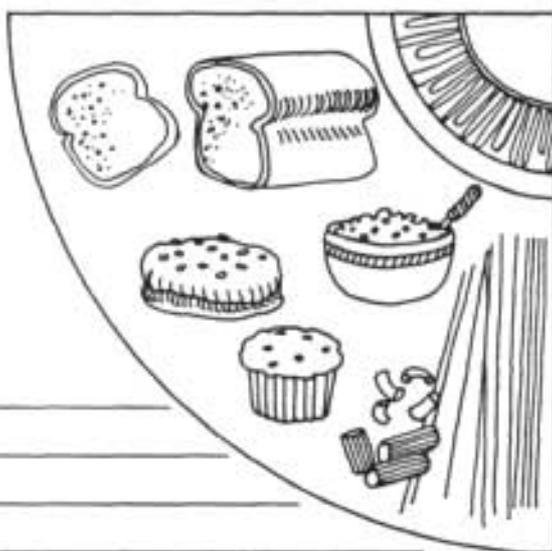
Lait et produits laitiers



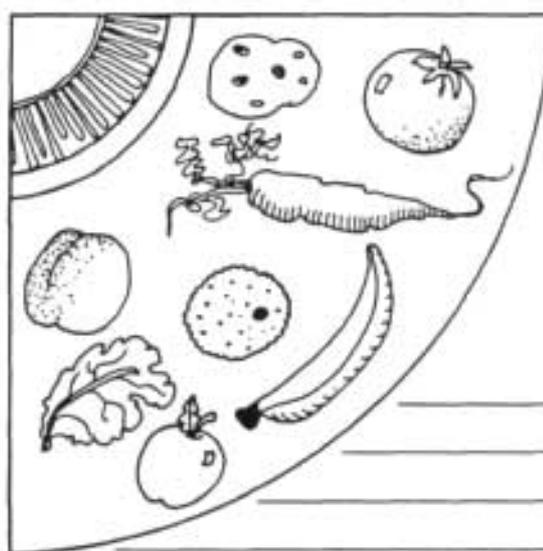
Viande et substituts



Pain et céréales



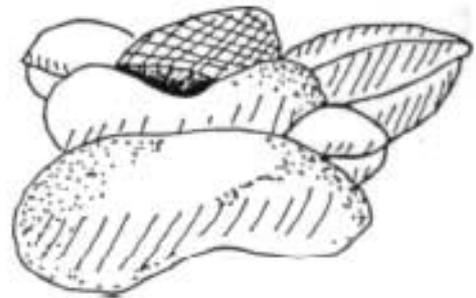
Fruits et légumes



Quand on veut se renseigner sur l'alimentation, on rencontre souvent les mots suivants: protéines, glucides, lipides, sels minéraux, fibres alimentaires, vitamines.

MAIS QU'EST-CE QUE C'EST AU JUSTE?

Protéines



Le terme protéine vient d'un mot grec qui signifie "de première importance".

Les protéines construisent et réparent nos muscles, nos os, nos glandes, nos nerfs. Elles servent à remplacer les tissus et les cellules qui s'usent normalement.

Tu dois t'assurer de consommer tous les jours des aliments qui contiennent des protéines.

Les 17 aliments suivants sont de bonnes sources de protéines. Peux-tu les repérer dans la grille?

BACON  
CÉRÉALES  
CÔTELETTES  
FÈVES  
FOIE  
FROMAGE  
JAMBON  
LAIT  
MORUES  
NOIX  
OEUFS  
POIS  
POISSONS  
SAUMON  
THON  
VIANDE  
VOLAILLE

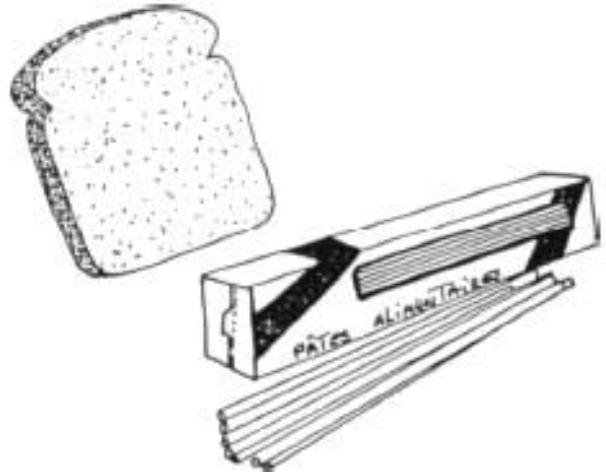
C O T E L E T T E S  
E O N E D N A I V A  
R E O T I N E S O U  
E U I S O G N M L M  
A F X C A O S O A O  
L S A M S E L R I N  
E B O S V S A U L T  
S R I E U S I E L H  
F O F O I E T S E O  
P O I S J A M B O N



## Glucides

Les glucides nous fournissent la plus grande partie de notre énergie et facilitent la digestion des graisses.

On trouve les glucides dans le sucre et dans tout ce qui contient du sucre: le miel, la confiture, le chocolat, les jus, le vin, etc.



Mais attention! ces glucides sont comme un feu de paille qui chauffe très fort et s'éteint très vite.

On trouve aussi les glucides dans les amidons: pommes de terre, légumes secs, céréales et tout ce qui est fait avec les céréales comme le blé (pain, pâtes). Ces glucides-là se transforment lentement dans notre corps et nous donnent des forces plus longtemps. Mais elles prennent beaucoup de place dans notre estomac et si on en mange trop, elles se transforment en graisses. Et les graisses, on sait où ça mène!

Voici des aliments contenant des glucides. Trouve-les dans la grille.

(Féculeux):

MACARONIS  
PÂTE  
CRÊPE  
BLÉ  
SON  
RIZ  
ORGE  
CÉRÉALES  
LÉGUMINEUSES  
POIS  
PIZZA  
GÂTEAU  
PAIN  
TARTES  
MIE (3)  
CROUSTILLES

(Sucres):

MIEL  
CONFITURE  
MÉLASSE  
SIROP

(fruits-légumes)

BETTERAVES  
CAROTTES  
PÊCHE  
ANANAS  
PRUNE  
BANANES  
FÈVE  
POMMES DE TERRE  
POMME  
CHOU  
NAVET  
PATATES

M	A	C	A	R	O	N	I	S	E	L	B	S
I	E	G	S	E	V	A	R	E	T	T	E	B
E	C	P	A	I	N	M	E	L	A	S	S	E
L	A	S	E	T	R	A	T	A	U	Z	I	R
E	R	R	E	T	E	D	S	E	M	M	O	P
R	O	B	E	G	N	A	N	R	E	I	P	A
U	T	A	V	R	R	I	U	E	G	I	E	T
T	T	N	E	M	M	O	P	C	H	O	U	A
I	E	A	F	U	I	E	R	N	A	V	E	T
F	S	N	G	E	E	T	U	C	R	E	P	E
N	P	E	C	H	E	A	N	A	N	A	S	S
O	L	S	I	R	O	P	E	P	I	Z	Z	A
C	R	O	U	S	T	I	L	L	E	S	O	N

(Tiré de: Economie familiale)

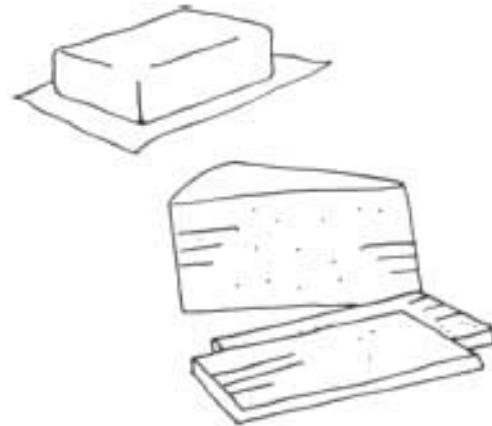
## Lipides

Lipides, c'est un mot savant pour dire *graisses*.

Les lipides nous donnent de l'énergie et nous réchauffent.

L'ennui avec les graisses, c'est qu'elles sont un peu difficiles à digérer et qu'elles apportent beaucoup de calories.

Il y a des graisses dans presque tous les aliments, comme les huiles et tout ce qu'on fait avec, comme la mayonnaise et les fritures.



Comme tu peux voir, on ne risque pas d'en manquer, plutôt d'en avoir trop. Ce qui n'est pas bon pour les artères et le cœur. Un surplus de graisse peut conduire à l'obésité.

Voici des aliments contenant des lipides. Trouve-les dans la grille.

BEURRE  
CRÈME  
MARGARINE  
HUILE  
NOIX  
FRITURE  
BACON  
FROMAGE

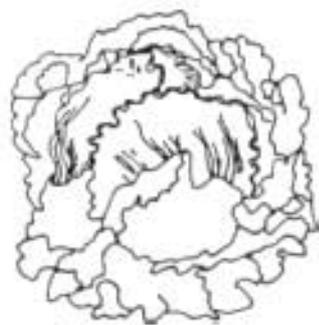
ARACHIDE  
SOYA  
SHORTENING  
FRITES  
SAINDOUX  
CHEDDAR  
HARENG



S	A	I	N	D	O	U	X	F	M
H	R	B	E	U	R	R	E	R	A
O	A	N	O	I	X	B	M	O	R
R	C	R	S	A	E	A	E	M	G
T	H	E	E	N	Y	C	R	A	A
E	I	L	S	N	A	O	C	G	R
N	D	I	T	I	G	N	S	E	I
I	E	U	F	R	I	T	E	S	N
N	C	H	E	D	D	A	R	O	E
G	N	S	E	R	U	T	I	R	F

Sels minéraux

Les sels minéraux aident à la construction et la réparation de la plupart de nos tissus. Sans un certain taux de minéraux dans l'organisme, le coeur ne peut battre normalement.



Les minéraux les plus importants sont le calcium, le phosphore, le fer, l'iode et le fluor.

Voici des aliments contenant des sels minéraux. Trouve-les dans la grille-mystère. SEULS LES MOTS EN LETTRES MAJUSCULES SE RETROUVENT DANS LA GRILLE.

- Sources de calcium:
- BROCOLI
- FROMAGE
- SAUMON
- LAIT
- NAVET
- (légumes verts)
- (légumineuses)

- Sources de fer:
- COEUR
- FÈVES (sèches)
- FOIE
- ROGNONS
- VOLAILLE
- ÉPINARDS
- OEUFS
- POIS (secs)
- VIANDE (rouge)
- (fruits et légumes secs)
- (céréales à grains entiers)

- Source d'iode:
- SEL IODÉ



S C O R O G N O N S  
 E O S S A A N E E V  
 L E G T V H G P O B  
 I U Y E S A I L V R  
 O R T F M N A F I O  
 D R U O A I O P A C  
 E E R R L I O O N O  
 O F D L E I D I D L  
 E S E F E V E S E I  
 S A U M O N L A I T

(Tiré de: Economie familiale)

## Fibres alimentaires



Les fibres alimentaires font partie des plantes. Les fibres sont le squelette des plantes.

Avant, on entendait peu parler de ces fibres. Pire, on les retirait des aliments:

- farine à pâtisserie
- pain blanc
- céréales raffinées (corn flakes, etc.)
- riz blanc, orge perlée, etc.

riz



avoine



orge



blé



Aujourd'hui, on redonne aux fibres leur importance. Les aliments riches en fibres alimentaires remplissent l'estomac sans faire grossir et de plus, ils préviennent la constipation.

Voici des aliments contenant des fibres alimentaires. Trouve-les dans la grille (seulement les mots en lettres majuscules).

TOURNESOL

GRAINE

HARICOTS

CÉRÉALES (de son)

BLÉ ENTIER

FRUITS SECS

SON

NOIX

KIWI

COURGE

AVOINE

AMANDE

FÈVE

LÉGUME (et fruit, cru ou cuit)

SÉSAME

LÉGUMINEUSES

PACANES

CHOU

ORGE

SEIGLE

SOYA

GRUAU

NAVET

LENTILLE

RIZ

POIS

S	C	E	S	S	T	I	U	R	F	R	E
L	E	G	U	M	E	S	E	I	G	L	E
G	U	S	I	O	P	L	A	Y	O	S	H
R	C	O	U	R	G	E	D	N	A	M	A
E	N	A	V	E	T	N	E	V	E	F	R
I	W	I	K	L	N	T	O	Z	N	P	I
T	U	A	U	R	G	I	E	I	I	A	C
N	O	I	X	A	N	L	M	R	A	C	O
E	R	T	I	E	S	L	A	U	R	A	T
E	G	C	H	O	U	E	S	O	G	N	S
L	E	N	N	C	E	R	E	A	L	E	S
B	T	O	U	R	N	E	S	O	L	S	L

(Tiré de: Économie familiale et de Apprends à te nourrir)

# LES FIBRES ALIMENTAIRES

Manger des fibres!

Voici comment on peut en consommer davantage



Tu peux saupoudrer les plats de son, ou bien manger des céréales riches en fibres.

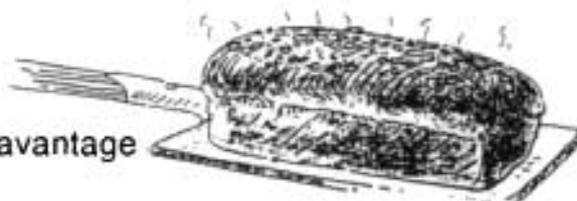
Utilise de la farine complète au lieu de farine blanche. La farine complète est faite à partir de blé complet. Pour faire de la farine blanche, on a retiré le son du blé.



Mange des pâtes complètes au lieu de pâtes ordinaires.



Les légumes verts et les fruits contiennent des fibres, mais surtout beaucoup d'eau.



Le pain complet est fait avec de la farine complète.



Le pain bis ou le pain complet ordinaire peuvent ne pas avoir gardé tout leur son.



Dans le riz brun, le son n'a pas été enlevé. Dans le riz blanc, il l'a été, du moins en partie.



Beaucoup de gens mangent des pommes de terre régulièrement.



Les petits pois, les haricots secs, les noisettes et les fruits secs contiennent beaucoup de fibres.

# VITAMINES

Pour rester en bonne santé, on a aussi besoin de vitamines.

Il y a beaucoup de vitamines différentes. On leur a donné des noms de lettres et de chiffres. Il y a les vitamines A, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, C, D, E, etc. Chacune a sa tâche à accomplir. On les retrouve surtout dans les fruits et les légumes.

Si tu manges des plats variés, tu ne devrais pas manquer de vitamines. Par contre, si tu sens de la fatigue, si tu n'as pas d'appétit ou que tu as mauvaise mine, c'est peut-être un signe que tu manques de vitamines.



## Faut-il prendre des vitamines en capsules?

Si tu te nourris uniquement de saucisses, de frites, et de biscuits, tu vas finir par manquer de vitamines. Tu auras besoin de vitamines en capsules seulement si ta nourriture est peu variée ou inadéquate.

Tu peux aussi en avoir besoin pendant ou après une longue maladie si tu ne supportes pas un repas normal. Ton médecin pourra te le dire.

## Vitamine A



La vitamine A permet de mieux voir dans l'obscurité. Elle assure la santé de la peau... pas de boutons!? Elle est indispensable à la croissance et entretient les muqueuses du nez et du système digestif.

Voici des aliments contenant de la vitamine A. Trouve-les dans la grille (seulement ceux en lettres majuscules).

ABRICOTS  
BEURRE  
BROCOLI  
(légumes verts)  
CRÈME  
CANTALOUPE  
(fruits jaunes)  
CAROTTE  
(légumes jaunes)  
FOIE  
FROMAGE  
LAIT  
MARGARINE  
(jaune d') OEUF  
PASTÈQUE  
PÊCHES  
TOMATE

A B R I C O T S M C  
R E R O I C E A S P  
O U S O R H R F U C  
E R A E C G R O E A  
U R M E A O L N T R  
F E P R M A L F A O  
S C I A T A O I M T  
E N G N I I V I O T  
E E A T E S I O T E  
N C E U Q E T S A P



## Vitamines B



Il y a 8 vitamines B. Les plus importantes sont la thiamine (B<sub>1</sub>), la riboflavine (B<sub>2</sub>) et la niacine (B<sub>3</sub>). Elles sont facilement détruites par la chaleur ou la lumière.

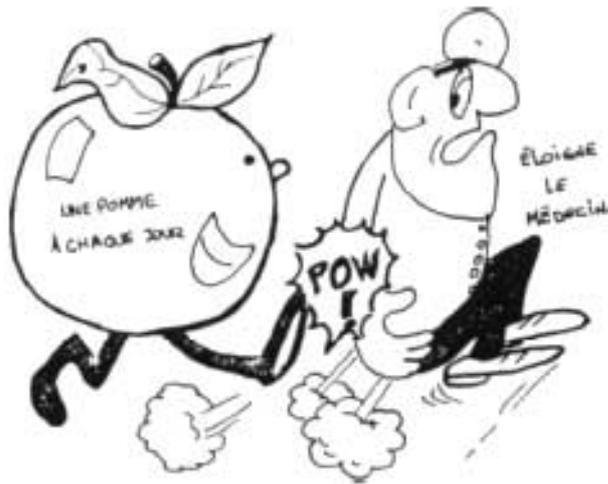
Elles facilitent la digestion. Elles sont bonnes pour les nerfs et la croissance. Elles assurent la santé de la peau, des cheveux.

Voici des aliments contenant de la vitamine B. Trouve-les dans la grille (seulement les mots en majuscules).

ASPERGES  
CÉRÉALES (à grains entiers)  
COEUR  
ÉPINARDS  
FARINE  
FÈVES  
FOIE  
LAIT  
MACARONI (enrichi)  
NOIX  
OEUFS  
PAIN  
POIS (légumineuses)  
PORC  
RIZ  
ROGNONS

E	L	O	E	U	F	S	S	M	S
P	A	R	U	E	O	C	A	Y	N
I	I	N	O	I	X	C	S	F	O
N	T	S	T	E	A	E	A	S	N
A	E	M	I	R	G	R	I	E	G
R	N	O	O	R	I	O	E	R	O
D	F	N	E	N	P	O	R	C	R
S	I	P	E	V	E	P	A	I	N
U	S	Z	I	R	F	E	V	E	S
A	X	S	E	L	A	E	R	E	C

## Vitamine C

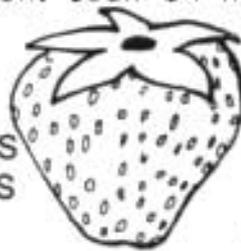


Nous savons tous que les agrumes sont de bonnes sources de vitamine C. Il faut en consommer tous les jours car le corps ne peut l'emmagasiner. Elle est facilement détruite par la lumière, l'air et la chaleur.

Elle est importante pour la peau, les os, les dents, le sang et le bon fonctionnement du corps en général. Elle aide à lutter contre l'infection et sert à la cicatrisation.

Voici des aliments contenant de la vitamine C. Trouve-les dans la grille (seulement ceux en majuscules).

BROCOLI  
CANTALOUPE  
CHOUX-FLEURS  
CHOUX ROUGES  
CITRONS  
ÉPINARDS  
FOIE  
FRAISES  
FRAMBOISES  
JUS DE POMMES (vitaminé)  
LIMES  
MANDARINE  
NAVET  
ORANGES  
PAMPLEMOUSSES  
(agrumes et leurs jus)  
PERSIL  
PIMENTS VERTS  
RADIS  
POMMES DE TERRE  
TOMATES (nature ou jus)



E	R	R	E	T	E	D	S	E	M	M	O	P
T	S	E	G	N	A	R	O	S	A	C	A	S
O	F	R	A	I	S	E	S	P	H	M	R	P
M	O	N	T	E	N	I	U	O	P	U	E	I
A	I	D	E	A	L	O	U	L	E	P	S	M
T	E	N	V	O	L	X	E	L	I	L	E	E
E	T	E	C	A	R	M	F	N	I	P	S	N
S	T	O	T	O	O	X	A	M	S	E	I	T
G	R	N	U	U	U	R	E	E	N	R	O	S
B	A	G	S	O	D	S	C	I	V	S	B	V
C	E	S	H	S	I	D	A	R	E	I	M	E
S	E	C	S	N	O	R	T	I	C	L	A	R
S	S	E	N	I	R	A	D	N	A	M	R	T
J	U	S	D	E	P	O	M	M	E	S	F	S

## Vitamine D



La vitamine D est aussi appelée "**vitamine soleil**". Le grand air et le soleil favorisent la formation de la vitamine D.



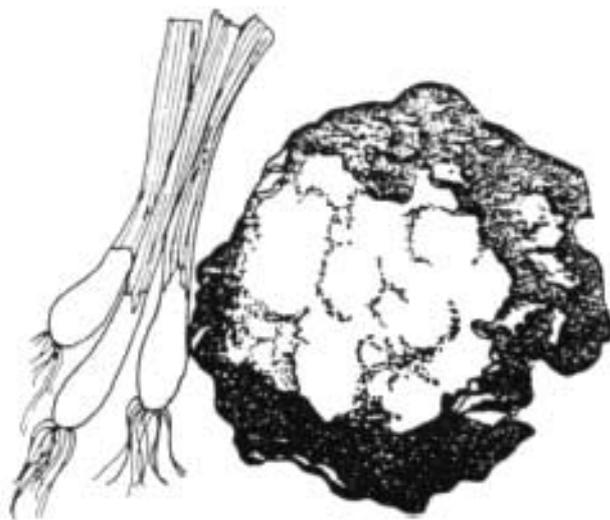
Tu as besoin de la vitamine D pour utiliser le calcium, qui sont tous deux indispensables pour les os et les dents.

Voici des aliments contenant de la vitamine D. Trouve-les dans la grille (seulement ceux en majuscules).

BLÉ (germe de)  
CAPSULES  
COMPRIMÉS (synthétiques)  
CRÈME  
FOIE DE PORC  
HARENG  
HUILES (de foie de poisson)  
LAIT (enrichi de vitamine D)  
MAQUEREAU  
MARGARINE  
OEUFS  
SARDINES  
SAUMONS  
SOLEIL  
THON

S	C	A	P	S	U	L	E	S	F
E	H	U	I	L	E	S	E	E	O
N	A	C	A	L	F	M	N	C	I
I	R	L	B	U	I	I	T	R	E
D	E	C	E	R	R	H	I	E	D
R	N	O	P	A	O	I	A	M	E
A	G	M	G	N	U	M	L	E	P
S	O	R	S	O	L	E	I	L	O
C	A	S	A	U	M	O	N	S	R
M	A	Q	U	E	R	E	A	U	C





L'eau

L'eau est indispensable à notre corps. On peut vivre plusieurs semaines sans aliments, mais sans eau, on ne peut vivre que quelques jours.

Notre corps contient beaucoup d'eau, 60% de notre poids. Par exemple, si tu pèses 50 kilos, tu auras 30 kilos d'eau dans ton corps.

Il faut savoir qu'il y a de l'eau ailleurs que dans l'eau...

Voici des aliments contenant beaucoup d'eau. Trouve-les dans la grille.

- POTAGES
- CONSOUMÉ
- LAITUE
- LIME
- LAIT
- FRAISE
- FRUIT
- LÉGUME
- SOUPE
- PÊCHE
- PASTÈQUE
- BETTERAVE
- ORANGE
- JUS
- POIRE
- CÉLERI
- MURE
- EAU
- AIL
- TOMATE
- NAVET

S	E	G	A	T	O	P	E	B	L
C	O	N	S	O	M	M	E	A	R
T	E	U	E	E	U	T	I	A	L
O	J	L	P	G	T	T	E	F	I
M	G	E	E	E	N	I	R	U	M
A	T	L	R	R	C	A	U	U	E
T	E	A	U	I	I	H	R	R	L
E	V	A	A	S	O	E	E	O	F
E	A	T	E	I	O	P	A	I	L
N	N	E	U	Q	E	T	S	A	P



## Activité << >> Mise en situation

Quels aliments proposes-tu aux personnes suivantes:

1. Ma voisine a des problèmes de constipation. Elle doit prendre des aliments riches en fibres alimentaires.
2. Ginette est allée chez sa dentiste. Elle lui conseille de prendre des aliments riches en calcium.
3. Pierre souffre d'anémie. Il doit manger des aliments riches en fer.
4. Gilles a besoin d'énergie. Il participe à tous les cyclothons et il ne veut pas engraisser.
5. Raymond a tendance à être obèse. Il mange trop de sucre et de graisses. Que lui suggères-tu de manger?
6. Lise est très nerveuse. Pour être plus calme, elle a besoin d'aliments riches en vitamines B.



