

CARNET DE CAMPAGNE
DÉ-MARQUE-TOI



INTRODUCTION

LES DESSOUS DE NOTRE CONSOMMATION

Avec le soutien de
LA COOPÉRATION
BELGE AU DÉVELOPPEMENT **.be**



OXFAM

Magasins du monde

COMMENT MENER LA CAMPAGNE « DÉ-MARQUE-TOI » ?

> En lançant la campagne « Dé-marque-toi », Oxfam vous propose d'agir dans votre école pour promouvoir une consommation plus responsable. Vous trouverez, dans ce dossier, de l'information et des propositions d'actions à mener. Les moutons, mascottes de la campagne, vous guideront à travers ces pages, en découvrant avec vous les enjeux de notre consommation.



UTILISER LE DOSSIER DE CAMPAGNE

Le dossier est le principal outil de la campagne. Il comprend un carnet d'introduction (celui que vous tenez dans vos mains) qui vous fournit une explication générale de la campagne, ainsi que trois carnets thématiques dans lesquels vous trouverez :

- De l'**information** sur la thématique abordée.
- Une rubrique « **Sensibiliser de manière fun** », pour faire passer le message aux élèves de l'école tout en s'amusant.
- Une rubrique « **Expérimenter une alternative** », pour apprendre à changer ensemble sa consommation d'une manière sympa.
- Une rubrique « **Animer un module** », pour sensibiliser à l'aide d'un module d'animation clé sur porte.
- Le répertoire des **outils** que vous pouvez emprunter pour sensibiliser.

Par ailleurs, vous trouverez dans ce dossier d'autres outils : un DVD, un texte de théâtre, des affiches, des autocollants, ainsi qu'un bon de commande contenant la liste des outils à emprunter auprès d'Oxfam.



ORGANISER DES ACTIONS À L'ÉCOLE

Rassemblez les profs et élèves qui veulent mener la campagne et prenez, en équipe, les décisions suivantes :

- Avant de commencer, comment s'assurer que tous les membres de l'équipe ont bien compris les messages de la campagne ? Est-il nécessaire de d'abord se former tous ensemble ?
- Quels sont les messages que les élèves doivent absolument avoir compris à la fin de votre campagne ? Comment y parvenir ?
- Allez-vous vous concentrer sur une des 3 thématiques ou tout aborder ? De quelle manière ? Comment équilibrer les aspects ludiques et plus sérieux ?
- A qui allez-vous vous adresser ? Aux élèves plus jeunes ou plus âgés ? A des petits groupes/classes ou à toute l'école ?
- Quelle sera la durée de votre action ? Une année ? Une semaine ? Une journée ? Une récré ?
- Quel sera le rôle de chacun dans l'équipe d'organisation ? Tout le monde va-t-il animer ou non ? Quel rôle pour ceux qui n'animeront pas ?
- Après l'action, comment s'améliorer pour la prochaine fois ?



BESOIN D'AIDE ?

Si vous désirez plus d'information, des conseils pratiques ou du soutien, n'hésitez pas à contacter le service mobilisation jeunes d'Oxfam-Magasins du monde : Tel : 010/43.79.63 - Mail : jm@mdmoxfam.be

VIVRE DANS UNE SOCIÉTÉ DE CONSOMMATION ?

> Je consomme, tu consommes, nous consommons... Dans notre vie quotidienne, nous sommes tous amenés à acheter de nombreuses choses, depuis le plus essentiel jusqu'aux petits plaisirs. Au départ, le fait de consommer n'est pas un problème, mais une nécessité. Cependant, notre consommation a des impacts qui peuvent se révéler très nuisibles, surtout lorsque notre consommation est irréfléchie.

GAGNER PLUS POUR CONSOMMER PLUS ?

Nous vivons aujourd'hui dans ce que l'on appelle une « société de consommation ». Une société qui nous emmène dans un cercle vicieux : il faut travailler plus pour gagner plus, et dépenser plus pour consommer plus. Nous sommes vus comme des « portefeuilles sur pattes ». La conséquence de ce système est que nous consommons largement plus que ce dont nous avons réellement besoin. De plus, pour vendre toujours davantage, certains fabricants n'hésitent pas à réduire la durée de vie de certains produits, comme les GSM ou les imprimantes. Un produit qui dure longtemps, ce n'est pas rentable. On vit alors dans une société « kleenex » où le « prêt-à-jeter » est valorisé.

