



## LE DÉFI ÉPICERIE

page  
1/3

**OBJECTIF //** Explorer les options possibles pour consommer de manière responsable – consommer des aliments locaux, biologiques ou issus du commerce équitable et permettre de mieux comprendre pourquoi il est important d’adopter des habitudes de consommation responsables.

**TEMPS //** entre une et deux heures

**PERSONNES PARTICIPANTES //** Illimitée

**MATÉRIEL REQUIS //**

- Fiche du Défi Épicerie
- un stylo
- un esprit ouvert!

Le Défi Épicerie peut être réalisé de différentes manières :

A) Organisez, pour votre grand groupe, une sortie à une épicerie.

o Après l’activité, organisez une réunion avec le gérant de l’épicerie pour discuter des options de consommation locale, durable et équitable. Profitez de l’occasion pour plaider en faveur d’un plus grand accès à l’une ou à toutes les options en fonction des besoins décelés par le Défi.

o Si la présence de personnes supplémentaires est nécessaire pour conduire, accompagner ou diriger le groupe pour cette activité, songez à inviter des personnes que vous connaissez dans votre communauté. Si possible, marchez, prenez le transport public, ou faite du covoiturage).

B) Utilisez ce Défi comme un tremplin pour discuter avec le groupe des aliments de saison disponibles dans votre région. Renseignez-vous sur l’existence des marchés fermiers et des programmes d’agriculture soutenue par la communauté présents dans votre région. Envisagez une sortie dans une ferme ou invitez une personne du milieu à venir rencontrer le groupe.

C) Proposez aux personnes participantes d’amorcer une discussion avec leur famille, à l’aide de l’outil Défi Épicerie et des informations sur la campagne Parce qu’on sème (devp.org/onseme).

Pour plus d’information au sujet de la faim dans le monde et l’importance des aliments locaux, visiter les sites suivants:

- *Une seule famille humaine, de la nourriture pour tous*: [food.caritas.org](http://food.caritas.org)
- *Parce qu’on sème*, [devp.org/onseme](http://devp.org/onseme)



## LE DÉFI ÉPICERIE

page  
2/3

### DÉROULEMENT DU JEU //

Préparation :

1) Suscitez une discussion avec les personnes participantes autour des questions suivantes

- a. D'où la nourriture que vous consommez provient-elle selon vous
- b. Que connaissez-vous du cheminement des aliments parcourent de la ferme à votre table?

- c. Qu'est-ce que « l'agriculture industrielle »?
- d. Quelles sont les alternatives à l'agriculture industrielle?

2) Partagez les informations suivantes avec le groupe :

- Une personne sur neuf dans le monde souffre de la faim. (FAO 2014) Le pape François a qualifié cette situation de scandale et a appelé le monde à éradiquer la faim d'ici 2025 (vous pouvez écouter son film au lien suivant: [youtube.com/DevPaixTV](https://www.youtube.com/DevPaixTV)).
- Soixante-dix pour cent (70%) de la population mondiale dépend de l'agriculture familiale à petite échelle pour se nourrir. Ces agricultrices et agriculteurs sont confrontés à des défis de plus en plus ardues, dont l'accès aux semences, les changements climatiques et la perte de terres.
- L'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) estime que 75% de la biodiversité de la planète a été perdue en raison de la transition vers une agriculture industrielle et commerciale et vers une homogénéisation des cultures, ce qui réduit le nombre de semences résistantes aux maladies et aux changements climatiques.
- Les petits agriculteurs familiaux soutiennent et protègent la biodiversité en conservant et en partageant leurs semences avec d'autres agriculteurs à petite échelle. L'ancien Rapporteur spécial de l'ONU sur le droit à l'alimentation, Olivier De Schutter, a appelé à la protection des droits des agriculteurs familiaux à petite échelle de conserver et d'échanger leurs semences.
- Nous pouvons soutenir la biodiversité et l'agriculture familiale à petite échelle en modifiant nos habitudes d'achat d'aliments : lorsque nous achetons des aliments biologiques locaux, nous soutenons les agriculteurs locaux et notre environnement. Lorsque nous achetons des produits issus du commerce équitable, nous soutenons des conditions de travail équitables pour des agriculteurs et des travailleurs agricoles à travers le monde.