(Illustration tirée de: Apprends à te nourrir)

Complète les mots ci-dessous. Les lettres ajoutées, lues de haut en bas forment les noms des principaux constituants alimentaires.



1.        \_\_\_ OULET  
 A \_\_\_ ACHIDE  
 V \_\_\_ LAILLE  
 \_\_\_ HON  
 L \_\_\_ GUMINEUSE  
 PO \_\_\_ S  
 PAI \_\_\_  
 FROMAG \_\_\_

---

2.        HUI \_\_\_ E  
 MAYONNA \_\_\_ SE  
 \_\_\_ ÂTÉ  
 MARGAR \_\_\_ NE  
 VIAN \_\_\_ E GRASSE  
 B \_\_\_ URRE

---

3.        ORAN \_\_\_ E  
 ME \_\_\_ ON  
 PR \_\_\_ NE  
 \_\_\_ ÉRÉALE  
 PA \_\_\_ N  
 \_\_\_ ATTE  
 NOUILL \_\_\_

---

4.        BETTERA \_\_\_ E  
 LA \_\_\_ T  
 \_\_\_ OMATE  
 \_\_\_ NANAS  
 \_\_\_ AÏS  
 R \_\_\_ Z  
 ORA \_\_\_ GE  
 \_\_\_ PINARD

---



(suite)

5.            \_\_\_ ÉLASSE

BROCOL \_\_\_

AG \_\_\_ EAU

C \_\_\_ RÉALE

\_\_\_ OGNON

L \_\_\_ IT

CHO \_\_\_

NOI \_\_\_

6.            L \_\_\_ GUME

L \_\_\_ IT

FR \_\_\_ IT

---

7.            \_\_\_ IGUE

RAD \_\_\_ S

\_\_\_ LÉ

\_\_\_ IZ

CÉR \_\_\_ ALE

\_\_\_ ON

---

8.            P \_\_\_ IN

CÉ \_\_\_ ERI

RA \_\_\_ SIN

PO \_\_\_ ME

PRUN \_\_\_

ÉPI \_\_\_ ARD

LEN \_\_\_ ILLE

D \_\_\_ TTE

PO \_\_\_ S

HA \_\_\_ ICOT

ASP \_\_\_ RGE

SAL \_\_\_ IFIS

---

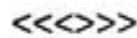


(Tiré de: Économie familiale et illustration tirée de: A boire et à manger)

**Deuxième partie:**

***l'alimentation  
équilibrée***

## Activité



## Menu

Évaluer le menu décrit

### Une journée dans la cuisine de monsieur et madame Lepage

Pour déjeuner, on prend un café à la sauvette.

À 10h00, monsieur Lepage se jette sur les beignes de la cafétéria.

À midi, madame Lepage grignote un sandwich au pâté de foie gras. Monsieur Lepage prend deux hot-dogs avec des frites et un coke.

Ouf, enfin arrive le souper. Là, on met le paquet: soupe, viande et pommes de terre inondées de sauce brune, pain, beurre, pouding chômeur avec un café.

En soirée, devant la télévision, on mangera bien un sac de chips avec un coke ou une bière. *Après tout, il faut bien vivre!*

En groupe, on commente les repas des Lepage. Qu'est-ce qui manque?



idées principales à faire ressortir

- beaucoup de gens ne prennent qu'un seul vrai repas par jour qui est trop copieux, surtout le soir;
- durant le reste de la journée, on retrouve souvent des aliments peu nutritifs qui fournissent des calories mais pas grand chose d'autre;
- dans le repas des Lepage, il manque des fruits et des légumes, des produits laitiers (lait, fromage, etc.), des céréales complètes, etc.

## Activité



## Menu

Objectif: proposer un menu-type nutritif



Individuellement ou en équipe de deux personnes, faire un menu-type qui conviendrait aux Lepage, en se basant sur le Guide alimentaire canadien.

Ensemble, commenter les menus proposés selon les critères d'un menu bien équilibré, varié, nutritif, etc.



# Changer ses habitudes



## Caféine

La caféine se trouve dans le café, le thé, le chocolat et les boissons à base de cola. C'est un stimulant. Elle active le coeur et redonne des forces.

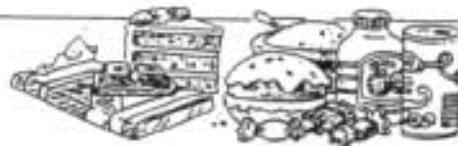
L'effet d'une tasse de café ou de thé peut durer jusqu'à trois heures. Absorbée en trop grande quantité, la caféine finit par ronger l'estomac. Elle est aussi dangereuse pour le coeur des très jeunes enfants. Il existe du café avec moins de caféine. C'est le café décaféiné.



**À limiter** Diminuer la viande, la crème, le fromage, le beurre, la margarine, les fritures et les pâtisseries, ainsi que le chocolat et la charcuterie.



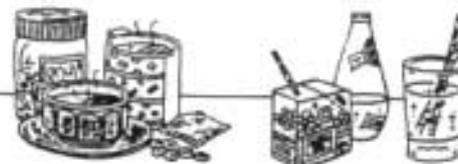
**À privilégier** Manger du pain et des pâtes complètes, des pommes de terre, des légumes, de la salade et des fruits.



**À limiter** Réduire la consommation de bonbons, gâteaux, boissons sucrées et autres confiseries.



**À limiter** Eviter les biscuits apéritif salés, les plats tout préparés et surtout ne pas ajouter du sel à table.



**À privilégier** Une ou deux tasses par jour ne font aucun mal. Essayer de remplacer par du jus de fruits non sucré, de l'eau minérale ou de la tisane.

## Certaines personnes mangent beaucoup et restent minces. D'autres mangent raisonnablement et engraisent. Pourquoi?

Lorsqu'on fait de l'exercice, on brûle les calories fournies par les aliments. Par contre, si le seul exercice est de regarder la télévision, le corps transforme le surplus de calories en graisse.

Les scientifiques ont aussi découvert un fait intéressant: deux personnes peuvent faire le même exercice, par exemple monter un escalier, et dépenser une quantité différente d'énergie. La personne qui dépense le moins d'énergie sera donc plus susceptible d'engraisser.

Dans certains cas, l'obésité est une maladie. Le corps est détraqué: il transforme une trop grande partie des aliments en graisse.

### 5 000 calories par jour

Aujourd'hui, la plupart des gens travaillent moins fort physiquement. S'ils dévoreraient des repas aussi gras que ceux d'antan, toute cette énergie serait stockée sous forme de graisse sous la peau.



# Une journée équilibrée

Il y a des erreurs dans chacun de ces menus. Peux-tu les trouver? N'oublie pas que pour avoir un repas équilibré, tu dois consommer un aliment de chacun des 4 groupes: lait et produits laitiers, pain et céréales, viande et substituts, fruits et légumes.



LAIT ET PRODUITS LAITIERS



VIANDE ET SUBSTITUTS



PAIN ET CÉRÉALES



FRUITS ET LÉGUMES

DÉJEUNER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS	DÉJEUNER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS
 PAIN	 CONFITURE DE FRAISES			 BEIGNES GLACÉS	
 LAIT					
DÎNER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS	DÎNER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS
 SANDWICH AUX TOMATES	 CRÈME GLACÉE À LA VANILLE			 HAMBURGER	
 BREUVAGE À LA VEUR D'ORANGE			 BOISSON GAZEUSE		
SOUPER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS	SOUPER		SUGGESTIONS POUR AMÉLIORER CES MENUS
 SOUP AUX LÉGUMES	 PAIN			 OMLETTE AU FROMAGE	
 PÊCHE	 JUS DE POMME		 LAIT		

(Tiré de: Situations d'apprentissage en alphabétisation et de l'Office des producteurs de lait du Québec)

C'est très important de ne pas boudier le déjeuner.



Lève-toi cinq ou six minutes plus tôt et respire quelques bouffées d'air frais. Trouve des prétextes pour t'aérer: sortir les poubelles, faire le tour du pâté de maisons au pas de course, pelleter la neige.

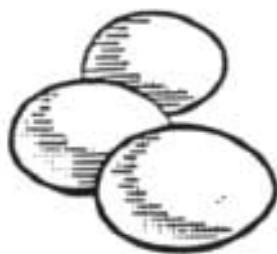
Le problème de l'embonpoint ne se corrige pas en omettant le déjeuner. Pour maigrir, dis non au "grignotage" entre les repas, aux collations riches en calories, aux grosses portions, et dis oui avec enthousiasme aux exercices physiques.



Place un X sur 4 aliments qui forment un déjeuner bien équilibré.



JUS DE FRUIT



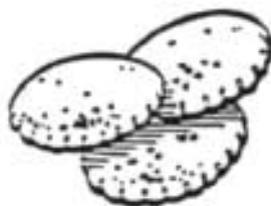
OEUFS



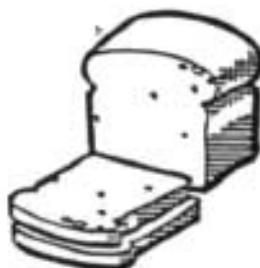
LAIT



BACON



BISCUITS  
AU SUCRE



PAIN



ORANGE



BOISSON  
GAZEUSE



BEURRE  
D'ARACHIDE



POMME



"KOOL AID"



CÉRÉALE

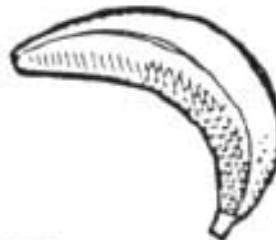
Place un X sur 4 aliments qui forment  
un dîner bien équilibré.



SANDWICH  
AU SAUMON



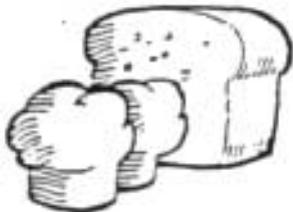
POPSICLE



BANANE



BÂTONNETS  
DE CAROTTE  
ET DE CÉLÉRI



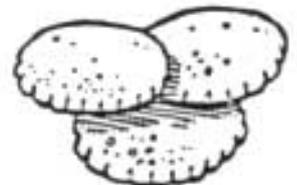
PAIN



LAIT



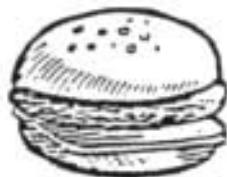
BOISSON  
GAZEUSE



BISCUITS  
AU SUCRE



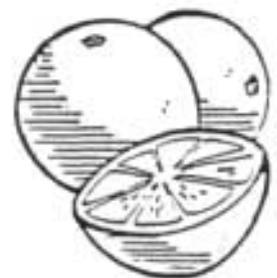
GÉLATINE  
AROMATISÉE



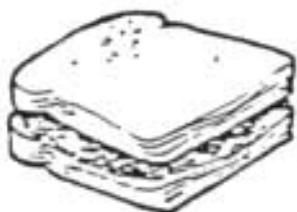
HAMBURGER



CROUSTILLES



ORANGE



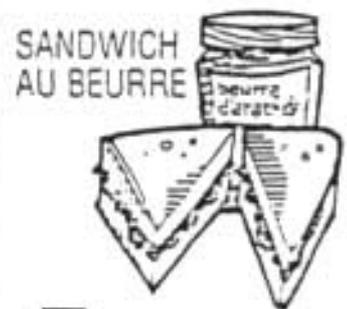
SANDWICH À  
LA VIANDE



POULET



TABLETTE DE  
CHOCOLAT



SANDWICH  
AU BEURRE  
D'ARACHIDE

Change une lettre dans chaque mot ou groupe de mots et tu trouveras le nom d'un aliment.

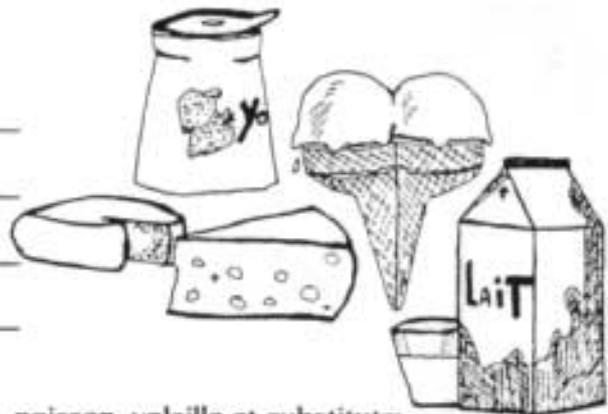
1. Lait et produits laitiers:

fait entier: \_\_\_\_\_

yovourt: \_\_\_\_\_

fromage: \_\_\_\_\_

crève glacée: \_\_\_\_\_



2. Viande, poisson, volaille et substituts:

fromage: \_\_\_\_\_

volaille: \_\_\_\_\_

soie: \_\_\_\_\_

boisson: \_\_\_\_\_

reufs: \_\_\_\_\_

leurre d'arachide: \_\_\_\_\_

haricots et lois secs: \_\_\_\_\_

liande maigre: \_\_\_\_\_

voix: \_\_\_\_\_



3. Pain et céréales:

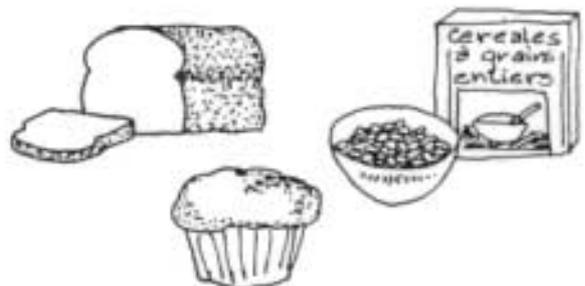
bain enrichi: \_\_\_\_\_

bain à grains entiers: \_\_\_\_\_

céréales à drains entiers: \_\_\_\_\_

pâtes agimentaires: \_\_\_\_\_

raz: \_\_\_\_\_



4. Fruits et légumes:

potiron: \_\_\_\_\_

carotte: \_\_\_\_\_

poivron: \_\_\_\_\_

céleri: \_\_\_\_\_

maïs: \_\_\_\_\_

grappe: \_\_\_\_\_

orange: \_\_\_\_\_

salade: \_\_\_\_\_

tomate: \_\_\_\_\_



5. Il y a des aliments que tu dois éviter de consommer: ceux qui contiennent beaucoup de gras ou de sucre. Peux-tu donner quelques exemples de ces aliments.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



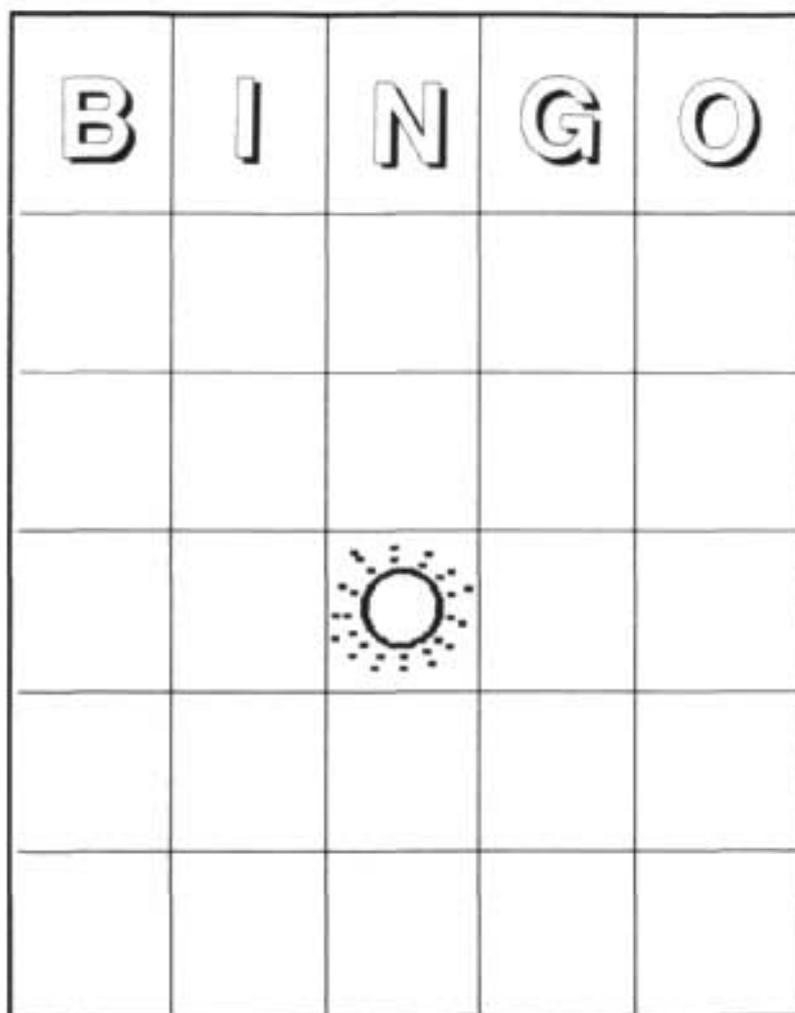
## Activité



## Bingo

Faire des cartes de bingo avec des noms d'aliments.

À tour de rôle, les participant-e-s pigent un papier identifié.  
Par exemple, B Fromage, etc.



Règle: même chose que le jeu de bingo

Les prix pourraient être: un litre de lait, un demi kilo de fruits, tofu, etc.





## À quel groupe alimentaire appartiennent les aliments qui suivent?

	Lait et produits laitiers	Pain et céréales	Fruits et légumes	Viandes et substituts	Autres
1. Riz					
2. Caille					
3. Noix					
4. Morue					
5. Crème glacée					
6. Grana					
7. Poivron					
8. Foie					
9. Muffin					
10. Cheddar					
11. Oeufs					
12. Pâtes alimentaires					
13. Croustilles					
14. Lentilles					
15. Miel					
16. Pêtoncles					
17. Fèves au lard					
18. Lait condensé					
19. Gaufres					
20. Melon d'eau					
21. Vinaigrette					
22. Dinde					
23. Frites					
24. Brocoli					
25. Café					
26. Saucisses					
27. Confiture					
Boisson à l'orange					
Beurre					
Fèves soja					
Graines de tournesol					
...					
...soda					
...					
...auts					

	Lait et produits laitiers	Pain et céréales	Fruits et légumes	Viandes et substituts	Autres
36. Canneberges					
37. Betteraves					
38. Germe de blé					
39. Tartinade de caramel					
40. Sauce B-B-Q					
41. Raisins secs					
42. Fromage cottage					
43. Blanc-manger					
44. Thon					
45. Yogourt					
46. Fudge glacé					
47. Épinards					
48. Kiwi					
49. Cheez Whiz					
50. Cola					
51. Tofu					
52. Bacon					
53. Biscuits-farine d'avoine					
54. Gélatine aromatisée					
55. Tablette de chocolat					
56. Lait au chocolat					
57. Lait brassé					
58. Côtelette de veau					
59. Biscuit au thé					
60. Biscuit au chocolat					
61. Lait part. écrémé					
62. Cretons					
63. Jus d'orange conc. cong.					
64. Foie de veau					
65. Tisanes					
66. Fromage en grains					
67. Mélasse					
68. Jus de légumes					
69. Barres tendres					
70. Fèves					



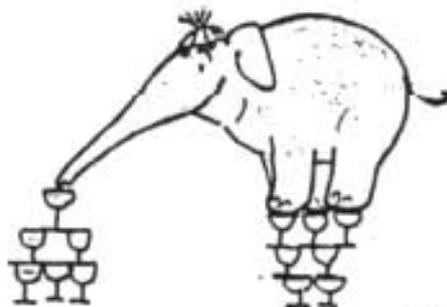
## EN RÉSUMÉ



*Trop c'est trop,  
et trop peu n'est pas assez*



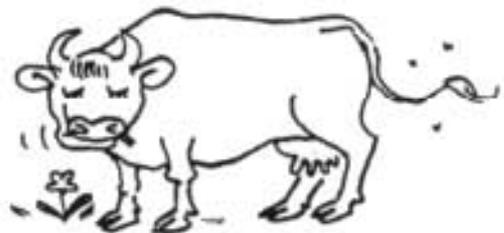
*Buvez et buvez plusieurs fois  
dans la journée*



*Évitez les faux amis :  
sucre, graisse et compagnie*



*Mâchez, mâchez, mâchez,  
et trois fois n'est pas assez*



*J'écoute, j'écoute mon corps  
me dire ce qui lui plaît.*



(Tiré de: Bon appétit la vie)

## Activité <<>> Jeu-questionnaire

### VRAI OU FAUX

**Objectif:** Identifier certains mythes alimentaires.  
S'informer sur la qualité nutritive de certains aliments.  
Réfléchir sur nos habitudes alimentaires.

#### Démarche:

1. Diviser le groupe en deux équipes égales de façon à ce que chaque personne d'une équipe soit assise en face d'une personne de l'autre équipe. Déposer les questions au centre.
2. Déterminer quelle équipe commencera le jeu.
3. La première personne à jouer pose la question. Chaque question s'adresse à une seule personne de l'autre équipe, c'est-à-dire la personne qui est en face d'elle. On a 30 secondes pour répondre et on consulte au besoin avec l'équipe.
4. Une fois la réponse donnée, la personne qui a posé la question lit la réponse exacte et les informations supplémentaires qui y sont annexées.
5. On continue le jeu en alternant d'une équipe à l'autre en commençant par la première personne et ainsi de suite.
6. Une bonne réponse vaut un point. L'équipe qui accumule le plus grand nombre de bonnes réponses gagne.



N.B. S'assurer que tout le monde comprend bien la question et les informations supplémentaires relatives à chaque question.

Au besoin, chacune des informations reçues peut être commentée, discutée.

(Voir les questions à l'annexe A et les reproduire sur des cartons individuels)

## Les sandwichs sont-ils bons ou mauvais pour la santé?

Si on mange à coeur de jour les mêmes sandwichs au "baloney", peut-être bien que les sandwichs seraient mauvais pour la santé. Par contre, si on les prépare avec de la viande, des oeufs, du fromage ou du poisson et qu'on les accompagne de laitue, de concombre, de tomate, un repas de sandwich peut être parfaitement équilibré.

### LE SANDWICH

***En 1762, lord Sandwich, un Anglais, jouait aux cartes. La partie était si passionnante qu'il refusa de s'arrêter pour aller manger. On lui apporta de la viande entre deux tranches de pain. Le sandwich était né.***



## Un rôti de porc... comme c'est bon!

Peut-on se passer de viande?

Oui, affirment les végétariens.

Ah non, disent la majorité des gens en grignotant une côtelette.

On associe souvent la viande à la force, à la chaleur et même au standing social. Certaines personnes se sentent affaiblies si elles n'en mangent pas tous les jours ou presque. Attention, ce n'est qu'une impression qui relève plus de la psychologie des aliments que d'autre chose.

L'important, c'est de manger des protéines. On les retrouve bien sûr dans la viande mais aussi dans plusieurs autres aliments. Comme on l'a déjà vu, les plats à base de poisson, de volaille ou de fèves sont tout aussi bons pour la santé et même meilleurs car ils contiennent moins de gras.



(Tiré du Guide alimentaire québécois)

## Saviez-vous que...

Dans l'aliment lui-même	équivalent de
 steak de surlonge de 6 oz	<b>12</b> carrés de beurre ou de margarine
 filet de sole de 6 oz	<b>4</b> carrés de beurre ou de margarine
 6 oz de volaille	<b>3</b> carrés de beurre ou de margarine

Source: Valeur nutritive des aliments, 1978. Micheline Braut-Dubuc et Liliane Caron-Lahair, Université de Montréal.



Et comme la viande coûte cher, c'est une bonne raison d'en manger moins et moins souvent.

(Tiré du Guide alimentaire québécois)



Fais la liste des viandes et des poissons que tu connais:

---

---

---

---



Quels sont ceux que tu manges le plus souvent?

---

---

---

---



Quels sont ceux que tu manges de temps en temps?

---

---

---



Quels sont ceux que tu manges rarement?

---

---

---

## Végétariens, végétaliens

Les personnes végétariennes ne mangent pas de viande, et cela pour plusieurs raisons. Certaines pensent qu'il ne faut pas tuer pour manger, d'autres s'opposent aux méthodes d'élevage actuelles, qui entassent les animaux. La majorité considère que c'est un régime plus sain. Il y a plusieurs sortes de végétarisme.

### Les végétaliens



Les végétaliens sont des végétariens stricts qui ne mangent aucun produit animal. Ils trouvent qu'élever du bétail occupe un espace qui serait mieux utilisé s'il était cultivé. Un champ de blé nourrit beaucoup

plus de gens qu'un pâturage de même surface avec quelques vaches dedans. Les végétaliens ne mangent ni viande, ni poisson, ni fromage, lait, œufs, beurre, lard, ni aucun aliment d'origine animale.

### Les végétariens moins stricts



Les végétariens moins stricts (appelés lacto-végétariens) ne veulent pas tuer pour manger. Ils ne se nourrissent ni de viande, ni de poisson, mais boivent du lait parce que

cela n'ôte pas la vie à l'animal. Ils prennent des œufs non fécondés qui ne peuvent devenir poussins. Les œufs vendus dans le commerce sont en général non fécondés.

### Quelle viande ?



Beaucoup de gens ne mangent pas de bœuf, de mouton ou de porc parce qu'ils n'aiment pas l'aspect ni le goût de la viande, surtout quand elle est crue, mais ils mangent du poisson ou de la volaille.



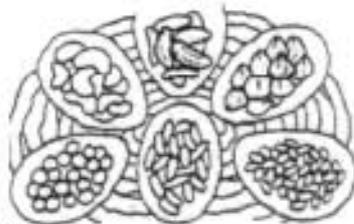
D'autres désapprouvent le fait que des animaux doivent passer toute leur vie enfermés, pour être tués ensuite de façon cruelle. Ce n'est pas le cas des poissons qui, avant d'être pêchés, nagent librement.



Les œufs, le lait et le fromage ont les mêmes éléments nutritifs que la viande ou le poisson: protéines, fer, graisses, vitamines A, B, et D.

### Un régime végétarien

Ce n'est pas nécessaire de manger de la viande pour se nourrir correctement. D'autres aliments sont tout aussi riches.



Pois, haricots secs, noix et céréales complètes donnent des protéines, des sels minéraux et des vitamines.



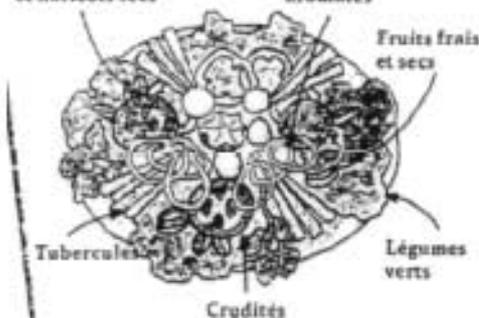
Les végétariens mangent davantage de légumes verts et de fruits, et moins de graisses et de sucres.

### Un régime végétalien

Comme les végétaliens ne mangent ni viande ni produits laitiers, ils doivent trouver tous les éléments nutritifs ailleurs. Un régime végétalien demande de la précision et de la variété dans les menus.

Petits pois, pois chiches et haricots secs

Oignons, ail et aromates



Fruits frais et secs

Tubercules

Légumes verts

Crudités

Pâtes végétales et purées de protéines végétales



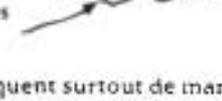
Soupe de légumes et levures de bière



Pâtes, riz brun, céréales complètes



Noix et amandes grillées



Les végétaliens risquent surtout de manquer de vitamines B12. Jusqu'à présent, on n'en avait trouvé que dans la viande. Une nouvelle sorte de levure vient d'être découverte, qui en contient.

### Les Hindous

Les Hindous croient qu'après la mort l'âme pénètre dans un autre corps. Si on a mal vécu, on peut se réincarner dans un animal. C'est pourquoi les Hindous ne mangent pas les bêtes.

Du moins, ils apprécient énormément le lait et les laitages. Les vaches sont en effet considérées comme des animaux sacrés.



On n'a pas tué une vache en Inde, chez les Hindous, depuis le VII<sup>e</sup> siècle.

### Végétarisme et santé

Un régime végétarien à base d'œufs et de fromages n'est pas nécessairement plus sain qu'un régime mixte. Les graisses animales saturées peuvent être mauvaises pour le cœur.

Les végétariens pensent pourtant se nourrir plus sainement, et ceci pour deux raisons :

1. Les intoxications alimentaires sont souvent dues à la viande.
2. Dans les élevages, on donne des médicaments aux animaux pour éviter les épidémies possibles, et certains de ces médicaments imprègnent la viande.

## Ailleurs dans le monde

Dans la plupart des pays du monde, l'aliment de base est une céréale: le blé, le maïs ou le riz, selon le pays. La viande est un aliment de luxe qu'on réserve aux grandes fêtes.

Au Mexique, par exemple, on mange des "tortillas" de maïs accompagnées de fèves. On obtient ainsi la même valeur nutritive que la viande.



On peut donc vivre sans manger de viande et de poisson. Il faut alors combler notre besoin de protéines en combinant céréales (blé, riz, maïs, etc.) et fèves (lentilles, pois chiches, etc.).

Il est possible de faire bonne chère sans être trop en chair et surtout, sans que ça nous coûte trop cher.

## Des mets sans viande ici au Québec

pâtes alimentaires (spaghetti, rigatoni, macaroni, ravioli avec sauce tomate, fromage, restes de légumes, etc.)



fèves au lard sans lard!, fèves de Lima avec sauce tomate

légumes en sauce, gratinés (chou-fleur, brocoli, courgette, etc.)



soupe aux lentilles, soupe aux pois

oeufs (en omelette, brouillés, à la coque, dans une sauce ou sur rôties)



crêpes farcies avec légumes, fromage, etc.

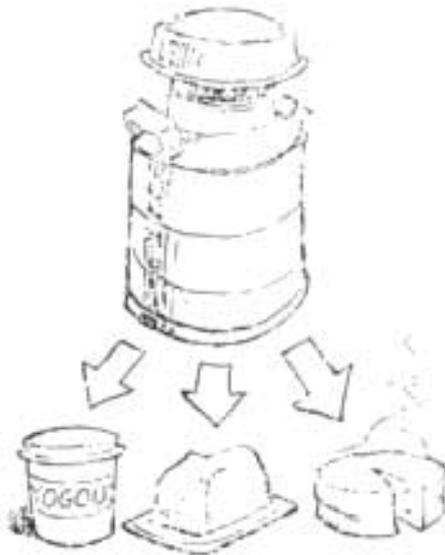


mini-pizza aux légumes (demi-pain hamburger, sauce tomate, légumes au choix, fromage; dix minutes au four)

choux, courgettes et piments farcis (riz, légumes et fromage)

(Partiellement tiré du Guide alimentaire québécois)

## Le lait, c'est vachement bon!



Dans le lait, il y a un peu de tout: des protéines, des vitamines, des graisses mais surtout du calcium. Le calcium fortifie nos os et nos dents. Il serait nécessaire de prendre du lait chaque jour et même plusieurs fois par jour.

Il serait préférable de boire le lait écrémé, car la moitié des graisses du lait ont été enlevées.

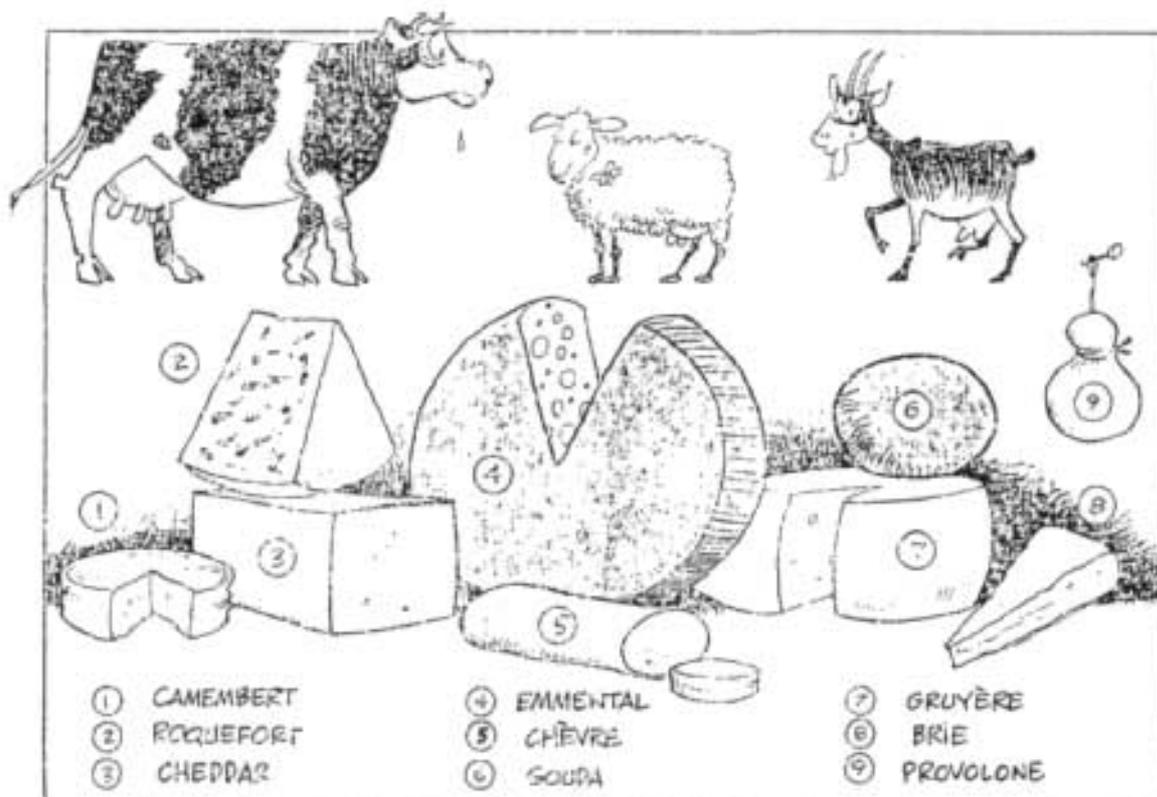
Si vous êtes de ceux et celles qui n'aiment pas du tout boire du lait, vous pouvez toujours en manger sous une autre forme. Parmi les produits laitiers, on retrouve le yogourt et le fromage qui sont tout aussi nourrissants que le lait.

Au Québec, près de 17,000 agriculteurs produisent du lait. Certains ont choisi le *lait de consommation*; c'est celui que vous buvez. D'autres ont préféré produire du *lait de transformation*. C'est avec ce lait que l'on fabrique le beurre, le yogourt, le fromage.



Le **yogourt** est fait avec du lait fermenté. Il contient autant de calcium que le lait mais moins de graisses. Dans les yogourts aux fruits, il y a du sucre. Il serait préférable d'acheter du yogourt nature et d'y ajouter des fruits.

Quant au **fromage** blanc, il est fait avec du lait caillé. La quantité de gras est affichée sur l'étiquette. Il y a aussi du fromage fermenté et du fromage cuit, comme le camembert, le brie, les gruyères, qui sont meilleurs avec l'âge. La seule manière de les choisir, c'est en les regardant et en les sentant. Ils ont le droit de sentir fort, d'être coulant. Les fromages qui contiennent des petites taches bleues sont très salés et il y a... des vitamines dans le bleu!



### MOI, JE PRENDS MON LAIT COMME ÇA ME PLAÎT!

Quand on n'aime pas du tout les produits laitiers, il faut trouver l'équivalent ailleurs. D'autres aliments contiennent aussi du calcium mais en plus petite quantité, par exemple dans des fruits et certains légumes secs, comme les pois chiches, les haricots ou encore dans le brocoli, le chou, le persil.

(Tiré de *Je me petit débrouille* mars 1987)

## LA CLÉMENTINE

C'est un fruit nouveau, obtenu en Algérie au début du siècle par le frère Clément, un religieux, qui réussit à marier une orange et une mandarine. Elles eurent un bel enfant, la clémentine, dont le bon prêtre fut naturellement le parrain.



## L'ANANAS

*Sais-tu d'où vient son nom? Il vient de son pays, l'Amérique tropicale, où on l'appelait nana, ce qui signifie parfum. Mais il était tellement savoureux qu'il devint nana nana, le parfum des parfums. Quand Christophe Colomb le découvrit en même temps que la Guadeloupe, les indigènes le connaissaient déjà sous le nom d'ananas.*

## L'ÉPINARD

*Il nous fut apporté vers 1100 par les Arabes et il servait alors principalement de cataplasme sur le foie et l'estomac. Il a fait une formidable percée sur nos tables grâce à un héros de dessin animé très célèbre : Popeye! Mais sais-tu que ce dessin animé était en fait une publicité commandée par des producteurs d'épinards?*

## UN MYSTÈRE DE FRUIT

Quel était le fruit défendu du Paradis? Tu as sans doute appris que c'était une pomme qu'Eve aurait tendue à Adam. Mais à Ceylan, on te dira que le fruit du Paradis était une banane. En fait, la Bible parle d'un fruit, mais sans préciser lequel.



(Tiré de À boire et à manger)

## Pour en savoir plus sur les légumes

Les carottes, les navets, le chou, les petits pois, les haricots, les pommes de terre, les tomates, sont des légumes que l'on connaît bien et que l'on retrouve souvent dans notre assiette.

Il y a aussi toute une série de légumes qui nous sont moins connus. Pensons à l'aubergine, au brocoli, à la courgette, au poireau, au chou-fleur, aux épinards de Popeye, etc. Ils servent aussi à faire des plats délicieux et souvent plus vite préparés qu'on ne le croirait.

Les légumes contiennent beaucoup de vitamines et de minéraux. Il est préférable de les acheter frais ou congelés plutôt qu'en conserve. Le principal, c'est de manger des légumes chaque jour et de les varier, car chaque légume a sa vitamine préférée.

C'est encore mieux de les manger crus. Si vous les préférez cuits, il faut les faire cuire dans très peu d'eau, un ou deux pouces au maximum. Mais ils vont coller au fond, non?

### *Un truc...*

1. Faire bouillir un pouce d'eau salée.
2. Ajouter le légume. Couvrir. Amener à ébullition.
3. Diminuer le feu de façon à ce que l'eau continue de mijoter doucement.
4. Après 5 minutes, enlever le couvercle. Augmenter le feu légèrement et terminer la cuisson en ajoutant un peu d'eau bouillante au besoin.

Une douzaine de minutes suffisent  
souvent à faire cuire les légumes.

La plupart des gens font cuire les légumes *deux fois trop longtemps* dans *trois fois trop d'eau*. Les légumes perdent ainsi leur goût et une partie de leurs vitamines. Nos éviers sont parfois mieux nourris que nous !! L'eau de cuisson des légumes contient beaucoup de vitamines, on peut donc la conserver pour en faire des soupes, des sauces, etc.

## POMME DE TERRE

La pomme de terre vient d'Amérique du Sud. Elle a été apportée en Europe au XVI<sup>e</sup> siècle.

Au début, la pomme de terre servait uniquement à l'alimentation des animaux domestiques. Les paysans ne pouvaient admettre qu'elle soit bonne et nourrissante pour les gens. On l'accusait de donner la fièvre et la lèpre. Un certain monsieur Parmentier l'a mis à l'honneur. Un jour, comme il en mangeait une devant un célèbre chimiste: "Que faites-vous, s'écria-t-il, c'est bon pour les porcs! - Eh bien, les porcs ont bon goût, répondit Parmentier."

Pour habituer les Françaises et les Français à la pomme de terre, Parmentier a eu l'ingénieuse idée d'en faire garder un champ par des soldats qui avaient reçu la consigne d'être peu attentifs. Attirés par le fruit défendu, des voleurs l'ont dérobé et ont pu apprécier ce nouveau légume.



Certaines personnes ne peuvent pas se passer de la pomme de terre, même dans une assiette déjà remplie de macaronis. D'autres ne veulent plus en entendre parler de peur d'engraisser. Dans ces deux cas, on fait "patate"! Même si elle n'est pas essentielle, elle nous offre une bonne valeur nutritive à bon prix.



Fais la liste des légumes que tu connais:

---

---

---



Quels sont ceux que tu manges le plus souvent?

---

---



Quels sont ceux que tu manges de temps en temps?

---

---



Quels sont ceux que tu manges rarement?

---

---



Pourquoi manges-tu souvent certains légumes et plus rarement d'autres?

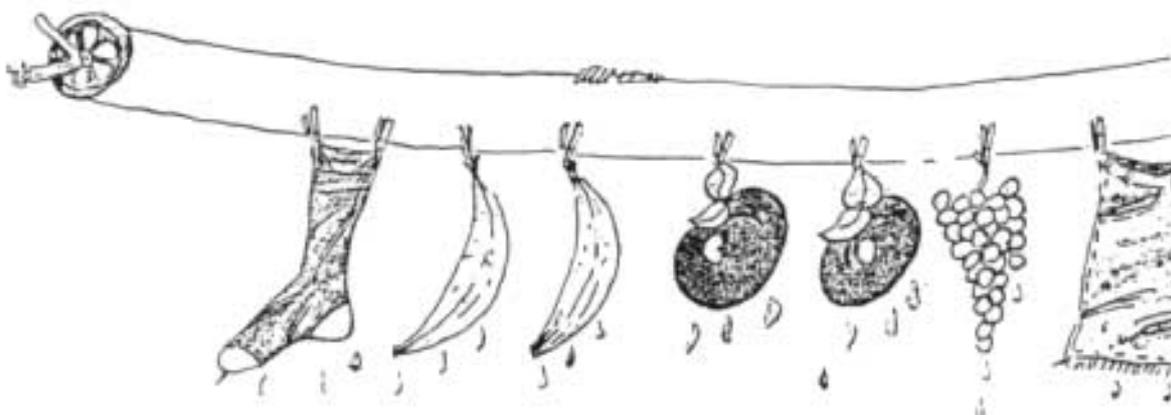
---

---

## Passe-moi une pomme

Tu as un p'tit creux dans l'estomac et tu ne sais pas trop quoi grignoter...

... laisse-toi donc tenter par un fruit.



Les fruits coûtent  
cher et ne sont pas  
à la portée de  
ton budget?

Il y a une solution. Profite des rabais, achète des fruits de consommation courante, suis les saisons.

À bien y penser, si tu compares le prix des fruits à celui du superflu, comme les chips, tu seras sûrement d'avis que les fruits sont moins chers.

Même si tu trouves que les fruits coûtent cher, les desserts sucrés le sont encore plus.



Fais la liste des fruits que tu connais:

---

---

---



Quels sont ceux que tu manges le plus souvent?

---

---

---



Quels sont ceux que tu manges de temps en temps?

---

---



Quels sont ceux que tu manges rarement?

---

---



Pourquoi manges-tu souvent certains fruits et plus rarement d'autres?

---

---

## Se sucrer le bec...

Certaines personnes disent qu'il faut manger beaucoup de sucre pour combattre le froid. Eh bien! c'est FAUX.

Bien sûr, le sucre nous fournit de l'énergie mais la plupart des aliments en contiennent naturellement, alors inutile d'en rajouter.

**Chaque personne mange en moyenne 100 livres de sucre par année. C'est 10 fois trop. Mais sais-tu où il se cache?**

Il y a le sucre caché que l'industrie ajoute à une foule d'aliments que l'on penserait non sucrés: ketchup, mayonnaise, vinaigrette, beurre d'arachides, marinades, etc.

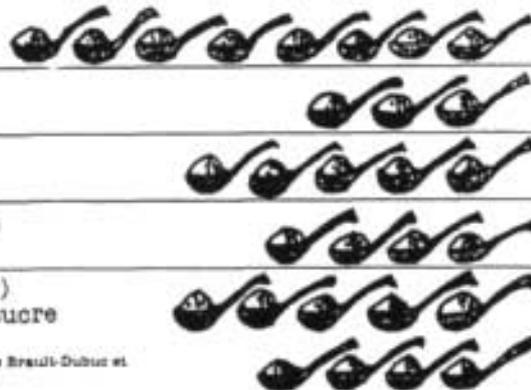


Le sucre peut aussi s'appeler dextrose, sucrose, glucose, fructose, sorbitol, sirop de maïs, etc.

Il y a le sucre naturel des fruits, des légumes, du lait et de plusieurs autres aliments.

Il y a aussi le sucre plus évident du miel, du sucre blanc ou brun et des sirops, bonbons, chocolats, confitures, pâtisseries, desserts, céréales sucrées, biscuits, etc.

- boissons gazeuses,  
10 oz = 8 c. à thé de sucre
- céréales présucriées,  
1 tasse = 3 c. à thé de sucre
- 1 tablette de chocolat au lait  
(32 g) = 5 c. à thé de sucre
- biscuits (brisures de chocolat)  
4 = 4 c. à thé de sucre
- cristaux de saveur (simili-jus)  
1 verre de 8 oz = 9 c. à thé de sucre



Source: Valeur nutritive des aliments, 1978. Micheline Braud-Dubuc et Liliane Caron-Lahaise, Université de Montréal.

## DES ALIMENTS À ÉVITER

Aliments	Inconvénients	À remplacer par:
<b>Jello</b>	Saveur et couleur artificielles Trop de sucre  1/2 tasse (125 ml)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit frais</li> <li>• Compote non sucrée</li> </ul>
<b>Boisson Punch aux fruits</b>	Saveur et couleur artificielles Trop de sucre  1 tasse (250 ml)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus de fruits</li> </ul>
<b>Pêche en conserve avec sirop</b>	Trop de sucre  1 tasse (250 ml)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit frais</li> <li>• Compote non sucrée</li> <li>• Fruit en conserve non sucré</li> </ul>
<b>Cola</b>	Trop de sucre  1 tasse (250 ml)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jus de fruits</li> </ul>
<b>Croustilles</b>	Gras et salé 20 croustilles 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Noix non salées</li> <li>• Yogourt</li> <li>• Compote non sucrée</li> </ul>
<b>Tarte aux pommes</b>	Trop de gras  1 pointe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruit frais</li> <li>• Yogourt</li> <li>• Compote non sucrée</li> </ul>
<b>Charcuterie: Jambon Salami Pepperoni Viandes pressées</b>	Grasses, salées, épicées Les viandes fumées contiennent des produits nocifs pour la santé 2 tranches de saucissons de  bologne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poulet cuit</li> <li>• Thon ou saumon en conserve</li> <li>• Oeufs</li> <li>• Tranches de rôti de boeuf ou de porc</li> <li>• Fromage</li> </ul>

Comment lire les symboles utilisés dans le tableau

\* 1 c. à thé de sucre = 4 g =     1/2 c. à thé = 2 g =     1/4 c. à thé = 1 g =   
1 carré de beurre ou de margarine = 4 g =     1/2 = 2 g = 

D'après *La sage bouffe de 2 à 6 ans*, de Louise-Lambert Logocé. Édition de l'Homme, 1984.

(Tiré de *Je me petit débrouille*, novembre 1989)

# Les Superflus

Nous mangeons souvent des aliments superflus à cause de la satisfaction émotive ou sociale qu'ils nous procurent:

- des bonbons pour consoler
- des pâtisseries pour cajoler
- des chips ou du chocolat pour tromper l'ennui
- du thé ou du café pour remonter ou réveiller
- de l'alcool pour détendre



La publicité nous a appris qu'"avec Coke y'a d'la joie", etc.

Un vrai lavage de cerveau! Si tu es indomptable, c'est le genre de produits qui devrait être inclus dans le budget de récréation et non pas dans celui de l'alimentation.

Alors, à l'épicerie, quand j'allonge le bras pour prendre un aliment    il faudrait que je m'arrête un instant pour me demander pourquoi je veux acheter ce produit. En ai-je vraiment besoin ou est-ce parce que...

... c'est l'habitude, j'en ai toujours eu chez nous.

... je pourrais l'essayer, je n'en ai jamais eu chez nous.

... mes voisin-e-s en prennent bien!

... ma vedette préférée l'annonce à la télé.

... je me demande ce qu'on va dire si je n'ai pas de chips et de "liqueur" pour la visite!

... je suis bien stressé-e ces temps-ci, le grignotage me détend.

... je m'ennuie tellement, ça va me distraire de grignoter.

... mes enfants vont être contents si je leur achète des friandises.

... après tout, notre seul plaisir dans la vie, c'est de manger!

... c'est un nouveau produit, il faut que je l'essaie.



La morale de cette histoire:

Tentons de dépister ce qui nous rattache à tel ou tel aliment qui, en fait, est superflu. Nous ne deviendrons jamais des anges mais nous pourrons nous modérer afin de ménager notre santé et grossir notre porte-feuille toujours trop mince.