### À l'épicerie

3) Divisez le groupe en petits groupes et remettez à chacun une fiche du Défi Épicerie. Expliquez que chacun des groupes doit remplir la fiche. Rappelez au groupe de respecter les autres personnes qui font leurs achats, déterminez un délai pour l'activité (20 à 25 minutes) et fixez un point de rendez-vous après l'activité.



## LE DÉFI ÉPICERIE

page  
3/3

### Après le défi :

4) Rassemblez le groupe pour discuter :

- Qu'est-ce qui les a surpris pendant le Défi Épicerie?
  - Quelle est leur trouvaille la plus intéressante ?
  - Ont-ils trouvé difficile de trouver des aliments locaux, équitables et/ou biologiques?
  - Qu'ont-ils appris en participant à cette activité?
  - En quoi cet exercice les encourage-t-il à changer leurs habitudes de consommation?
- (Vous pouvez utiliser les points de discussions à la fin du canevas d'animation.)

5) Si le groupe peut rencontrer le gérant de l'épicerie, prévoyez du temps pour vous préparer. Invitez les participants à déterminer leurs revendications selon les constats faits à la suite de l'exercice en épicerie. Par exemple : demander plus d'aliments locaux, équitables ou biologiques ou encore demander un meilleur étiquetage des produits?

6) Invitez les personnes participantes à susciter la réflexion dans leur famille, avec leurs amis, collègues et camarades de classe au sujet de la provenance et de la consommation des aliments. Des copies vierges du Défi Épicerie peuvent être données aux participants pour faciliter leurs discussions.

### Points de discussion //

Les changements d'habitudes peuvent être simples et sont possibles même avec un budget serré!

Encouragez les personnes participantes à réfléchir à ces petits changements. Voici quelques idées:

- o Si possible, adopter immédiatement la consommation de pommes locales ou autres aliments produits près de chez vous.
- o S'engager à vérifier la provenance des fruits et des légumes chaque fois que vous faites les courses.
- o Proposer d'adopter un nouveau changement chaque mois ou chaque saison : première étape, le chocolat équitable, prochaine étape, le chocolat et le café équitables, etc.
- o Si l'on fait des achats lors des célébrations et fêtes, s'engager à acheter autant que possible des produits équitables.



# Défi épicerie !

Substituez et ajoutez des produits au besoin pour refléter les habitudes alimentaires de votre famille.

Produit	Produit habituel			Produit alternatif : local, biologique, équitable		
	Marque, Nom, Format	Pays d'origine	Prix	Marque, Nom, Format	Pays d'origine	Prix
Lait						
Jus						
Fromage						
Œufs						
Pommes						
Bananes						
Melon						
Tomates						
Concombre						
Laitue						
Patates						
Céréales						
Pain						
Craquelins						
Collations						
Viandes froides						
Beurre d'arachides						
Poulet						
Bœuf						
Hamburgers surgelés						
Légumes surgelés						
Riz ou quinoa						
Pâtes						
Sauce pour pâtes						
Sel/Poivre						
Épice 1						
Épice 2						
Café						
Mélange à gâteau						
Boisson gazeuse						
Croustilles/Mais soufflé						
Barre de chocolat						

Total : \_\_\_\_\_

Total : \_\_\_\_\_

# Défi épicerie !



## Questions de discussions :

Qu'est-ce qui nous a surpris dans cette expérience ?

Quelles questions avons-nous à la suite de cette expérience ?

Pourquoi pensons-nous, en tant que famille, qu'il est important de soutenir la production alimentaire locale, biologique ou équitable ?

Quels défis devons-nous relever pour appuyer la production alimentaire locale, biologique ou équitable ?

Quels changements sommes-nous prêts à faire en tant que famille pour appuyer la production alimentaire locale, biologique ou équitable ?

**Parce qu'on sème**  
La petite agriculture familiale nourrit le monde



**Développement  
et Paix**  
devp.org | 1 888 234-8533



f t  
@devpaix  
#OnSème