# BIEN S'ALIMENTER une question de santé!



## Savais-tu ...



... que l'excès de graisse et de cholestérol peut encrasser les artères et finir par les boucher?

♡XOX

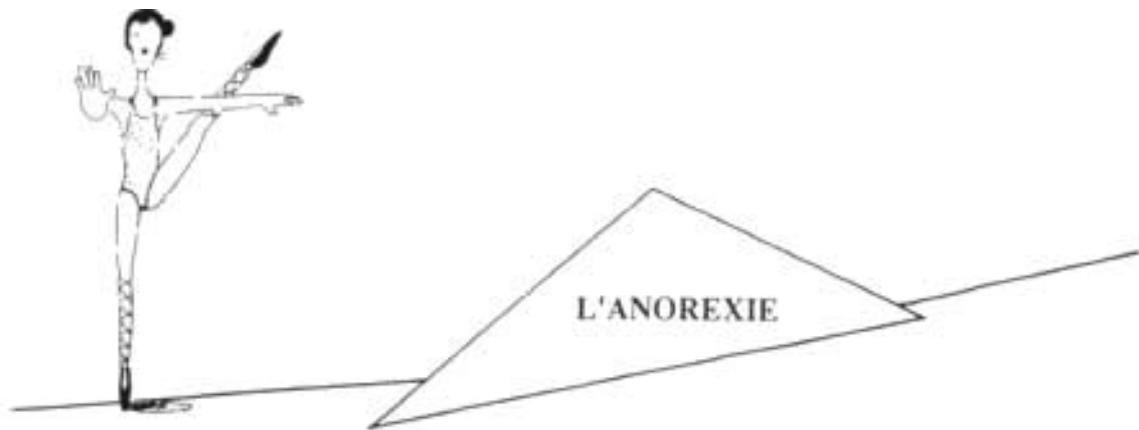
... que l'excès de sel peut avoir comme effet d'augmenter la tension artérielle et de toucher le cœur? On utilise beaucoup plus de sel qu'il n'est nécessaire.



... qu'on retrouve du sucre dans presque tous les produits alimentaires beaucoup plus nutritifs que le sucre lui-même? L'excès de sucre abîme les dents et fait grossir.



... que la caféine se retrouve dans le café, le thé, le chocolat et les boissons à base de cola? C'est un stimulant. Absorbée en trop grande quantité, la caféine finit par ronger l'estomac.



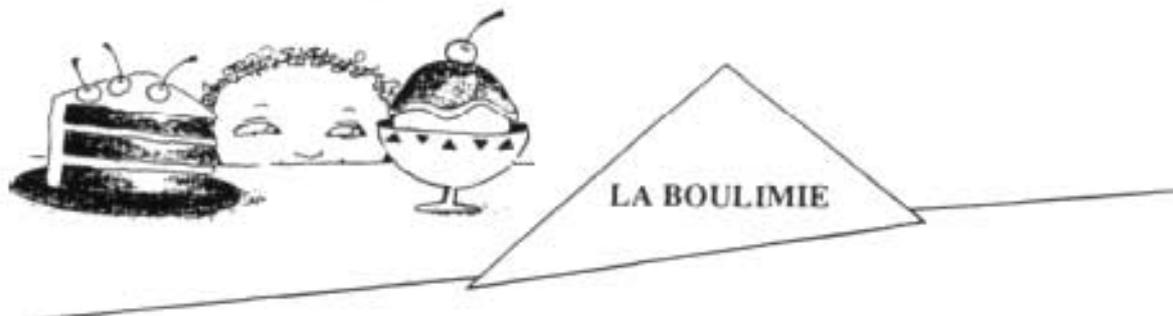
**Définition:** L'anorexie est une diminution grave ou une perte de l'appétit.

**Slogan:** "Je n'ai pas faim!"

**Comportements:** L'anorexique manifeste un dégoût de la nourriture, traverse des périodes de fringale, dissimule parfois de la nourriture et est obsédé par la peur de grossir et de perdre sa ligne.

**Effets possibles:** Cette attitude entraîne des migraines, de l'insomnie, la dépression et parfois le suicide.

**Remarque:** L'adolescence est l'âge critique où se manifeste l'anorexie qui est souvent associée à des troubles physiques et mentaux.



**Définition:** La boulimie est une faim excessive, impossible à satisfaire.

**Slogan:** "Encore! Encore et encore!"

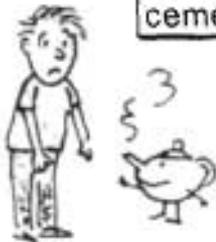
**Comportement:** Les boulimiques mangent de tout, tout le temps et en grandes quantités.

**Effets possibles:** La boulimie, qui tente souvent de corriger un déséquilibre, produit un effet de compensation mais peut constituer un danger pour la santé.

**Remarque:** La boulimie est ordinairement associée à des troubles physiques et mentaux comme l'anorexie.

## Activité << >> Maladie, médicaments et alimentation

**Objectif:** Découvrir de nouvelles façons de se soigner. Trouver des produits de remplacement aux soi-disant médicaments miracle.



*Pour chaque douleur, ou presque, il existe une pilule ou un médicament miracle! Le plus souvent et pour moins cher, un produit alimentaire peut remplacer ce médicament.*

1. En groupe, on énumère certains maux courants et les médicaments habituellement recommandés par les médecins pour les traiter.

Exemples: constipation, diarrhée, infection vaginale, mal de gorge ou d'estomac, grippe, rhume, congestion nasale, etc.



2. On suggère un produit de remplacement aux comprimés ou aux médicaments.



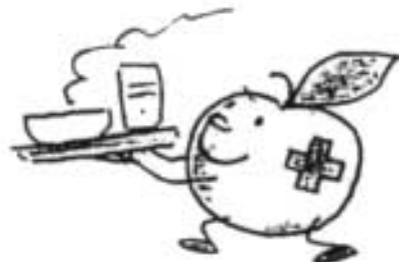
3. Avec les informations recueillies, faire un dépliant (feuille 8 1/2 x 11 pliée en deux, avec des illustrations) qu'on peut distribuer aux participant-e-s des autres ateliers.

### MENUS POUR GUÉRIR

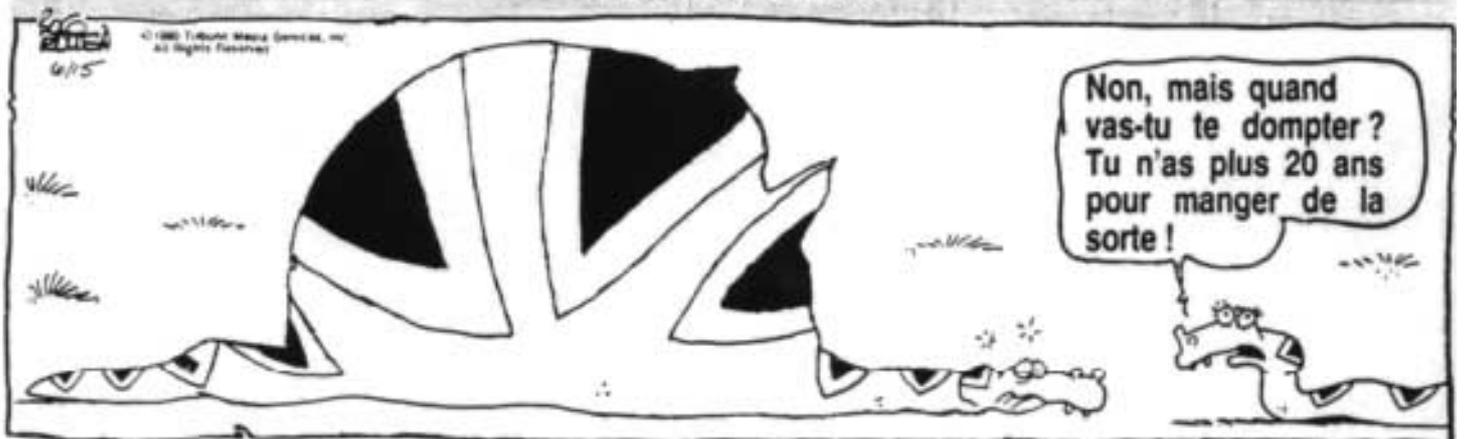
Autrefois on mettait les malades à la diète, c'est-à-dire qu'on ne leur donnait que du bouillon de légumes.

Maintenant les médecins recommandent de faire confiance à son corps: manger si l'on a faim, ne pas manger si l'on n'a pas faim.

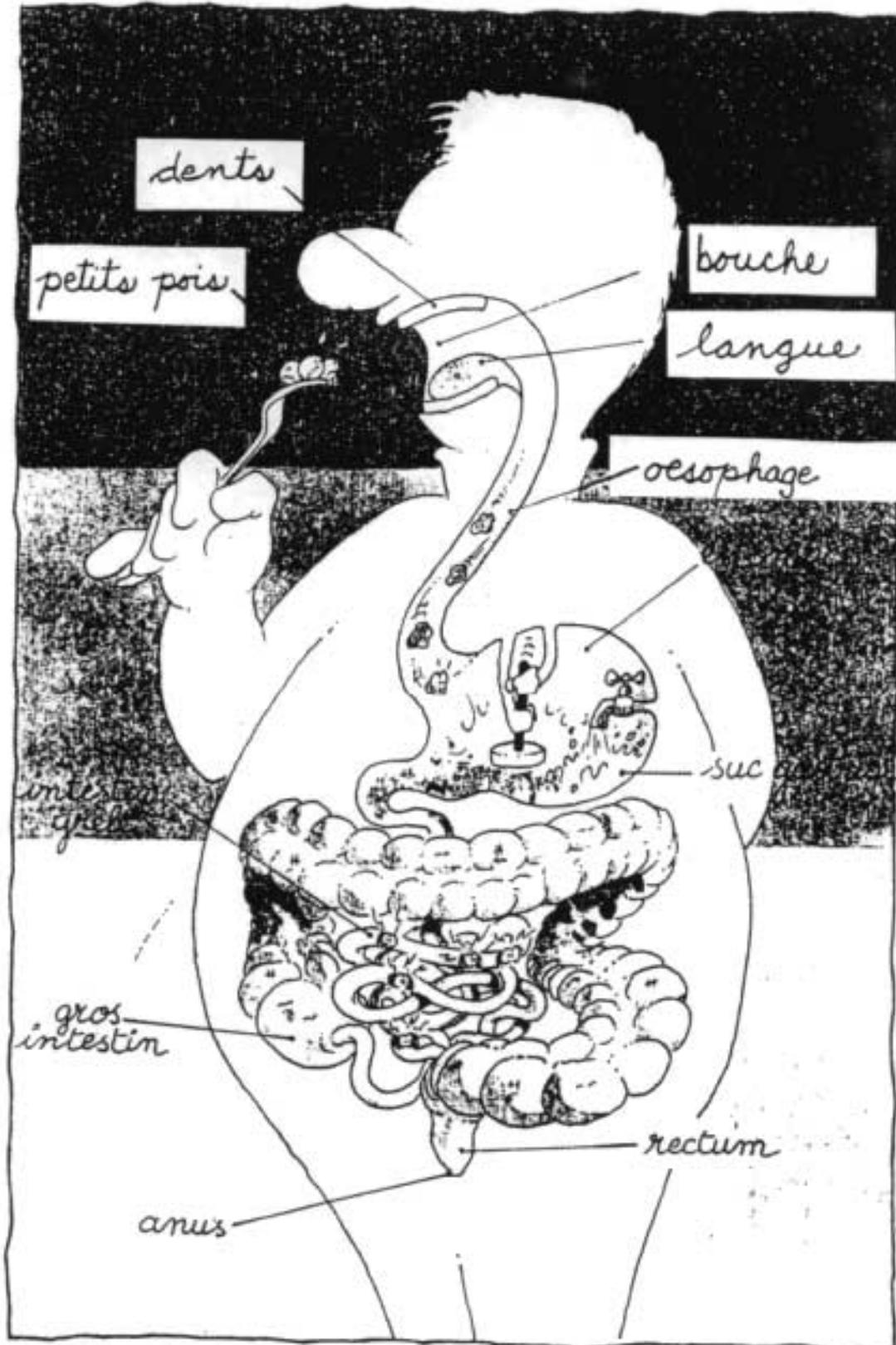
Après une maladie, le corps a besoin de se refaire: il faut lui donner des choses légères et nourrissantes.



# LES JUNGLERIES



# LA DIGESTION



(Tiré de: À boire et à manger)

## Un instant, je digère!



Avant de passer dans le sang, les aliments sont transformés. C'est la digestion.



Dans la bouche, les dents broient les aliments,  
la langue les retourne,  
la salive les ramollit et commence la digestion.

Mâcher, c'est important. C'est le plus grand travail de la digestion et cela rend la suite beaucoup plus facile.

Cette bouillie descend ensuite dans l'oesophage. Celui-ci est un long tube qui se contracte et fait passer la nourriture dans l'estomac. Un vrai tapis roulant!

Dans l'estomac, la nourriture est brassée et mélangée à un liquide très acide appelé "*suc gastrique*". Une fois réduite à l'état presque liquide, la nourriture passe dans l'intestin grêle.

Pendant son passage dans l'intestin, la nourriture est mélangée à des liquides venus du pancréas, du foie et de l'intestin même. Elle devient encore plus liquide. On dit qu'elle est digérée.

L'intestin trie ce qui est utile pour nous nourrir et ce qui ne l'est pas sera évacué.

Tout ce qui est digéré traverse les parois de l'intestin et arrive dans le sang. Un second voyage va amener cette nourriture partout dans le corps. Avant d'arriver dans nos cellules, elle traversera le foie qui fonctionne comme un grand filtre.

La partie non utilisée est poussée dans le gros intestin qui absorbera l'eau. Le reste est évacué vers le rectum puis expulsé hors de notre corps.

**Troisième partie:**

***Le budget  
et l'épicerie***

## Activité



## Enquête

<b>Sur les habitudes de consommation en matière d'alimentation</b>
--

1. En général, qui va au marché?

- toi
- conjoint-e
- les deux
- autre, précise \_\_\_\_\_

2. Pour combien de personnes fais-tu l'épicerie?

- \_\_\_\_\_ adultes (18 ans et +)
- \_\_\_\_\_ adolescent-e-s (de 13 à 18 ans)
- \_\_\_\_\_ enfants (de 0 à 12 ans)

3. En général, quel jour de la semaine fais-tu ces achats?

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> lundi    | <input type="checkbox"/> vendredi            |
| <input type="checkbox"/> mardi    | <input type="checkbox"/> samedi              |
| <input type="checkbox"/> mercredi | <input type="checkbox"/> dimanche            |
| <input type="checkbox"/> jeudi    | <input type="checkbox"/> jamais le même jour |

4. En général, à quel moment de la journée y vas-tu?

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> le matin | <input type="checkbox"/> l'après-midi   |
| <input type="checkbox"/> le soir  | <input type="checkbox"/> jamais le même |

5. À quelle fréquence fais-tu la grosse commande?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> une fois par semaine | <input type="checkbox"/> plusieurs fois par semaine |
| <input type="checkbox"/> aux deux semaines    | <input type="checkbox"/> ça varie                   |

6. De façon générale, où fais-tu ta commande?

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Provigo          | <input type="checkbox"/> Super Carnaval | <input type="checkbox"/> Dépanneur            |
| <input type="checkbox"/> Steinberg        | <input type="checkbox"/> Métro          | <input type="checkbox"/> Épicerie du coin     |
| <input type="checkbox"/> Héritage         | <input type="checkbox"/> Richelieu      | <input type="checkbox"/> Épicerie spécialisée |
| <input type="checkbox"/> Coop alimentaire | <input type="checkbox"/> Autre _____    |   |

7. Y trouves-tu tout ce dont tu as besoin?

- oui                       non

Sinon, où dois-tu compléter?

---

8. Qu'est-ce qui influence le plus le choix de ton magasin d'alimentation? Choisis 5 facteurs, du plus important au moins important.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> proximité                 | <input type="checkbox"/> variété des produits |
| <input type="checkbox"/> bons prix                 | <input type="checkbox"/> service de livraison |
| <input type="checkbox"/> bons services             | <input type="checkbox"/> propreté du magasin  |
| <input type="checkbox"/> qualité des produits      | <input type="checkbox"/> facilité de crédit   |
| <input type="checkbox"/> présentation des produits | <input type="checkbox"/> produits en vrac     |
| <input type="checkbox"/> commande par téléphone    | <input type="checkbox"/> autre _____          |

9. Quel moyen de transport utilises-tu le plus souvent pour y aller?

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> mon auto | <input type="checkbox"/> l'auto de quelqu'un d'autre |
| <input type="checkbox"/> autobus  | <input type="checkbox"/> bicyclette                  |
| <input type="checkbox"/> taxi     | <input type="checkbox"/> livraison à domicile        |
| <input type="checkbox"/> à pied   | <input type="checkbox"/> autre _____                 |

10. Consultes-tu les sources d'information suivantes avant de faire ton marché? Coche une réponse à chaque ligne.

	toujours	souvent	parfois	jamais
le "publi-sac"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
les journaux	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
la télévision	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
la radio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
affichage des vitrines	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
autres _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Décris ton comportement face aux situations suivantes. Mets une réponse par ligne.

a) je reste fidèle à un magasin et j'adapte mes achats en fonction de

ses rabais: Toujours

Souvent

Parfois

Jamais

b) après avoir comparé les spéciaux de différents magasins, je

choisis le plus avantageux: Toujours

Souvent

Parfois

Jamais

c) pour faire mon marché, je visite plusieurs magasins afin de profiter de tous les rabais:

Toujours

Souvent

Parfois

Jamais

d) quand j'ai besoin d'un produit, j'achète celui en rabais, quelle que soit la marque:

Toujours

Souvent

Parfois

Jamais

e) je profite des rabais pour faire des provisions: Toujours

Souvent

Parfois

Jamais

f) j'évalue le rapport qualité-prix des produits: Toujours

Souvent

Parfois

Jamais

g) j'achète les produits présentés au kiosque de démonstration et de dégustation au magasin: Toujours

Souvent

Parfois

Jamais

h) j'utilise les coupons-rabais, les primes et les coupons de remboursement:

- Toujours   
 Souvent   
 Parfois   
 Jamais

i) j'achète les produits en vrac plutôt que ceux déjà emballés:

- Toujours   
 Souvent   
 Parfois   
 Jamais

12. Consultes-tu les dépliants, les journaux, etc.? \_\_\_\_\_

13. Pour réaliser une économie d'argent sur ton marché, serais-tu d'accord pour faire tes achats dans un magasin d'alimentation où...:

- les heures d'ouverture sont limitées du jeudi au samedi?

- oui  
 non  
 je ne sais pas

- les formats et assortiments sont limités?

- oui  
 non  
 je ne sais pas

- la variété des marques de commerce est limitée?

- oui  
 non  
 je ne sais pas

- il n'y a pas d'employé-e-s et tu dois y consacrer trois heures?

- oui  non  
 je ne sais pas

*L'alimentation, ça gruge  
une grosse partie  
du budget*

**L'alimentation est une nécessité vitale.**

On peut acheter moins de vêtements ou acheter des vêtements usagés.

On peut acheter moins de meubles ou acheter des meubles usagés.

Mais il **faut** toujours manger et faire son marché, ça coûte toujours cher, même si on court les "aubaines" ici et là.

Ce sont les travailleuses et travailleurs dont les revenus sont bas, les chômeuses et chômeurs, et les assisté-e-s sociaux qui souffrent le plus de l'augmentation des prix dans le domaine de l'alimentation.

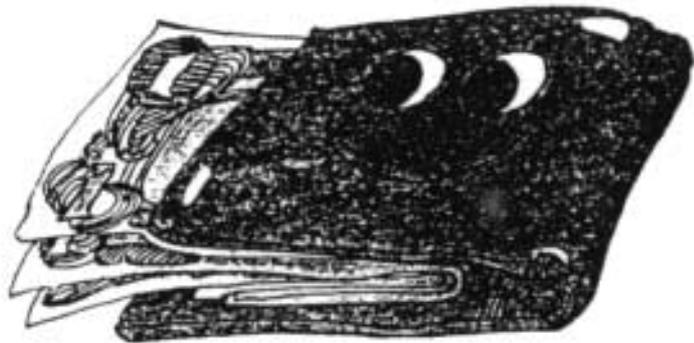


(Illustration tirée de *Economia familiale*)

## Activité

## Budget pour l'alimentation

**Mise en situation:**  
Imaginons le cas d'une famille de quatre personnes, la mère, le père et deux enfants.



La mère s'occupe des enfants et de la maison. Le père est chômeur. Le seul revenu de la famille, c'est l'assurance-chômage. Ils reçoivent 160,00\$ par semaine, ce qui fait 640,00\$ par mois.

Pour ne pas gaspiller d'argent et réussir à payer pour tout ce dont ils ont besoin, ils font un budget.

	<u>par mois</u>
<u>Loyer</u>	270,00\$
<u>Électricité et chauffage</u>	60,00\$
<u>Téléphone</u>	15,00\$
<u>Assurances</u>	15,00\$
<u>Vêtements</u>	40,00\$
<u>Imprévus</u>	<u>40,00\$</u>
<b>TOTAL</b>	<b>440,00\$</b>

Il leur reste donc 200,00\$ par mois pour nourrir quatre personnes, ce qui fait 50,00\$ par semaine.

(Illustration tirée du Guide alimentaire québécois)

Peux-tu préparer leurs menus et leur liste d'épicerie pour la semaine?

Démarche:

1. En équipe, on prépare les menus de cette famille pour une semaine et leur liste d'épicerie en tenant compte de leur budget.
2. On se rend au supermarché avec la liste d'épicerie. On note le prix des aliments de notre liste. On essaie de ne pas déborder du budget. Est-ce difficile? Est-ce possible?
3. En groupe, on évalue les menus proposés et on tire nos conclusions.



LA HAUSSE DES  
PRIX C'EST PAS  
UN HASARD !

OU : LES MONOPOLES DANS L'ALIMENTATION



[Un extrait de cette bande dessinée est inclus en annexe.]

**Quatrième partie:**

**publicité**  
**marketing**  
**emballages**  
**supermarché**

## Des pièges sournois

Dans les supermarchés, tout est fait pour nous séduire et nous pousser à acheter.

Le décor, les couleurs et la musique essaient de créer une ambiance pour nous mettre de bonne humeur et nous donner envie de consommer.

Sur les tablettes de supermarché, il y a des milliers de produits alimentaires dans les emballages des plus attrayants.

Un même produit est disponible dans de nombreux formats: individuel, moyen, familial, etc. Normalement, le format familial est celui qui revient le moins cher. C'est bel et bien une preuve que nous payons l'emballage.

Un même produit est aussi disponible dans de nombreuses marques. Et là, c'est le fouillis! Pour une même quantité, on cherchera probablement le produit qui coûte le moins cher... à moins de tomber dans le *piège de la publicité*.

**La publicité joue toujours sur nos cordes sensibles, nos valeurs. Telle marque sera associée à un certain "standing social", telle autre sera associée au plaisir, à la jeunesse, à l'amour, etc.**

Bien sûr, une liste d'achat comprend des fruits et légumes, des produits laitiers, des céréales, de la viande. Comme par hasard, ces produits sont situés tout au fond du magasin ou encore ils sont très éloignés les uns des autres. Il nous faudra passer dans toutes ces allées de produits inutiles mais tentants.

**Tout cela est voulu. Plus vous vous perdez dans le magasin, plus vous dépensez.**

...

La hauteur à laquelle un produit est situé, ça aussi c'est voulu. Prenons l'exemple du rayon des céréales. Souvent les céréales que les adultes aiment sont situées au niveau des yeux des adultes. L'étalage du bas montre aux enfants toutes les céréales sucrées et raffinées, offertes à la télévision, ces céréales à "bebelles", etc.

Et pendant que vous ferez la queue à la caisse, le chocolat, la gomme, les bonbons, sont là pour tenter petits et grands. Et si tout à coup votre enfant se met à hurler, il y a de bonnes chances que vous lui achetiez cette sucrerie à 0,79\$ le paquet.

**C'est exprès qu'elles sont placées là, pour être à la vue et à la portée des enfants et surtout, pendant que vous n'avez rien d'autre à faire qu'attendre et regarder autour de vous. Le tour est joué. Eh oui, tout est voulu! C'est ce qu'on appelle le *marketing*.**



Pensons-y avant de succomber aux tentations que nous impose la publicité. Ne nous laissons pas charmer par certains emballages... Ne tombons pas dans le piège. Ce ne sont pas des rêves que l'on doit acheter au supermarché. Ce sont des aliments pour nous nourrir. Ne laissons pas les techniques de marketing de l'industrie alimentaire influencer nos choix.

(Illustration tirée de: Économie familiale)

**Donne des exemples de valeurs que la publicité exploite pour nous inciter à acheter un produit alimentaire ou domestique.**

Sont exploitées des valeurs telles que la conformité, la santé et souvent la beauté et la jeunesse; par exemple:

"Moi, je bois mon lait comme ça me plait!"

"Parce que du beurre, c'est du beurre, comme de raison!"



«CHAQUE FEMME EST UNIQUE.  
CHAQUE FEMME EST BELLE.  
C'EST AINSI QUE LA  
NATURE LE VEUT.»

La nature déploie sa splendeur dans tout ce qu'elle crée : la forme parfaite d'une perle, la magnificence d'un coucher de soleil, un sourire radieux ... ou même l'éclat d'une chevelure lustrée et saine.

Les produits de traitement et les shampoings Freeman de qualité pour salon contiennent tous un peu de cette splendeur de la nature. Sentez la fraîcheur de l'extrait de vraie pomme, la douceur curative de la papaye, l'aloès et les vitamines essentielles, les richesses de l'océan regorgeant d'hydratation.

Offrez-vous les plaisirs des soins pour les cheveux Freeman. Parce que vous aussi êtes une beauté de la nature.



**BEAUTÉ.**

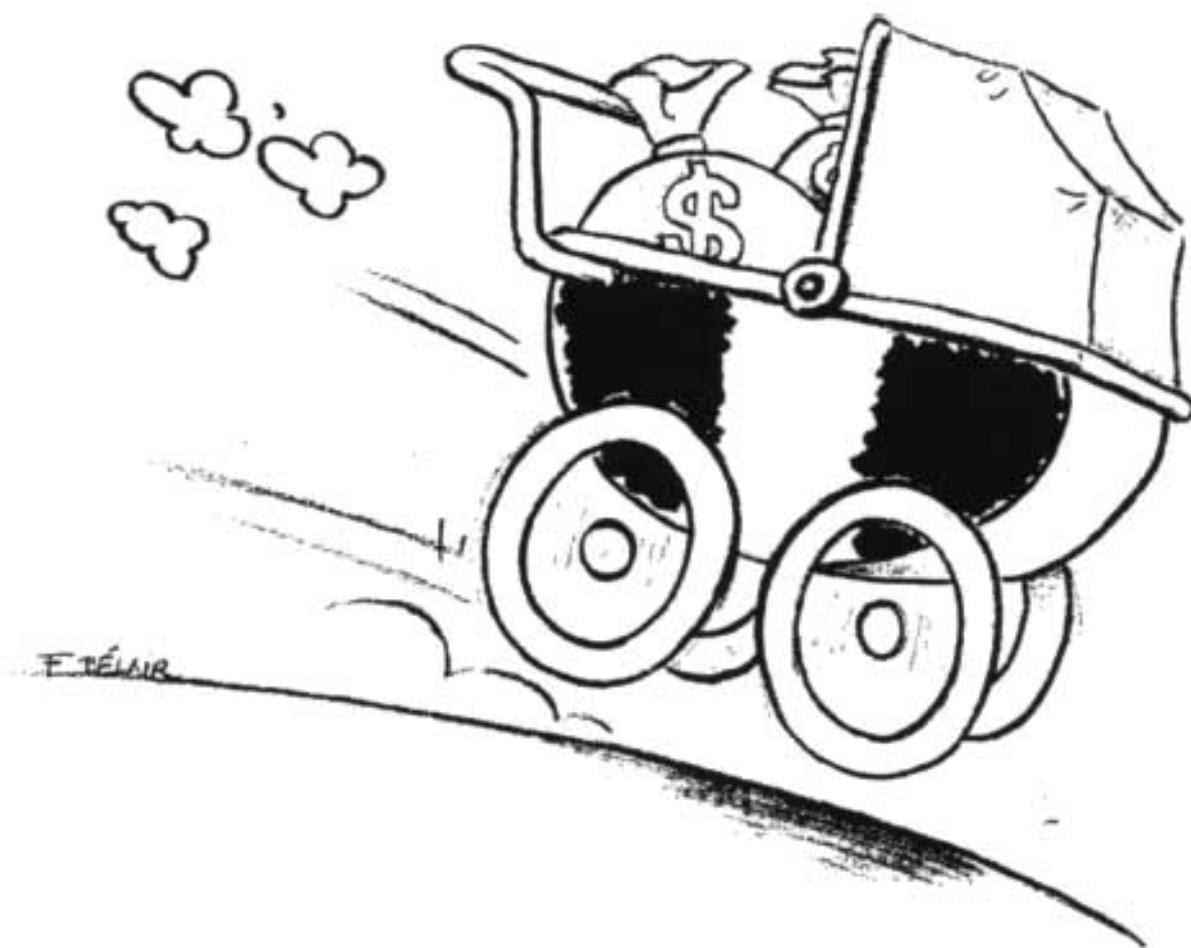
**Remarque des annonces publicitaires à la télévision ou dans des revues. Ressors des valeurs qu'elles véhiculent.**

(Illustration tirée de: *Châteline*, mai 1969)

Savais-tu que...

Ça coûte moins cher quand on a de l'argent?

Des études ont démontré que les prix d'un magasin à chaîne sont souvent plus élevés dans des quartiers de familles à faibles revenus que dans des quartiers de familles plus aisées.



(Illustration tirée de Châtelineau, juillet 1989)

## Activité <<<>>> Comparer les prix des aliments

1. Divisons-nous en équipes de deux ou trois personnes.
2. Choisissons quelques articles alimentaires pour chaque équipe, par exemple:

2 litres de lait écrémé à 2%  
1 litre de lait ordinaire  
1/2 kilo de boeuf haché maigre  
1/2 kilo de fromage cheddar  
1 kilo de bananes  
3 lbs. de pommes  
etc.



3. Chaque équipe va vérifier les prix de ces articles dans des épiceries différentes du quartier ou dans des circulaires (Provigo, Serviprix, dépanneur, etc.).
4. Préparons un tableau récapitulant les aliments choisis. En groupe, faisons le total des factures à payer dans chacune des épiceries visitées.
5. Tirons les conclusions, par exemple, en comparant les prix des formats individuels par rapport aux formats familiaux et en comparant les prix du supermarché et ceux du dépanneur.
6. Quels sont les avantages et désavantages de chacun?

**Activité****Rallye épicerie**

**Objectif :** constater sur place le marketing utilisé dans l'alimentation

1. Calcule tes pas. Une fois dans le magasin, quelle distance dois-tu parcourir pour te procurer ces produits et dans cet ordre:

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| 1. viande | 5. céréales       |
| 2. pain   | 6. patates        |
| 3. fruits | 7. carottes       |
| 4. lait   | 8. poudre à laver |

2. Y a-t-il des produits en vrac? Si oui, choisis un produit et note combien coûte un kilo. Compare-le ensuite avec un même produit à poids égal déjà emballé. Quelle est la différence de prix?

3. Y a-t-il des rabais dans les produits laitiers? Lesquels?

4. Y a-t-il des rabais dans les fruits et légumes? Lesquels?

5. Quel type de produits sont en étalage près des caisses lorsque tu fais la queue pour payer?

6. De quel pays proviennent les raisins?

#### 7. JUS DE TOMATES

- Prix du format familial=
- Prix du format individuel=

#### 8. PÂTE DE TOMATES

- Prix de la marque maison=
- Prix de la marque Gattuso=

## Ça m'emballe de voir ces emballages si emballants...!

L'industrie ne se fait pas prier pour nous gâter avec les emballages. Il ne faut pas croire que tous ces beaux emballages sont gratuits. Quand les commerçants fixent le prix d'un aliment, ils pensent à tout et ils incluent toujours le coût des emballages et ceux de la publicité.

Ce ne sont souvent que des moyens utilisés pour que les gens achètent davantage. Une petite boîte toute coquette, de beaux petits sachets individuels en plastique, un contenant dans un contenant... Tout ça, c'est bien beau, mais ça n'ajoute rien à la valeur nutritive d'un aliment.



Les emballages sont généralement fabriqués à partir de papier, de plastique, de verre ou d'aluminium. Tous ces tape-à-l'oeil finiront par se retrouver dans les poubelles (ou par terre!) et finalement, ils disparaîtront en fumée.

Sans trop nous en rendre compte, nous gaspillons les ressources de notre planète et contribuons à l'augmentation des déchets.

Alors,  
qu'est-ce qu'on peut faire?

Je me sers  
des petits plats en plastique  
pour garder des clous.



Moi,  
j'achète en format  
familial.

Moi, je récupère  
les emballages de Noël  
et je les réutilise.



**Et toi?**



Dans cette liste donnant des moyens de faire des économies, il y a trois erreurs. Lesquelles?

Vérifier la valeur des rabais.

Lire les étiquettes.

Calculer le prix à l'unité.

Acheter des produits placés dans des étalages tape-à-l'oeil.

Aller au magasin à tous les jours.

Vérifier les dates limites de conservation.

Acheter des produits sans marque.

Rester fidèle à sa liste d'achats.

Acheter des produits chers parce qu'ils sont probablement meilleurs que les autres produits.

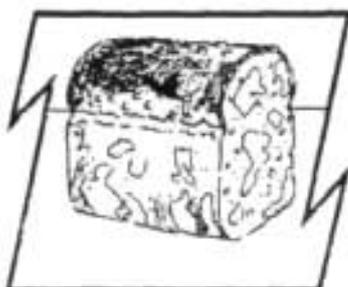
Éviter les aliments raffinés, car ils coûtent plus cher.



(Illustration tirée de: Châteline, juillet 1989)

## LA CONSERVATION DES ALIMENTS

L'air, l'eau et une température moyenne permettent aux microbes de se développer dans les aliments.



Un jus de fruits devient pétillant quand la fermentation se développe au contact de l'air.

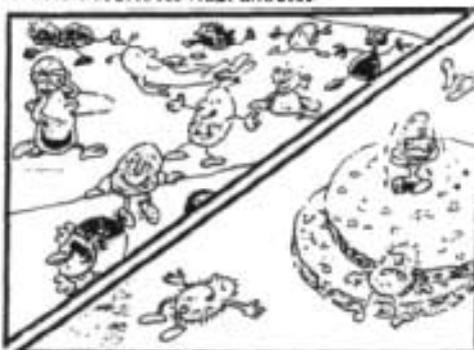
Pour empêcher les aliments de devenir impropres à la consommation, on a inventé des méthodes de conservation. Il existe diverses méthodes pour empêcher les aliments de pourrir.



Les bactéries détériorent la viande et lui donnent une mauvaise odeur.

### Le froid

A la température du corps, une bactérie se divise toutes les vingt minutes.



Les microbes se développent mieux à une certaine température. Le froid les paralyse et le gel les anéantit. Avant d'être congelés, les légumes sont plongés quelques instants dans l'eau bouillante pour tuer les microbes. Cela détruit aussi certaines vitamines et sels minéraux.



### Conserves en boîte

Les aliments sont chauffés pour détruire les microbes, puis placés sous vide dans une boîte étanche. Cela leur fait perdre davantage d'éléments nutritifs que la congélation, mais ils se conservent beaucoup plus longtemps.



Les trous et les bosses peuvent laisser les microbes entrer.



Les microbes sont entrés dans cette boîte et l'ont fait gonfler.

N'achete pas de boîtes bosselées. Elles ne sont peut-être plus étanches. Les boîtes gonflées sont extrêmement dangereuses. Cela veut dire que des microbes s'y sont développés.

### Séchage

Poissons séchés au soleil.



Les aliments séchés ou déshydratés deviennent durs et les microbes ne peuvent plus y pénétrer. Le séchage détruit la plupart des vitamines, mais laisse les protéines intactes. Il est donc préférable de l'utiliser pour la viande et le poisson, plutôt que pour les légumes. Il se fait généralement en usine, sauf dans certains pays où la viande et le poisson sont encore séchés au soleil ou au vent.

### Sel, sucre et vinaigre

Le sel, le sucre et le vinaigre détruisent la plupart des microbes. C'est ainsi qu'on a conservé les aliments pendant des siècles.



A notre époque, on utilise encore le vinaigre pour les légumes marinés.

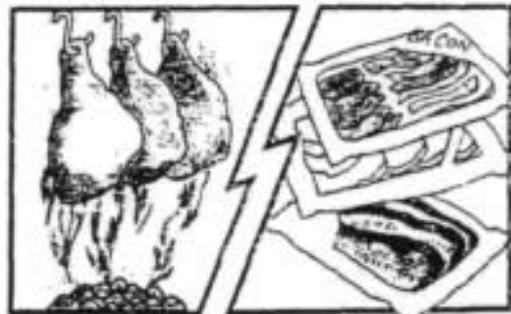


Le sucre est employé comme conservateur pour les confitures, les gelées, les fruits au sirop.



La viande peut être recouverte de sel et accrochée pour la faire sécher. C'est la salaison.

### Produits fumés



On conservait autrefois la viande et le poisson en les fumant. On trouve actuellement du jambon et des harengs fumés, mais le goût est obtenu artificiellement et ils ne se conservent pas mieux que les produits frais.

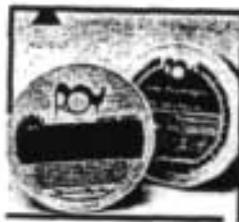
### Date limite

Certains aliments très périssables, comme les produits laitiers et les surgelés, portent une date limite de vente. En revanche, une boîte de conserve non entamée se garde pendant des années.

Ces produits sont à consommer dans les deux jours qui suivent la date limite de vente.



## Qu'auraient pensé nos ancêtres en voyant ces produits?



À l'époque, tous les aliments étaient consommés frais. Maintenant, on trouve presque tout en conserve ou congelé.

Ce sont des procédés très pratiques mais qui font perdre aux aliments un peu de leur saveur et de leur valeur nutritive. D'ailleurs, même si ces produits paraissent appétissants, ils ne sont pas véritablement nourrissants et ils coûtent tellement plus cher.

(Illustrations tirées de feuillets publicitaires et de Châtelaine)

## La transformation et l'emballage coûtent cher

Un exemple..

À l'épicerie, un kilo de pommes de terre coûte \_\_\_\_\_.

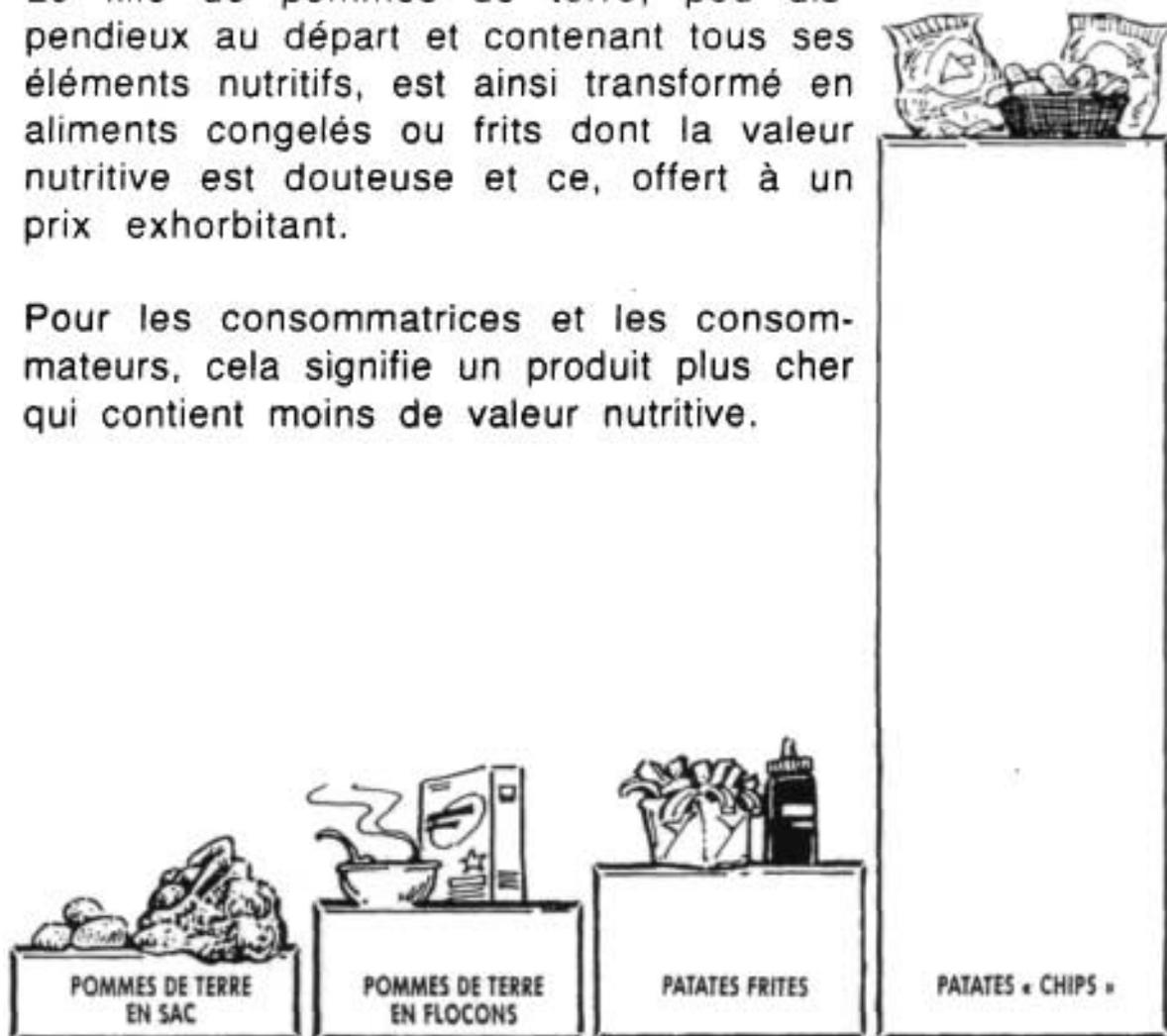
La même quantité transformée en flocons vaut \_\_\_\_\_.

En pommes de terre frites, le coût s'élève à \_\_\_\_\_.

En patates chips, on atteint \_\_\_\_\_.

Le kilo de pommes de terre, peu dispendieux au départ et contenant tous ses éléments nutritifs, est ainsi transformé en aliments congelés ou frits dont la valeur nutritive est douteuse et ce, offert à un prix exorbitant.

Pour les consommatrices et les consommateurs, cela signifie un produit plus cher qui contient moins de valeur nutritive.



(Tiré de: Qui nourrit qui?)

## Ça presse?

 Quand on est en plein déménagement ou si le plafond nous tombe sur la tête, on peut avoir tendance à acheter des plats instantanés. Le "T.V. dinner", le ragoût de boulettes, ça peut dépanner.

 Mais, de toute façon, c'est souvent en ouvrant la boîte qu'on découvre le pot-aux-roses... noyés dans une mare de sauce brune, des pommes de terre et quelques rares morceaux de viande.

 L'industrie alimentaire se moque un peu de nous avec ses dizaines de variétés de sauce instantanée à prix élevé, ses vinaigrettes à ceci et cela, ses repas congelés. En fait, on pourrait préparer tout ça chez nous en *un temps trois mouvements!*

 **Notre santé s'en porterait mieux.**

## Activité <<◇>> Lire les étiquettes

Les étiquettes fournissent des renseignements utiles pour l'achat de produits nutritifs et économiques. En lisant les étiquettes, on apprend à se renseigner sur le produit.

Si tu hésites entre deux boîtes, consulte la liste des ingrédients. N'oublie pas de vérifier la date limite de conservation qui suit les expressions "À Consommer avant..." ou "Meilleur avant".

1. Apporter en atelier une vingtaine de contenants vides.
2. Les classer selon les quatre groupes d'aliments.
3. Lire les étiquettes.





Tu as sans doute déjà remarqué sur les emballages des produits que tu achètes ces drôles de petites barres noires. C'est ce qu'on appelle un code à barres. En fait, c'est un code que l'ordinateur peut déchiffrer facilement. Toute l'astuce réside dans la largeur des barres et l'espace qu'il y a entre elles. Mais elles ont toujours la même longueur.

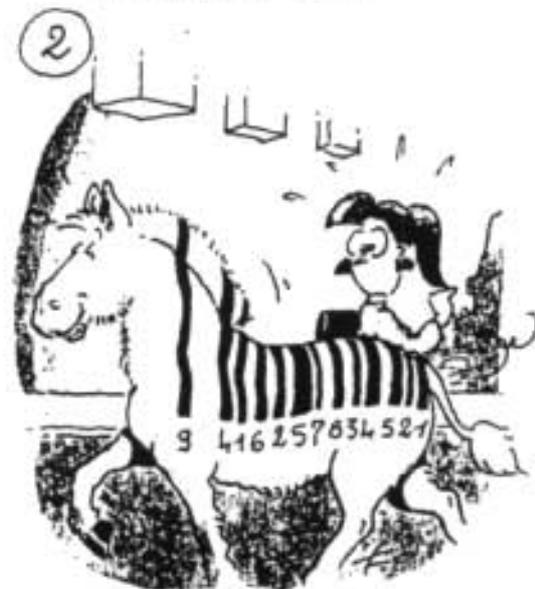
Au-dessous, tu remarqueras 11 chiffres. Le premier indique le pays d'où vient le produit. Les cinq suivants sont la référence du fabricant et les cinq derniers, la référence du produit.

Mais alors, à quoi servent les barres? Pourquoi ne pas laisser seulement les chiffres? Tout simplement parce que l'ordinateur ne saurait pas les lire.

Et à quoi sert ce système? Eh bien, quand tu payes quelque chose dans un supermarché, la personne à la caisse "lit" le code avec un crayon optique ou sur un lecteur laser. Le code est envoyé à un ordinateur central qui renvoie la référence du produit avec son prix.

Le gros avantage, pour la direction du magasin, c'est qu'on peut ainsi savoir à tout moment ce qui a été vendu et donc prévoir ses nouveaux achats. Ça facilite la mise à jour de l'inventaire.

(Tiré de: A boire et à manger)



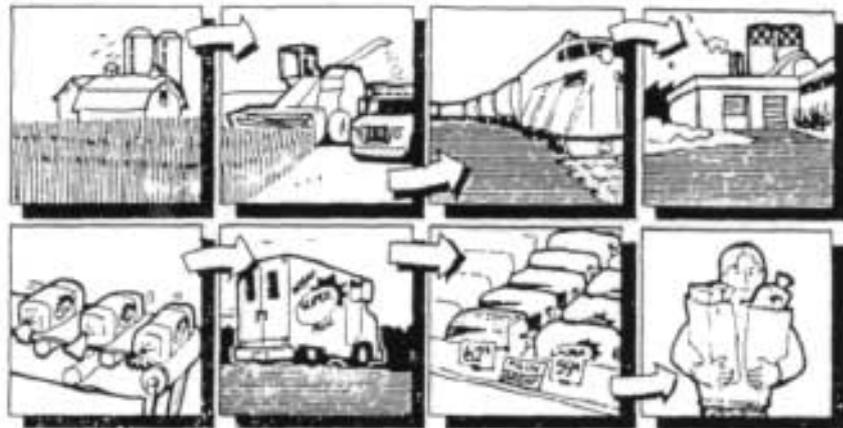
**Cinquième partie:**

***Ailleurs  
dans le monde***

## D'ICI OU D'AILLEURS

Les tablettes du supermarché sont remplies de produits venus du monde entier.

Nous oublions souvent que ces produits n'arrivent pas par magie sur les étagères des magasins d'alimentation.



Café du Kenya, asperges du Mexique, raisins du Chili, bananes du Honduras, clémentines du Maroc, viennent satisfaire nos goûts pour pas cher, mais à quel prix pour les populations des pays producteurs?



## LA JOURNÉE D'UN CUEILLEUR DE BANANES



À 5h30 le matin, nous montons à bord d'un camion chargé de riz, légumes, viandes et hommes. Arrivée au camp: 6h15. Là, on mange un peu de riz, question de se donner un fond dans l'estomac. À 7h00 précises, le contremaître hurle: "Nous commençons!". Tout le monde se précipite.

La plantation est faite de bananiers "Chiquita" de la United Fruit Co. On cherche un régime propre à l'exportation, on y fixe une corde et on reste debout en-dessous. On attend qu'un coupeur passe avec sa machette.

Il coupera d'abord la plante, puis séparera le régime du bananier. Tu te saisis du régime, de 30 à 40 kilos, le charges sur tes épaules et cours vers le câble qui est à 200 ou 300 mètres.

Le chemin vers celui-ci est toujours boueux - tu cales jusqu'aux chevilles - plein de trous et parsemés de bananiers coupés, encore accrochés par des fils de nylon qui devaient les tenir redressés. Tu dois passer tantôt par-dessus, tantôt par-dessous avec tes 30 kilos sur le dos.

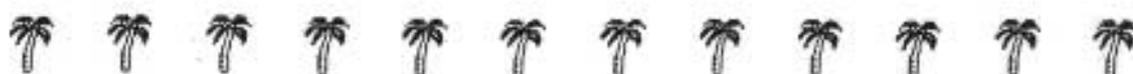
Souvent, on brise des nids de guêpes en coupant les plantes. Dans chaque régime de bananes, les fourmis rouges bâtissent leur nid. De grosses fourmis rouges, bien voraces, parcourent ton cou et le reste de ton corps. Les yeux et les lèvres enflés, couvert de piqûres de guêpes et de fourmis, tu atteins le câble-transporteur. Ce câble est à 3m20 de hauteur.

Tu dois donc sauter pour accrocher ton régime de bananes, à l'aide d'une corde, aux crochets du câble.

Quand tu as réussi, tu cries au contremaître: "Numéro 14". Ainsi tu lui as fait savoir que tu viens de gagner 2¢.

**Oui, 2¢.**

Et la course recommence!

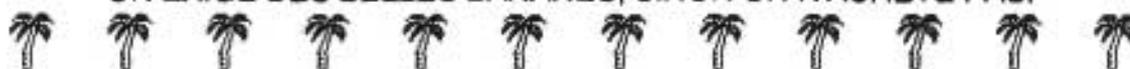


## LÀ-BAS...

La récolte des bananes exige de multiples précautions: les bananes sont emballées lorsqu'elles sont encore sur l'arbre! Mais plus de 25% de la production est refusée par les compagnies, ne correspondant pas à leurs critères de qualité supérieure.

ICI...

ON EXIGE DES BELLES BANANES, SINON ON N'ACHÈTE PAS.

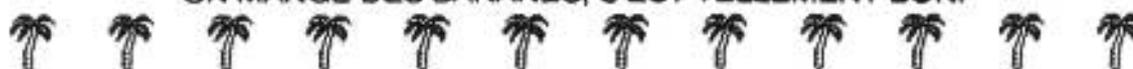


## LÀ-BAS...

Les travailleurs s'organisent, luttent pour de meilleures conditions de vie, tentent de récupérer leurs terres pour se nourrir, mais les compagnies, avec l'appui des militaires, essaient de les en empêcher.

ICI...

ON MANGE DES BANANES, C'EST TELLEMENT BON.

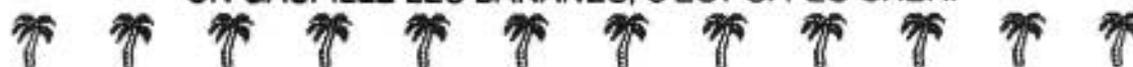


## LÀ-BAS...

Des pays producteurs se regroupent et tentent de sortir de la dépendance des compagnies en augmentant la taxe à l'exportation, en vendant eux-mêmes leurs bananes, mais **Dôle**, **Chiquita** et **Del Monte** refusent de perdre leur monopole et utilisent divers moyens pour décourager ces initiatives (boycottage, pots-de-vin, pressions économiques et politiques, etc.).

ICI...

ON GASPILLE LES BANANES, C'EST SI PEU CHER.



## UN GESTE CONCRET,

**MANGER AU MOINS TOUTES LES BANANES QUE  
L'ON ACHÈTE.**

## **SAVIEZ-VOUS...**

... que les feuilles de bananier sont les plus grandes au monde?

... qu'un bananier ne produit qu'un régime (une grappe) de bananes portant 100 à 200 bananes?

... que trois compagnies américaines DOLE, CHIQUITA ET DEL MONTE contrôlent tout le circuit de la banane?

... que le DBCP, pesticide interdit aux États-Unis, reconnu comme entraînant la stérilité et provoquant le cancer, est utilisé massivement dans les plantations de bananes, sans aucune protection pour les travailleurs et leurs familles?



**T'ES-TU DÉJÀ DEMANDÉ POURQUOI LES BANANES SONT MOINS CHERES QUE LES POMMES, QUI SONT PRODUITES ICI?**

### **ENTRE AUTRES...**

... en 1974, United Brands (Dôle) a versé 1,25 millions de dollars à un ministre du Honduras pour qu'on ne taxe pas ses exportations de bananes.

## NEFASTIE-F O O D

### L'HISTOIRE "CACHÉE" DE VOTRE "BIG MAC"

*Quelque part au Guatemala ou ailleurs...*

Ils étaient trente familles à cultiver leurs petits lopins de 2 ou 3 hectares: du maïs, des haricots, quelques poules, un ou deux porcs. Il se nourrissaient...

Leur voisin, un grand propriétaire, un éleveur: des milliers d'hectares pour des milliers de bovins à viande. Les pâturages sont épuisés, parce qu'ils n'ont pas été entretenus: l'éleveur va agrandir...

Les familles reçoivent des menaces, les bovins viennent piétiner les cultures, des affrontements violents font une victime.



Certains partent, d'autres restent. La violence augmente, l'armée intervient pour chasser les paysans et le grand propriétaire envahit les petits lopins de subsistance avec son bétail.

(Illustration tirée de: Qui nourrit qui?)

Pour qui ces bovins à viande?

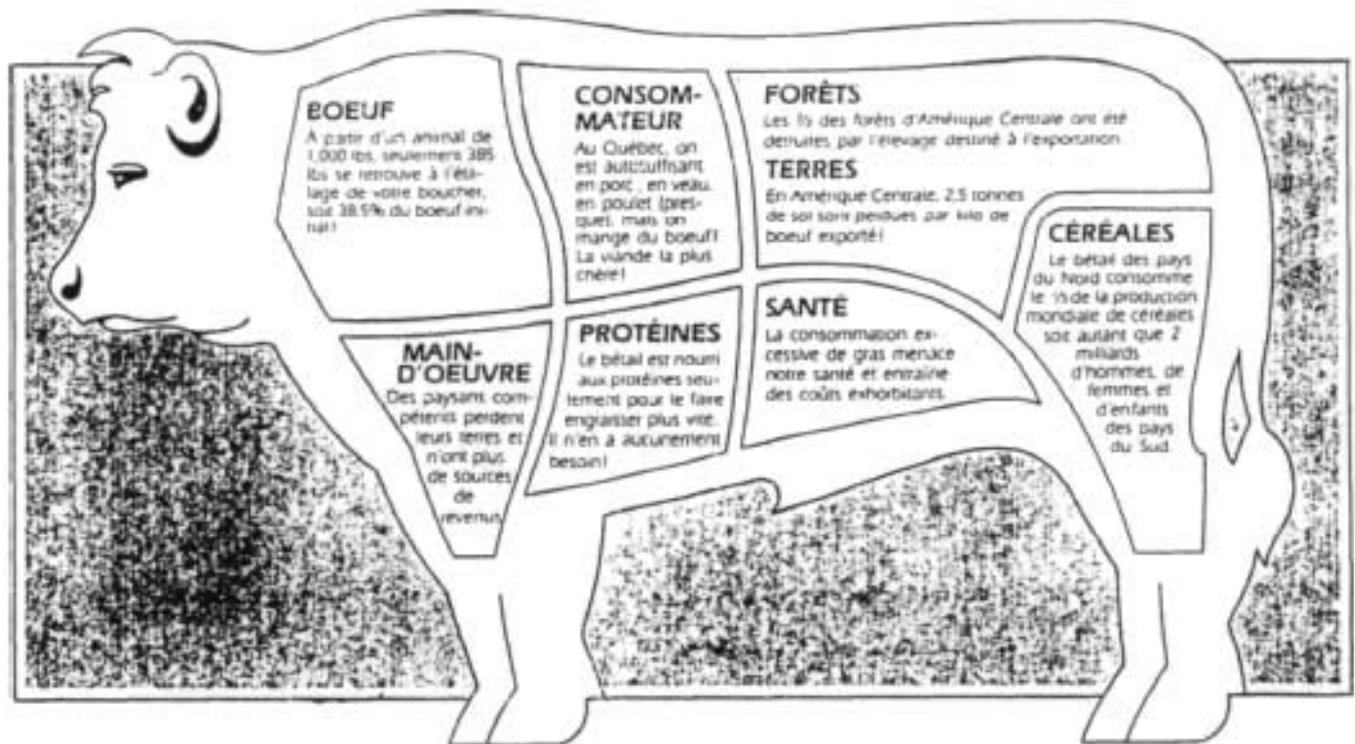
POUR SATISFAIRE À BON MARCHÉ (???) LE GOÛT DE  
VIANDE DES CONSOMMATEURS DU NORD.

Plus de 85% des exportations de viande des pays d'Amérique Centrale vont vers les États-Unis. Ces pays d'Amérique Centrale exportent des boeufs pour les hamburgers du "fast food" de MacDonald et autres.

Leurs paysans, ayant perdu les moyens de produire leur nourriture, se réfugient dans les villes où la publicité leur propose les "délices industriels", sources de malnutrition: Coca-cola, pain blanc, petits gâteaux, etc.

Voilà, ils sont initiés. La survie des multinationales est assurée!

## DES GASPILLAGES « SANG BON SANG »



(Tiré de: Pourquoi le Sud nourrit-il le Nord? Néfasto-Food)

## SAVIEZ-VOUS...

... qu'en 1985, chaque Canadien-ne a consommé en moyenne 94 kg de viande, dont 40 kg de boeuf?

... que 4 cuillerées à table de beurre d'arachides équivalent en valeur alimentaire à une portion de viande?

... que faire pousser du maïs ou du soja et le vendre aux pays du Nord pour nourrir leur bétail, rapporte plus aux grands propriétaires du Sud que de faire pousser des haricots pour la population?

... que BRASCAN, compagnie canadienne, exploite d'immenses fermes d'élevage au Brésil qui produisent du boeuf bon marché pour l'exportation?

... que BRASCAN, LABATT, OGILVIE, CATELLI, HABITANT, c'est la même "famille"?

... qu'un Macdonald s'ouvre à toutes les 15 heures à travers le monde! Plus de 9 000 sont déjà ouverts, dont 125 au Québec!

... que le *guide alimentaire canadien* recommande deux portions par jour de viande, ou de volaille, ou de poisson, ou de substituts. Même si nous prenions toujours ces deux portions sous forme de viande, à la fin de l'année, nous n'en n'aurions mangé que 65,7 kg. Notre consommation actuelle est de 94 kg! Nous mangeons donc au moins 30 kg de trop!



(Tiré de: Pourquoi le Sud nourrit-il le Nord? Nefaste-Food)

## SAVIEZ-VOUS...

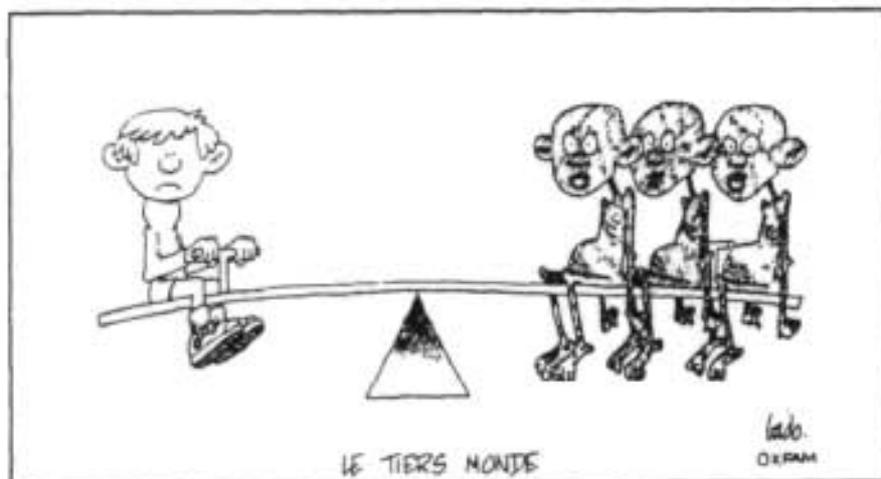
... que, dans le monde, il y a **UN MILLIARD** de personnes qui souffrent de la faim ou de malnutrition?

... que les Canadien-ne-s consomment en moyenne **5 fois plus** d'aliments en un an que les gens des pays en voie de développement?

... que **40%** des aliments du monde entier **proviennent** des pays en voie de développement?

... que, lorsque tu achètes 1,00\$ de bananes, **seulement 12¢** vont au pays producteur et **88¢** au pays consommateur?

... que la part des impôts des Canadien-ne-s qui est consacrée à **l'aide alimentaire** aux pays en voie de développement est inférieure à ce qu'ils dépensent annuellement pour des biscuits, des journaux ou des appels interurbains?



### *Réflexion*

Combien de temps restez-vous sans manger?

---

Combien de repas pouvez-vous sauter avant de sentir la nécessité de manger?

---

(Illustration tirée de: L'alimentation)

# La faim de savoir

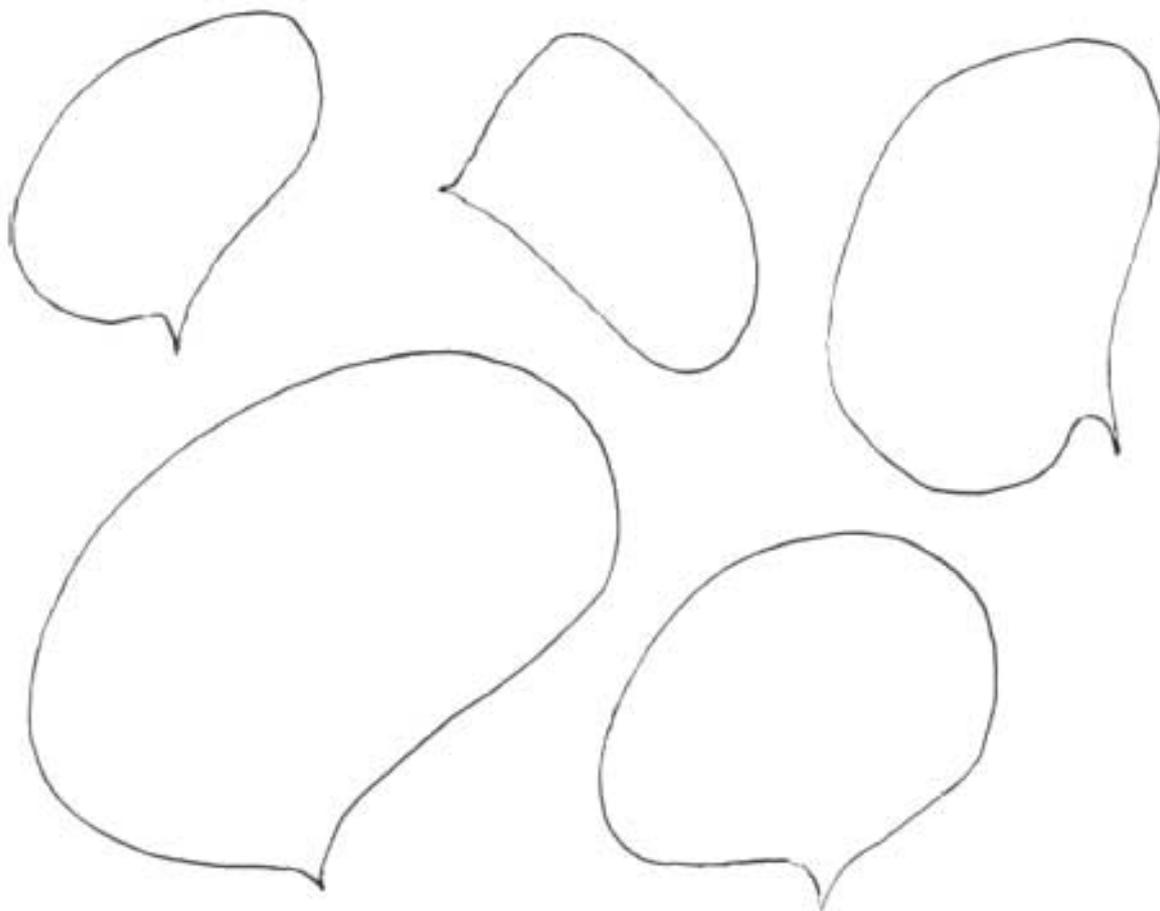
Le monde produit aujourd'hui plus de nourriture par habitant qu'il n'en a jamais produit au cours de toute l'histoire humaine.

Pourtant, malgré cette abondance, la sous-alimentation ou la malnutrition touche plus de 500 000 000 personnes. C'est 75 fois la population totale du Québec.

S'il y a assez de nourriture pour nourrir l'ensemble de la population de la Terre, alors...

**... pourquoi y a-t-il de plus  
en plus de gens qui  
souffrent de la faim?**

En équipes de trois ou quatre personnes, on tente d'expliquer pourquoi. On remplit les bulles, on en ajoute au besoin.



N.B. Voir à élargir la réflexion, au cas où elle se limiterait à ce type de croyance populaire qui n'informe pas vraiment et dont il est question à la page suivante.

## LA FAIM

### DES CROYANCES POPULAIRES QUI NE NOUS INFORMENT PAS VRAIMENT...



Ils sont  
malchanceux.

C'est à  
cause du  
climat...

Dieu n'est pas  
avec eux...

Ils vivent dans de  
drôles d'endroits.

Ce sont toujours  
les mêmes qui...

*Au lieu de faire  
des enfants,  
ils devraient cultiver.*

Il fait  
trop  
chaud  
pour  
travailler.



**IL FAUT LEUR APPRENDRE UNE AGRICULTURE  
MODERNE**

Ils ne  
savent pas  
cultiver.

## Compléter avec ces données.

- PARCE QUE... beaucoup de gens ne possèdent pas de terre à cultiver et n'ont pas les moyens d'acheter de la nourriture.
- PARCE QUE... la nourriture n'est pas répartie d'une façon équilibrée: 70% des aliments sont consommés par seulement 40% de la population mondiale.
- PARCE QUE... dans les pays en voie de développement, une grande partie des terres cultivables est utilisée pour des cultures d'exportation. Une minorité des gens possède la terre, l'argent et l'influence politique. Ils agrandissent leurs domaines et produisent des aliments qui vont satisfaire nos goûts (café, sucre, cacao, etc.). **AU LIEU DE PRODUIRE DES ALIMENTS DE BASE QUI SERVIRAIENT À NOURRIR LES GENS LÀ-BAS.**
- PARCE QUE... sur le marché mondial quelques grandes multinationales contrôlent les prix. La part qui reste aux pays producteurs est souvent très faible. De plus, ceux qui reçoivent le bénéfice des exportations ne sont pas ceux qui souffrent de la faim.
- PARCE QUE... la nourriture n'est pas utilisée de façon rationnelle. Le tiers de la production mondiale des céréales est utilisé pour nourrir les animaux.

Les médias nous parlent des famines causées par les sécheresses et les inondations sans nous donner les vraies raisons de la FAIM dans le monde.

**Activité** <<◇>> **Réflexion sur la faim dans le monde**

On travaille en équipes de trois ou quatre personnes.

Selon toi, y a-t-il des solutions au problème de la faim dans le monde?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qu'est-ce que nous pouvons faire, nous, ici?

---

---

---

---

---

---

---

---

# LA JOURNÉE MONDIALE DE L'ALIMENTATION

LE 16 OCTOBRE



La journée mondiale de l'alimentation a été instituée en 1981 par la FAO, l'organisation des Nations-Unies pour l'alimentation et l'agriculture. La FAO regroupe environ 150 pays.

Le but de cette journée est de nous sensibiliser sur l'importance des problèmes alimentaires dans le monde ainsi que de développer un sentiment de solidarité internationale dans la lutte contre la faim, la malnutrition, la famine et la pauvreté.

Lors de cette journée, partout dans le monde des gens organisent des activités afin que nous nous souvenions que tout le monde a le droit de manger pour vivre une vie saine et productive.



(illustrations tirées de: Bon appétit, la vie)

Que ferons-nous, ici, à Atout-Lire?

## QUAND? OÙ? QUOI? COMMENT?

Petit à petit, les gens ont organisé leurs repas:

*Quand manger?* Ils ont choisi des moments dans la journée pour manger ensemble.

*Où manger?* Lorsqu'ils l'ont pu, ils ont réservé dans leur maison un endroit exprès pour préparer la nourriture et pour manger.

*Que manger?* Ils ont décidé pour des raisons de religion et de santé ce qui pouvait être mangé et ce qui ne devait pas l'être.

*Comment manger?* Petit à petit, ils ont établi des règles sur les façons de manger. C'est ce qu'on appelle les *manières de table*. Elles ont beaucoup changé au cours des temps et elles varient encore beaucoup d'un pays à l'autre.



## MILLE ET UNE MANIÈRES DE MANGER

FOURCHETTE?  
BAGUETTES?  
DOIGTS?



À GENOUX?

ASSIS?

COUCHÉ?

Il y a très longtemps, les Grecs et les Romains prenaient leurs repas étendus sur des lits disposés en fer à cheval autour d'une table. Ils utilisaient des couteaux et des cuillers mais, en général, ils se servaient beaucoup de leurs doigts. À Rome, les jours de grands banquets, il y avait beaucoup de plats différents, beaucoup trop pour un estomac normal. On allait se faire vomir dans un endroit réservé à cela et on revenait un peu plus léger pour continuer le repas!!



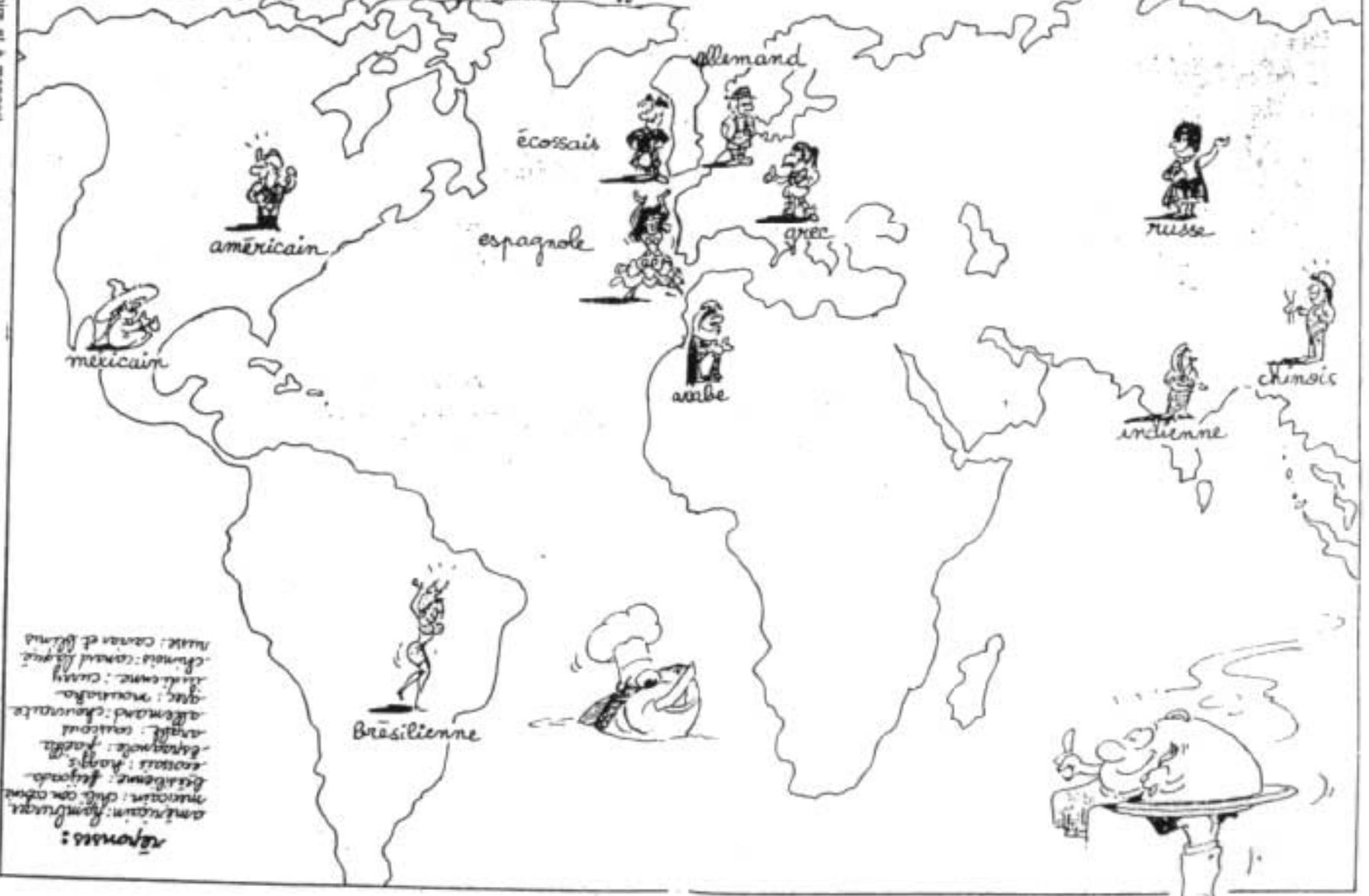
Au moyen-âge, les gens du peuple mettaient la viande sur une tranche de pain appelée "pain-tranchoir". Ça servait d'assiette. On prenait les mets solides avec les doigts à même le plat et pour les liquides, on utilisait la cuiller. Ce n'est que depuis le 18<sup>e</sup> siècle que les gens se servent de la fourchette.



(Tiré de: Bon appétit la vie)

retrouve le plat correspondant à chaque personnage :

curry - hamburger - paëlla - choucroute - chili con carne - moussaha - canard laqué - couscous - caviar et blinis - feijoada - haggis.



réponses :

américain : hamburger  
 mexicain : chili con carne  
 brésilienne : feijoada  
 écossais : haggis  
 allemand : choucroute  
 espagnole : paëlla  
 arabe : moussaha  
 grec : curry  
 russe : caviar et blinis  
 indienne : moussaha  
 chinois : canard laqué

## VIDÉOS ALIMENTATION

Parmi ces films visionnés à l'Office national du film, trois pourraient convenir à nos besoins. Ils sont dans les encadrés ci-dessous.

Bien manger, c'est un art; 11m

D-0788

1976 - Un club de société gastronomique organise un de leurs deux soupers annuels. Il faut des semaines de préparation. On voit des hommes bien gras déguster tous les mets. Pas pertinent pour nous.

Bonjour, comment mangez-vous?; 6 films pour jeunes de 6-12 ans

- Le système digestif; 24m40

- La croissance; 24m40s

- Repas équilibré; 24m40

- Fruits et légumes; 20m40

- Pain et céréales

- Styles de vie.

L'eau, un risque nécessaire; 26m

D-1402

1977. Narrateur. En Afrique, on passe le tiers de son temps à chercher de l'eau et 25 000 personnes meurent chaque jour des conséquences des problèmes de l'eau. Qui s'en préoccupe? Très bon film (triste et réaliste) même si pas très récent et un peu long.

La chaîne alimentaire; 13m28s

D-0446

1977. Une narratrice nous parle surtout des animaux qui se bouffent entre eux. Très beau, surtout quand les deux ouaouarons se battent à la fin!! Pas pertinent pour nous.

... /

La faim; 11m22

D-0191 -

Année? - Animation - Sans paroles - Un homme est à son bureau et il grignote en parlant au téléphone. En partant du bureau, il se transforme en auto. Il avait hâte à 5h00 pour aller manger. Il se transforme en bouches et en bras qui mangent! Il rêve qu'il tombe dans un groupe de maigres affamé-e-s qui le bouffent!! Bon film pour démontrer l'importance de manger dans la vie de certaines personnes.

La machine gobe-tout; 26m

Comptoir en bas

1981 - Série *Salut Santé* - Très bon film, animé et passe vite, malgré sa longueur. Avec des adolescent-e-s. Une chanson sur la santé revient à quelques reprises, ainsi qu'un clown. "*À nous la santé, ce n'est qu'un début, continuons de grandir!*", ce slogan fait partie d'une manifestation où l'on peut voir une journaliste faire une entrevue sur la santé avec l'organisatrice. Chaque personne consomme 100 livres de sucre par an et une fille essaie de les manger en une journée! Brûler des calories, les fibres, la cellulose, mastiquer, engraisser, junk food, etc.

Menu; 22m

Comptoir en bas

1967 - Narrateur - Des expériences alimentaires sur des chiots de la GRC. Des dessins illustrent les nutriments. On voit le menu-type de la famille de Jane, la secrétaire du réalisateur! Pas mal mais vieux et le style choisi avec narrateur ne rend pas ce film intéressant.

Une faim qui vient de loin; 27m22s

D-1244

1985 - Les obèses se racontent. "J'aime mieux m'entendre que me voir!" *Weight watchers*, (ne l'ai pas tout écouté), pas pertinent.

Le marché aux tentations; 27m

ACEF. L'ACEF de Québec peut nous l'avoir pour 25\$ (ou moins?) de l'ACEF de Montréal.

Assez vieux. Les textes (sur les tentations dans les marchés d'alimentation) sont très pertinents, mais le vidéo est, en fait, des diapositives, donc très statique.

## BIBLIOGRAPHIE

### ALIMENTATION

A+ Le magazine Affaires +, Publications Transcontinental inc., Montréal, avril 1990 et mai 1990.

À boire et à manger, Béatrice Rouer, Éd. G.P. Paris, 1988, 121 pp., (Gab: j 641 Ro).

Apprends à te nourrir, Judy Tatchell et Dilys Wells 1985, Éd. du Pélican, 1986, 48 pp., (Gab: j 641 Ta).

Au-delà du miroir, manuel de l'élève, sec. III, Les Éd. La Pensée Inc., P.Q., 1989, Collection Enjeux, 266 pp., (Didac: 170).

Bien manger à bon compte, Jocelyne Gauvin, Les Éd. Quinze, Montréal, 1976, 230 pp., (ACEF).

Bien se nourrir, Claudette Toulmonde, Épigones, 46 pp., date?, (Gab: j 641 To).

Bon appétit la vie, Claire Trémolières, Hatier, Paris, 1986, 114 pp., (Gab: j 649 Tr).

C'est la vie, cahier d'activités, Les Éditions HRW Itée, 1983, (Didac).

Ce que nous mangeons, collab., Éd. F. Nathan, Genève, 1987, 59 pp., (Gab: j 641 Ce).

Châtelaine, Maclean Hunter limitée, Montréal, juin 1989.

Comme l'oeuf de Christophe Colomb, collab., Technica, Montréal, 1983, 136 pp., (Gab: j 502 Co).

Coup de pouce, revue du 27 janvier 1990, Les Éditions Télémédia Inc., Montréal.

Différents mais frères, Anna Sproule 1982, Éd. Gamma, Tournai, Belgique, 1983, Jeannie Henno, 30 pp., (Didac: 030).

Dis-moi comment?, Simone Monlaù, Hachette, Paris, 1975, 157 pp., (Gab: j 034 Mo).

Économie familiale, G. Levesque, (Didac).

Encyclopédie Larousse des Jeunes, Paris, 1984, vol. 1, 384 pp., (Gab: REF 034 En).

Espaces et civilisations, classe de 5<sup>e</sup>, V. Prévost et F. Lebrun, Belin, Paris, 1978, 191 pp + atlas de 63 pp., (Didac: 925).

Faites vos choix, la publicité, le logement, le budget, guide pédagogique à l'intention des formateurs en alphabétisation, mai 1985, Françoise Lefebvre du Regroupement des groupes populaires en alphabétisation du Québec et l'Office de la protection du consommateur, 174 pp., (Champagnat).

... /

Fermes et aliments, Nigel Hawkes et François Carlier, Éd. Gamma, Tournai, 1982, 38 pp., (Gab: j.531 Ha).

Guide alimentaire québécois, Affaires sociales, Québec, 4e édition, juillet 1980, 23 pp., (Atout-Lire)

Je me petit débrouille, Service Hebdo-Science, Montréal, 1986 (mars et avril), 1987 (mars), 1989 (janvier, avril, mai et novembre), (Gab: j 505 Je).

Je sais tout sur l'histoire, Jacques Vander, Hachette, Paris, 1976, 157 pp., (Gab: j 500 Va).

L'alimentation, CEQ, 1981, (Atout-Lire).

L'enjeu, journal de Enjeu et Environnement Jeunesse Inc., Montréal, de 1982 à 1986, (Didac: 050).

L'Homme et son corps, Albert Ducrocq raconte, Éd. Fernand Nathan, 1983, 61 pp., (Didac + Gab: j 612 Du).

La hausse des prix c'est pas un hasard!, ou: Les monopoles dans l'alimentation, bande dessinée, scénario de C. Dagneau, dessins de Tibo, (1974?), Équipe des nouveaux médias du conseil de développement social du Montréal métropolitain et des militant-e-s du secteur consommation, Montréal, 40 pp., (ACEF et Atout-Lire).

La planète bleue, Louise LePage et Lucie Sauvé-Desrochers, Institut de recherches psychologiques Inc., Montréal, 1983, 344 pp., (Didac: 507B).

La science, Time-Life jeunesse, 1989, 87 pp., (Gab: j 503 Sc).

Le livre compagnon, Bernard Jenner & al., Hachette, Paris, 1983, 303 pp., (Gab: j REF 034 Je).

Le livre de la fantaisie, Pinin Carpi, Éd. Atlas, Paris, 1980, 152 pp., (Gab: j 034 Ca).

Le petit frère de Mafalda, # 6, Quino, Éd. Glénat, 1983, 47 pp., (Gab: j BD Qu).

Le sirop d'érable, Marilyn Linton 1983, Éd. Héritage jeunesse, 1990, 48 pp., (Gab: j 664 Li).

Le Soleil, Québec, journaux des 14 et 17 septembre 1990.

Les droits de l'animal, Miles Barton 1987, Jeannie Henno, Éd. Gamma, 1988, Belgique, 32 pp., (Gab: j 179 Ba).

Merci la terre, Alain Hervé, Éd. Jean-Claude Lattès, France, 1989, 93 pp., (Gab: j 304 He).

Missions étrangères, magazine de la Société des Missions-étrangères, Laval, décembre 1990.

Pastille et Giboulée, messagers, Français 6, recueil de textes, 2<sup>e</sup> partie, Georges Pelletier en collab., LIDEC, Montréal, 1989, 170 pp., (Didac: 400 ELEM 276 - 6<sup>e</sup> année).

People, Time inc. magazines, Floride, 16 avril 1990.

Pourquoi le Sud nourrit-il le Nord? Néfaste-Food et Attention au régime, série de fiches éducatives, campagne provinciale de plusieurs organismes dont Carrefour tiers-monde, 1985?, (Atout-Lire).

Qui nourrit qui?, Les causes de la faim, Développement et Paix, Montréal, 6 fiches, sept. 1985, (Atout-Lire).

Si vous croyez aux droits humains, oct. 1983, cahier pédagogique, CEQ, (Atout-Lire).

Situations d'apprentissage en alphabétisation, France LePetitcorps et Jean-Paul Gagnon, Commission scolaire des Manoirs, 236 pp., oct. 1984, (Champagnat: 37.014.22 (07)).

Tu devrais savoir sur ton corps, J. De Gueldre, Éd. Chanteclerc, 1984, 68 pp., (Gab: j 612 Gu).

## ANNEXE A

## FICHES POUR LES VRAI OU FAUX DE LA PAGE 42

*Reproduire ces questions sur des cartons (ou des fiches) et inscrire la réponse à l'endos.*

Tes besoins quotidiens en vitamine C sont comblés par une seule orange.

VRAI OU FAUX?

Vrai. De plus, tes besoins quotidiens en vitamine A sont comblés par la moitié d'une carotte.

Il faut boire un litre et demi de liquide par jour.

VRAI OU FAUX?

Vrai. Lorsqu'on transpire, pleure, urine et même lorsqu'on respire, on élimine l'eau. Alors, il faut refaire nos provisions.

Notre corps n'a pas besoin de sucre.

VRAI OU FAUX?

Faux. Notre corps a besoin de sucre, surtout notre cerveau. Tout le sucre dont nous avons besoin est contenu naturellement dans des aliments comme les fruits et les légumes. Il n'est pas nécessaire de consommer du sucre en tant que tel ni non plus d'éliminer le sucre de nos menus mais il peut être bon de "désucre" certaines recettes.

Les fruits et les légumes sont des aliments complets.

VRAI OU FAUX?

Faux. Les fruits et les légumes contiennent des sucres, des fibres, de l'eau mais ils contiennent très peu de protéines. D'où l'importance de compléter nos menus avec des aliments appartenant à d'autres groupes alimentaires.

Une bouteille de "liqueur" (boisson gazeuse) contient l'équivalent de sept cuillères à thé de sucre.

VRAI OU FAUX?

Vrai. Si tu bois chaque jour une bouteille de "liqueur" (boisson gazeuse), tu auras consommé au bout de l'année cinq kilos et demi de sucre.

Une pointe de tarte contient l'équivalent de sept cuillères à thé de sucre.

VRAI OU FAUX?

Faux. Une simple pointe de tarte équivaut à onze cuillères à thé de sucre.

Il y a la même quantité de protéines dans 100 grammes de viande maigre que dans un demi litre de lait.

VRAI OU FAUX?

Vrai. De plus, il y a la même quantité de protéines dans 65 g. de lentilles ou deux gros oeufs ou 100 g. de poisson.

Le repas le plus important de la journée est le souper.

VRAI OU FAUX?

Faux. Le repas le plus important est le déjeuner. Partez du bon pied!

Chaque Québécois-e mange en moyenne 100 livres de sucre par année.

VRAI OU FAUX?

Vrai. C'est 100 fois trop!

Il faut manger beaucoup de sucre pour combattre le froid.

VRAI OU FAUX?

Faux. Le sucre fournit de l'énergie et nous réchauffe sur le moment. La plupart des aliments contiennent naturellement du sucre. Alors, inutile d'en ajouter.

Les jus de fruits congelés ont la même valeur nutritive que les jus de fruits en bouteille.

VRAI OU FAUX?

Faux. Les jus de fruits congelés conservent mieux leurs vitamines que les jus en bouteille.

Il est préférable de peler les fruits et les légumes pour éliminer les pesticides.

VRAI OU FAUX?

Faux. On conseille de les laver et même de les brosser mais pas de les peler. Les vitamines se logent tout près de la peau.

On suggère de ne pas manger plus de quatre oeufs par semaine.

VRAI OU FAUX?

Vrai. Les oeufs contiennent aussi beaucoup de graisses.

Il faut manger deux repas de viande par jour pour être en santé.

VRAI OU FAUX?

Faux. Les plats à base de volaille, de poisson, de légumineuses sont tout aussi bons pour la santé et même meilleurs, car ils contiennent moins de gras.

Le beurre fait plus engraisser que la margarine.

VRAI OU FAUX?

Faux. Le beurre et la margarine ont le même nombre de calories. Le beurre contient moins de substances chimiques que la margarine mais le gras animal qu'il contient peut être mauvais. Trop de beurre ou de margarine n'est pas recommandable. Consomme-les avec modération.

Certains aliments fournissent tous les éléments nutritifs dont notre corps a besoin pour bien fonctionner.

VRAI OU FAUX?

Faux. Aucun aliment miracle ne nous fournit tous les éléments nutritifs dont nous avons besoin. À chaque repas, nous devons choisir des aliments dans les différents groupes alimentaires.

On peut vivre normalement même en consommant des repas mal équilibrés au point de vue nutritif.

VRAI OU FAUX?

Vrai. À la longue, ce déséquilibre aura cependant une influence néfaste sur la santé et la résistance à la maladie.

Les épinards donnent de la force.

VRAI OU FAUX?

Faux. L'histoire de Popeye, eh bien!, il faut en prendre et en laisser! Par contre, les épinards contiennent du fer et des vitamines en grande quantité.

On peut manger du spaghetti avant une activité sportive.

VRAI OU FAUX?

Vrai. Le spaghetti donne de l'énergie et se digère facilement mais attention aux excès.

Manger du poisson rend plus intelligent.

VRAI OU FAUX?

Faux. Le poisson possède une grande valeur nutritive mais il ne rend pas plus intelligent.

Le pain blanc est aussi nutritif que le pain de blé entier.

VRAI OU FAUX?

Faux. La farine de blé entier est plus nourrissante que la farine blanche.

Un bol de soupe soulage les malaises dus au rhume.

VRAI OU FAUX?

Vrai. La soupe chaude aide à dégager les voies nasales.

Le miel est meilleur pour la santé que le sucre.

VRAI OU FAUX?

Faux. Le miel a une valeur nutritive très faible, comme le sucre.

Les carottes sont bonnes pour la vue.

VRAI OU FAUX?

Vrai. Les carottes contiennent de la vitamine A qui maintient l'oeil en bon état et l'aide à s'ajuster à différentes intensités de la lumière.

Tout comme les enfants, les adultes doivent boire du lait chaque jour.

VRAI OU FAUX?

Vrai. Les adultes ont besoin des qualités nutritives du lait même s'ils ont terminé leur croissance.

Il est nécessaire de boire durant un exercice physique.

VRAI OU FAUX?

Vrai. Il faut boire de l'eau pour remplacer l'eau qui est éliminée par la transpiration.

Le yogourt est plus nourrissant que le lait.

VRAI OU FAUX?

Faux. Le lait et le yogourt sont également nourrissants. Sauf que le yogourt commercial ne contient pas de vitamine D.

Le poisson est aussi nourrissant que la viande.

VRAI OU FAUX?

Vrai. Le poisson contient autant de protéines que la viande. En plus, il se digère plus facilement. Dans le poisson il y a aussi des minéraux et des vitamines B.

Le poisson contient moins de gras et moins de calories que la viande.

VRAI OU FAUX?

Vrai. C'est un aliment parfait pour les gourmand-e-s qui veulent garder une taille svelte.

Les viandes les plus grasses sont le boeuf, le porc et la charcuterie.

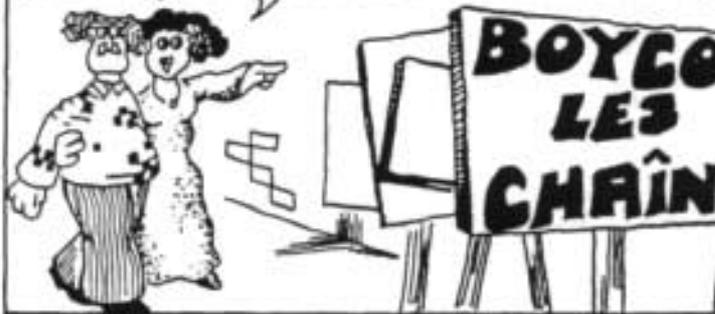
VRAI OU FAUX?

Vrai. Les viandes les moins grasses sont le veau, le poulet et la dinde. La charcuterie, c'est la viande la plus grasse. Mieux vaut ne pas en manger trop souvent.

# LA HAUSSE DES PRIX C'EST PAS UN HASARD !

OU: LES MONOPOLES DANS L'ALIMENTATION

Qu'est-ce qui se passe ?  
"BOYCOTTONS LES CHAINES"  
C'est quoi cette histoire-là ?



... MAIS ... C'EST PAUL ! Encore lui  
"MON BEAU-FRÈRE !" il est tou-  
jours dans toutes  
sortes d'activités !!



SALUT PAUL... VOUS DEMAN-  
DEZ AUX GENS DE BOYCOT-  
TER LES CHAINES ALIMEN-  
TAIRES ... MAIS POURQUOI ?

CHAINES



ON MÈNE UNE AC-  
TION CONTRE LA MON-  
TÉE DES PRIX DANS  
L'ALIMENTATION. ON  
VEUT ATTIRER L'ATEN-  
TION SUR LES RES-  
PONSABLES DE CETTE  
HAUSSE-LÀ : LES MO-  
NOPOLES, COMME  
LES CHAINES ...

Tu penses que ce  
sont les chaînes qui  
font monter les prix ?  
T'es tombé sur  
la tête !



... ÉCOUTEZ ... JE PEUX  
PAS VOUS PARLER  
LONGTEMPS. VENEZ  
DONC CHEZ MOI CE SOIR  
ON EN REDISCUETERA.



... il changera jamais  
celui-là ... il est  
contre tout !



...C'EST PEUT-ÊTRE PAS SI BÊTE SON AFFAIRE À PAUL ... REGARDE ? LES PETITS POIS ONT MONTÉ DE SIX CENTS DEPUIS LA SEMAINE DERNIÈRE ...

En tout cas, je peux pas dire que ça me tente tellement d'aller chez lui ce soir.



LE SOIR...

BONSOIR

SALUT ... JE SUIS SEUL ... LES ENFANTS SONT COUCHÉS ET LUCILLE EST PARTIE À UNE RÉUNION.

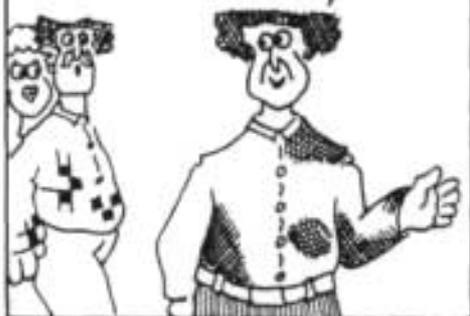


COMMENT CA ÉTÉ VOTRE MANIFESTATION ?

POUR UN DÉBUT C'EST PAS SI MAL ... VENEZ DONC VOUS ASSEoir.

... PENSES-TU VRAIMENT QUE C'EST PAR DES MANIFESTATIONS QUE VOUS ALLEZ FAIRE BAISSER LES PRIX ?

Réveille toi donc Paul ... cesse donc de tout critiquer. Si les prix montent, c'est pas la faute des chaînes alimentaires ; c'est la faute des syndicats qui passent leur temps à réclamer des augmentations de salaires !



MA VIEILLE ... TU N'Y ES PAS DU TOUT ... ÉCOUTÉZ, J'AI APPRIS PAS MAL DE CHOSES SUR LA QUESTION DE L'ALIMENTATION, CAR JE ME SUIS OCCUPÉ DE TOUTES SORTES DE LUTTES LIÉES À ÇA ...

JE VAIS VOUS RACONTER ... EN COMMENÇANT PAR L'HISTOIRE DU COMMERCE DANS L'ALIMENTATION

C'EST TRÈS SIMPLE ...



... DONC, VOICI ... AUTREFOIS, LE COMMERCE DE L'ÉPICERIE ÉTAIT FAIT PAR DES PETITS ÉPICIERS, OU PAR LES MARCHANDS GÉNÉRAUX ...



LA VIANDE ÉTAIT VENDUE PAR DES BOUCHERS!



ET LES FRUITS ET LÉGUMES PAR DES MARCHANDS DE FRUITS ET LÉGUMES ...



C'EST EN 1910 QU'EST APPARUE LA PREMIÈRE CHAÎNE DE VENTE AU DÉTAIL DANS LE DOMAINE DE L'ALIMENTATION ... UN MONSIEUR T.C. LOBLAW OUVRIIT 19 MAGASINS EN ONTARIO.

EN 1919 M. LOBLAW VEND SES MAGASINS À UN GROUPE QUI FONDE UNE NOUVELLE COMPAGNIE: DOMINION.

AVANT MOI: UN PROPRIÉTAIRE POUR CHAQUE MAGASIN.

DÉSORMAIS: UN PROPRIÉTAIRE POUR PLUSIEURS MAGASINS.



DOMINION S'ÉTEND RAPIDEMENT EN ONTARIO ET AU QUÉBEC. EN 1922 CETTE COMPAGNIE POSSEDE 500 MAGASINS.

MAIS C'ÉTAIT DE PETITS MAGASINS, AYANT PEU DE PRODUITS, INCAPABLES DE SATISFAIRE À LA DEMANDE, ET NE RAPPORTANT QUE DES PROFITS TRÈS MINCES.

BIENTÔT TOUTE L'ALIMENTATION, CE SERA MOI.

JE NE SUIS PAS VENU DANS L'ALIMENTATION PAR ESPRIT MISSIONNAIRE!



EN 1938, UNE NOUVELLE ÉTAPE DANS LE COMMERCE DE L'ALIMENTATION ÉTAIT FRANCHISÉ. LA COMPAGNIE STEINBERG, QUI S'ÉTAIT INCORPORÉE EN 1930 AVEC QUATRE MAGASINS, OUVRE UN IMMENSE MAGASIN QU'ELLE APPELLE SUPER-MARCHÉ...



C'ÉTAIT UN MAGASIN GÉANT, PAR RAPPORT À CEUX QUI EXISTAIENT ALORS. ON AJOUTAIT POUR LA PREMIÈRE FOIS AU CANADA LA VIANDE AUX AUTRES ARTICLES DE CONSOMMATION...



POUR FAIRE BEAUCOUP D'ARGENT IL FAUT BEAUCOUP DE MAGASINS... D'ACCORD, MAIS AUSSI BEAUCOUP DE PRODUITS.

EN 1939, DOMINION EUT UN DÉFICIT DE \$125,207.00

MERDE ! CA A ASSEZ DURÉ.



DOMINION DÉCIDA À SON TOUR, EN 1940, DE CONSTRUIRE DES MAGASINS GÉANTS, ET COMMENÇA À SE DÉBARRASSER DE SES 500 PETITS MAGASINS... CETTE ANNÉE-LÀ, LA COMPAGNIE FIT DES PROFITS DE \$100,819.00

C'EST COMME ÇA QUE J'AIME CA !



DANS LES ANNÉES QUI SUIVIRENT, IL Y EUT CONSOLIDATION DE CETTE FORMULE : DIMINUTION DU NOMBRE DE MAGASINS ET OUVERTURE DE SUPER-MARCHÉS. C'EST AINSI QU'EN 1951 DOMINION POSSÉDAIT 273 MAGASINS GÉANTS.

C'EST À DIRE 273 MANIÈRES DE FAIRE DES PROFITS !



STEINBERG AVAIT GRANDI LUI AUSSI. EN 1956, IL POSSÉDAIT 48 MAGASINS EN MAJORITÉ ÉTABLIS À MONTRÉAL.

JE NE SUIS PAS LE PLUS GROS MAIS ATTENDEZ... C'EST PAS FINI...



1953 MARQUE UNE NOUVELLE ÉTAPE DANS L'HISTOIRE DES CHAINES ALIMENTAIRES ... STEINBERG SE LANCE DANS D'AUTRES ENTREPRISES QUE LA VENTE AU DÉTAIL.



D'ABORD L'IMMEUBLE ... STEINBERG FONDE UNE COMPAGNIE, IVANHOE CORP., QUI, DIT-ON, S'OCCUPERA D'ACQUÉRIR ET DE GÉRER DES PROPRIÉTÉS IMMOBILIÈRES ...

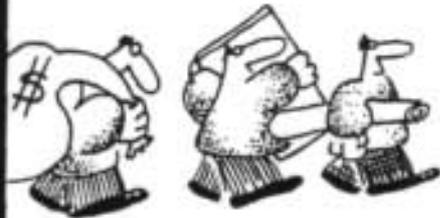


ÇA VA AIDER À GROSSIR MON CAPITAL.

STEINBERG, PAR L'ENTREMISE D'IVANHOE, MET AU POINT UNE FORMULE QUI VA LUI ÊTRE TRÈS PROFITABLE



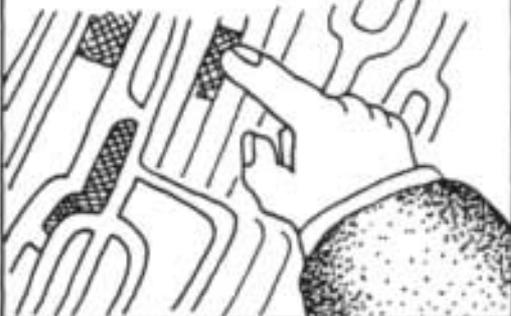
IL ENGAGE UNE ÉQUIPE D'ÉVALUATEURS, DE CARTOGRAFES, DE SPÉCIALISTES DE LA MISE EN MARCHÉ



CEUX-CI DRESSENT DES CARTES DES VILLES DU QUÉBEC, LES UNES APRÈS LES AUTRES, INDICANT TOUTS LES TERRAINS À VENDRE OU SUSCEPTIBLES DE L'ÊTRE.



À PARTIR DE CES CARTES, STEINBERG DÉTERMINE L'ENDROIT OU IL CONSTRUIRA SES NOUVEAUX MAGASINS.



ENSUITE, IL ACHÈTE. PAR L'ENTREMISE D'AGENCES D'IMMEUBLE, OU PAR DES INDIVIDUS OPÉRANT SOUS LEUR PROPRE NOM, IL ACHÈTE TOUTS LES TERRAINS QUI PEUVENT LUI ÊTRE UTILES (C'EST AINSI QUE STEINBERG EST DEVENU PROPRIÉTAIRE DE 20% DU TERRITOIRE DE LA VILLE DE DORVAL.)

BIEN SÛR, MON RÊVE EST D'ATTEINDRE 100%



MAIS... FAUDRAIT QUAND MÊME PAS EXAGÉRER.

PUIS IL COMMENCE LA CONSTRUCTION DU NOUVEAU MAGASIN STEINBERG EN FAISANT BEAUCOUP DE PUBLICITÉ.

ICI SERA CONSTRUIT VOTRE NOUVEAU SUPER-MARCHÉ STEINBERG  
IVANHOE CORP.



ET LES COMMERÇANTS DE TOUTES CATEGORIES, SACHANT QUE LE FUTUR MAGASIN ATTIRERA DES CLIENTS, VIENNENT ACHETER LE TERRAIN ENVIRONNANT ... QUI APPARTIENT À STEINBERG.



ENTRE "CHUMS" ON S'ARRANGE ... MAIS PAYEZ-MOI POUR MON PETIT SERVICE.

STEINBERG LEUR VEND DONC DES TERRAINS. PREMIÈREMENT EN RÉALISANT UN PROFIT PARFOIS SI GRAND QU'IL LUI PERMET DE PAYER LE NOUVEAU MAGASIN ... DEUXIÈMEMENT, EN METTANT UN "LIEN" DANS LE CONTRAT DE VENTE : INTERDICTION TOTALE DE CONSTRUIRE UN COMMERCE D'ALIMENTATION.

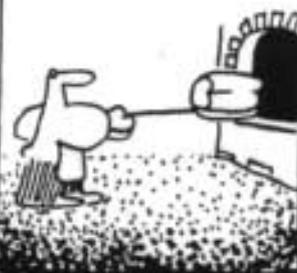


PARALLÈLEMENT À L'IMMEUBLE, STEINBERG SE LANCE DANS LA FABRICATION DES ALIMENTS ... ET DÉVELOPPE CERTAINES ACTIVITÉS CONNEXES À L'ALIMENTATION ...

EN 1959, IL ACHÈTE UN COMMERCE EN GROS DE FRUITS ET LÉGUMES "OT-TAWA FRUIT SUPPLY" ...



EN 1966, IL CONSTRUIT UNE BOULANGERIE AU COÛT DE 8 MILLIONS ...



EN 1966, IL LANCE UNE CHAÎNE DE RESTAURANTS "DRIVE-IN" ET DE "DONUT-BAR" PIK-NIK LTD.



SANS OUBLIER LES MAGASINS À RAYONS "MIRACLE MART" ÉTABLIS EN 1961



EN 1966, STEINBERG ACHÈTE 48% DES PARTS DES "SUPER-MARCHÉS MONTRÉAL", CHAÎNE ÉTABLIE EN FRANCE.



EN 1968, STEINBERG FOODS ACHÈTE 92.7% DES PARTS D'UNE RAFFINERIE DE SUCRE : CARTIER REFINED SUGARS LTD.



EN 1969, STEINBERG FOODS PREND LE CONTRÔLE DE PHOENIX MILLS LTD (MOULIN À FARINE).



BIEN QUE STEINBERG SOIT MOINS GRAND, COMME CHAÎNE ALIMENTAIRE, QUE DOMINION, IL GRANDIT PLUS VITE QUE CE DERNIER ...

LE TOTAL DE MES VENTES POUR 1973: 1 MILLIARD 2 MILLIONS, \$1,002,000,000.

ET MOI: 1 MILLIARD 320 MILLIONS: \$1,320,000,000.



D'AILLEURS REVENONS À DOMINION, IL AVAIT ACHÉTÉ AU COURS DES ANNÉES DES CHAÎNES DANS PLUSIEURS PROVINCES, POUR EN ARRIVER EN 1974 À UN TOTAL DE 300 SUPER-MARCHÉS (99 AU QUÉBEC.)



CEPENDANT DOMINION NE PEUT BAISSER SES PRIX AUSSI BAS QUE CEUX DE STEINBERG SANS DIMINUER SES PROFITS, PARCE QU'IL NE POSSÈDE PAS DE COMPAGNIES POUR COMPENSER ...

MES PROFITS VIENNENT DE PARTOUT:

JE M'OCCUPE D'IMMEUBLE ET DE TOUTES SORTES DE COMMERCE

EN ADDITIONNANT TOUS CES PROFITS CA ME DONNE ASSEZ DE CAPITAL POUR DEVENIR LE PLUS GROS DANS L'ALIMENTATION...



JE FABRIQUE DES ALIMENTS, JE SUIS MON PROPRE GROSSISTE, JE VENDS MES ALIMENTS,

DANS LE DÉCOR IL Y A TROIS AUTRES CHAÎNES "A & P" (THE GREAT ATLANTIC & PACIFIC CO.) CHAÎNE AMÉRICAINE QUI A 32 MAGASINS AU QUÉBEC.

LES MARCHÉS UNION inc. AVEC 34 MAGASINS TOUTS AU QUÉBEC.

ET A. DIONNE ET FILS, PETITE CHAÎNE DE 12 MAGASINS PROPRIÉTÉ DE WESTON.

MAIS IL N'Y A PAS QUE LES CHAÎNES QUI DEVIENNENT DES MONOPOLES IL Y A DEUX AUTRES GROUPES.



IL Y A TOUT D'ABORD LES "MARCHANDS DE GROS" QUI ACHÈTENT AUX CULTIVATEURS ET AUX FABRICANTS LES PRODUITS POUR LES REVENDRE AUX CHAINES ET AUX PETITS ÉPICIERS



LA PLUS BELLE JOB... C'EST MOI QUI L'A!

IL Y AVAIT 37 "MARCHANDS DE GROS" AU QUÉBEC EN 1964. CETTE ANNÉE-LÀ, LES QUATRE PLUS GROS : LAMONTAGNE, COUVRETTE ET PROVOST, DENAULT SAU, ET LOEB, CONTACTÈRENT TOUS LES AUTRES POUR LEUR PROPOSER DE SE FUSIONNER AVEC EUX... 23 ACCEPTÈRENT...



ILS SE FUSIONNENT AVEC NOUS... OU BIEN NOUS LES FUSIONNONS AVEC NOUS... HA HA!

UNE OFFRE QU'ILS NE PEUVENT REFUSER.

1° EN 1966 LES MARCHANDS DE FRUITS ET LÉGUMES SE FUSIONNÈRENT POUR FONDRE LA COMPAGNIE HALLÉ.

2° EN 1969, 3 DES COMPAGNIES (LAMONTAGNE, COUVRETTE ET PROVOST, ET DENAULT SAU) SE FUSIONNÈRENT POUR FORMER LA COMPAGNIE GÉANTE PROVIGO.

3° L'INTÉGRATION EST COMPLÉTÉE EN 1970 : HALLÉ REJOINT PROVIGO.



ET LE DERNIER GROUPE, C'EST : LES "CHAINES VOLONTAIRES". CE SONT DE PETITS ÉPICIERS INDÉPENDANTS QUI ONT DÉCIDÉ DE SE REGROUPER FACE AUX CHAINES... ILS UTILISENT UNE RAISON SOCIALE COMMUNE (MÉTRO, RICHELIEU, IGA.) ET SE SOUMETTENT À CERTAINES POLITIQUES D'ENSEMBLE : ACHATS ET PUBLICITÉ FAITS EN COMMUN POUR DIMINUER LES COÛTS...

J. BELANGER  
METRO



NOUS AUSSI SOMMES CAPABLES D'EN FORMER DES CHAINES.

E. TREMBLAY.  
IGA

AVEC TOUT CE QUE JE VIENS DE RACONTER NOUS ARRIVONS À LA SITUATION SUIVANTE.

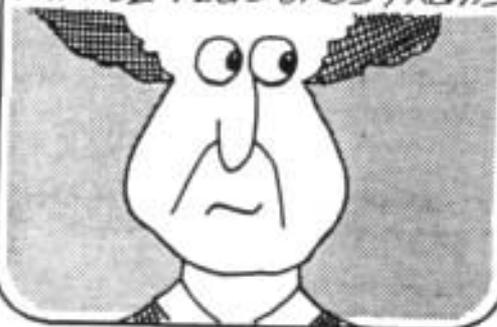
EN 1970,  
IL Y A AU QUÉBEC 3,300  
ÉPICIERS ET MARCHANDS EN GROS, MAIS  
PARMI EUX IL Y A :

- CHAINES { DOMINION  
STEINBERG  
A & P  
MARCHÉ UNION INC.  
DIONNE
- GROSSISTE { PROVIGO
- CHAINES VOLONTAIRES { MÉTRO  
RICHELIEU  
I.G.A

9  
MONOPOLES

QUI CONTRÔLENT  
90 % DU MARCHÉ.

CE SONT PRÉCISÉMENT CES  
MONOPOLES QUI, AVEC LES  
FABRICANTS, AUGMENTENT  
LES PRIX ARTIFICIELLEMENT  
SEULEMENT POUR OBTENIR  
DE PLUS GROS PROFITS.



VOUS VOYEZ... SI JE VOUS  
AI RACONTÉ L'HISTOIRE  
DE LA DISTRIBUTION ALI-  
MENTAIRE... C'EST JUSTE-  
MENT POUR VOUS  
PARLER DES PROFITS...



SI LES PRIX  
AUGMENTENT,  
C'EST À CAUSE  
DES PROFITS...

LES PROFITS,  
C'EST LE CAPI-  
TAL DONT LES  
MONOPOLES  
ALIMENTAIRES  
ONT BESOIN...

NON PAS  
POUR CON-  
TINUER LEURS  
OPÉRATIONS  
ACTUELLES...  
MAIS POUR  
GROSSIR!

ET COMME CE SONT  
DES MONOPOLES,  
I.E. QU'ILS SONT  
PEU NOMBREUX ET  
TRÈS GROS, ILS  
PEUVENT AUGMEN-  
TER LEURS PRIX  
SANS QUE PERSONNE  
NE PUISSE S'Y  
OPPOSER.



LES MONOPOLES, ON L'A VU, ÇA COMMEN-  
CE PAR L'ACQUISITION DE QUELQUES UNITÉS.  
LES PROFITS OBTENUS PERMETTENT D'AC-  
QUÉRIR D'AUTRES UNITÉS, QUI DONNENT  
UN PEU PLUS DE POUVOIR POUR FIXER  
LES PRIX QU'ON VEUT, ET AINSI OBTENIR  
ENCORE PLUS DE PROFITS, QUI PERMET-  
TENT DE NOUVEAU DE CONTINUER À  
GROSSIR.

LA LOGIQUE DES MONOPOLES C'EST  
GROSSIR ...



POUR TE RÉPONDRE JE VAIS ÊTRE OBLIGÉ D'UTILISER DES CHIFFRES... POUR SAVOIR QUELLE INFLUENCE LES AUGMENTATIONS DE SALAIRES ONT SUR L'AUGMENTATION DES PRIX, IL FAUT SAVOIR QUELLE EST LA PART DU CHIFFRE DES VENTES QUI VA AU SALAIRE... DANS LE DOMAINE DE L'ALIMENTATION, SEULEMENT 9.6% DES VENTES VONT AUX SALAIRES.



LE RESTE SE RÉPARTIT COMME ÇECI :

65.4% VA À L'ACHAT DES MATIÈRES PREMIÈRES, ET 25% VA AUX FRAIS D'ADMINISTRATION ET AUX PROFITS.

ACHAT DES MATIÈRES PREMIÈRES  
65.4%

SALAIRES  
9.6%

ADMINISTRATION  
+ PROFITS  
25%

... VOUS VOYEZ... CES PROFITS - LÀ QUE SE PRENNENT LES MONOPOLES ALIMENTAIRES, C'EST UNE SORTE DE TAXE PRIVÉE. CET ARGENT DONT ILS ONT BESOIN POUR CROÎTRE, OÙ PEUVENT-ILS LE PRENDRE ? L'EMPRUNTER ? ILS NE POURRAIENT TROUVER QU'UNE PARTIE DE SOMMES AUSSI ÉNORMES ; ET ILS DEVRAIENT PAYER DE L'INTÉRÊT SUR LEUR EMPRUNT ... AU LIEU DE CELA, ILS UTILISENT UNE MÉTHODE BEAUCOUP PLUS SIMPLE : ILS LE PRENNENT DIRECTEMENT DANS NOS POCHEs, EN NOUS VENDANT LEURS PRODUITS PLUS CHER. ILS NOUS IMPOSENT UNE TAXE SANS NOUS LE DIRE. UNE TAXE PRIVÉE, SECRÈTE, QU'ON NE PEUT DISCUTER.

... ET NOUS N'IMPOSERONS PAS DE TAXE SUR LES ALIMENTS ...

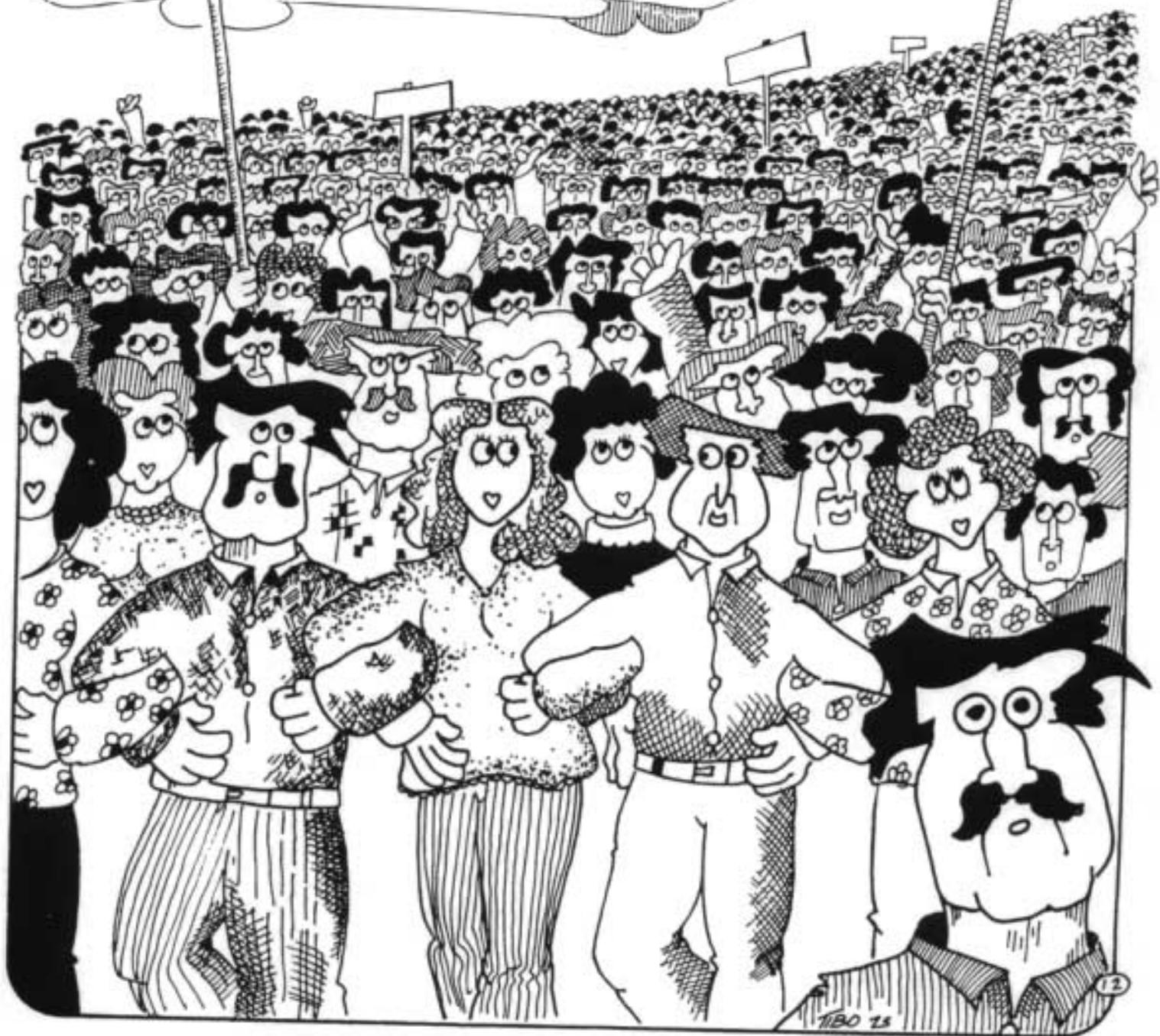
PARTI LIBÉRAL



... MAIS NOUS, ON VA EN IMPOSER UNE. HI... HI... HI...



**C'EST EN S'ORGANISANT, QU'ON  
BÂTIT UN POUVOIR POPULAIRE**



## EXPRESSIONS

### ALIMENTATION

casser la croûte  
 être une bonne fourchette  
 faire honneur à un repas  
 manger sur le pouce  
 ne pas y aller avec le dos de la cuillère  
 mettre les pieds dans le plat  
 avoir un appétit d'oiseau  
 mordre la vie à belles dents  
 manger quelqu'un des yeux  
 l'avaler tout cru  
 en savourer son bonheur  
 avoir une dent contre quelqu'un  
 avoir l'estomac dans les talons  
 montrer les dents  
 avoir les dents longues  
 faire la fine bouche  
 faire venir l'eau à la bouche  
 mettre les bouchées doubles  
 gaspiller sa salive  
 avoir une faim de loup  
 avoir un oeil au beurre noir  
 monter comme une soupe au lait  
 un caractère de cochon  
 manger comme un cochon  
 faire un tour de cochon à quelqu'un  
 un temps de cochon  
 manger de la vache enragée  
 attendre que les alouettes te tombent  
     toutes rôties dans le bec  
 une peau de pêche  
 tomber dans les pommes  
 presser quelqu'un comme un citron  
 soigner quelqu'un aux petits oignons  
 en rang d'oignons  
 couper la poire en deux  
 haut comme trois pommes  
 une grosse légume  
 avoir des pépins  
 une personne mûre  
 un chapeau melon  
 c'est du pain béni  
 être dans le pétrin (jusqu'au cou)  
 avoir de la galette  
 casser la croûte  
 c'est pas du gâteau!  
 quelle nouille!  
 gagner son pain

ôter le pain de la bouche de quelqu'un  
 avoir du pain sur la planche  
 acheter ça pour une bouchée de pain  
 le pain quotidien  
 ça se vend comme des petits pains chauds  
 gagner sa croûte  
 être tout sucre tout miel  
 tenir la dragée haute à quelqu'un  
 mou comme de la guimauve  
 être chocolat  
 ton thé t'a-t-il ôté ta toux?  
 noir comme du café  
 mettre son grain de sel partout  
 des cheveux poivre et sel  
 une histoire salée  
 la moutarde (ou les épices) me monte au  
     nez  
 tenir des propos épicés  
 pimenter sa vie  
 une couronne de laurier  
 s'asseoir sur ses lauriers  
 serré-e-s comme des sardines (en  
 boîte)  
 être gelé-e, réfrigéré-e, congelé-e  
 entrer quelque part comme dans un  
 moulin  
 être comme un poisson dans l'eau  
 faire une queue de poisson  
 engueuler quelqu'un comme du poisson  
     pourri  
 mordre à l'hameçon  
 faire des yeux de merlan frit  
 du menu fretin  
 beau-belle à croquer  
 avoir un goût de revenez-y  
 courir tout son soûl  
 laisser quelqu'un sur sa faim, sur sa  
     soif  
 mettre les bouchées doubles  
 cuisiner quelqu'un  
 en avoir soupé de quelqu'un  
 mettre quelqu'un sur le gril  
 dur à avaler  
 une personne bonne comme du bon pain

(Tiré de: À boire et à manger)