LA FACE CACHÉE DU SYSTÈME

Pour produire ce que nous consommons, nous avons besoin de matières premières (céréales, eau, minerais...) et d'énergie (pétrole, gaz, électricité...). La surconsommation nous fait donc puiser toujours plus dans les matières premières et brûler toujours plus d'énergie. Nous consommons actuellement 50% de ressources naturelles en plus qu'il y a trente ans alors que celles-ci tendent dangereusement à s'épuiser. Sans oublier la pollution qui se développe avec des conséquences catastrophiques (réchauffement climatique, perte de la biodiversité et dégradation des mers et océans).

De plus, notre système repose sur l'exploitation de millions de travailleurs dans les usines du monde entier (salaires de misère, conditions de travail indécentes). Et dans les champs, le développement de l'agro-industrie rend la vie dure aux petits paysans qui nourrissent pourtant 70% de la planète (pression constante à la baisse sur leurs prix).

Pourtant, malgré les kilos que nous consommons quotidiennement, nous, les consommateurs, ne sommes bien souvent pas informés du parcours qu'effectue le produit. Nous ne voyons que la partie émergée de l'iceberg : le trajet effectué par le produit du rayon de supermarché jusque dans notre armoire. Mais nous ignorons tout le reste : d'où viennent les différentes pièces de nos GSM ou de nos jeans ? Qui les a assemblées ? Dans quelles conditions ? Comment ont été cultivés les aliments qui se retrouvent dans nos assiettes ? Avec quels impacts sur l'environnement ? La réalité est malheureusement souvent difficile à entendre.

Ainsi notre système, que les plus puissants s'acharnent à défendre, ne garantit pas l'accès à une vie décente pour une grande partie de la population.



A-T-ON TOUJOURS CONSOMMÉ AUTANT ?

Du temps de nos grands-parents, on ne consommait pas autant. Le phénomène de la surconsommation est un phénomène nouveau.

> **L'exemple de la viande est marquant : En 1950, les Belges mangeaient 60 kilos de viande par an, alors qu'on en mange actuellement 100 kilos par an !**

Certains ont compris que pousser à la consommation pouvait rapporter beaucoup d'argent. Pour ce faire, il fallait créer des besoins et faire de la consommation permanente, un style de vie. Et pour cela, une arme redoutable s'est développée : la publicité. Chaque individu voit aujourd'hui plus de publicité en une année qu'une personne a pu en voir sur l'entièreté de sa vie, il y a 50 ans !



> La société de consommation définit la valeur des personnes en fonction de ce qu'elles possèdent et non pas de ce qu'elles sont. L'objectif n'est plus de satisfaire nos besoins élémentaires, mais de nous en créer de nouveaux, artificiels, et de nous donner l'illusion qu'ils sont nécessaires. Tout ça uniquement pour nous pousser à consommer davantage. Cependant, nous pouvons nous poser la question : est-ce que consommer toujours plus fait réellement de nous des gens plus heureux ?

> Des communautés indigènes d'Amérique du Sud ont inventé le concept du « Bien Vivir ». Cela signifie vivre bien, ni mieux ni pire que son voisin, sans recherche absolue d'avoir plus. Ce concept introduit également le principe de « société communautaire », c'est-à-dire une société qui recherche le bien pour tous et qui vit en pleine harmonie avec tout ce qui l'entoure.



LA PUBLICITÉ INFLUENCE NOS ACHATS

La publicité nous fait consommer toujours plus grâce à ses méthodes de séduction. Il faut toujours être au top de la tendance. Ce que l'on possède est constamment dépassé car la mode est en perpétuel changement. A l'école, la pub et les marques sont partout car les jeunes sont une cible intéressante pour les entreprises. Les marques donnent la possibilité de ressembler à ce que l'on voudrait être. Nous construisons alors notre identité sur nos achats. Voilà pourquoi les entreprises dépensent une fortune en publicité pour créer des univers qui plaisent aux jeunes.

Mais la publicité est-elle vraiment un problème ? En soi, il est normal de faire la promotion de son activité en recourant à la publicité. En revanche, ce qui pose problème, c'est que la publicité mette en avant un modèle de société nuisible pour l'homme comme pour l'environnement. La publicité sert le profit et contribue à cacher les lourdes conséquences de la production (pollution, exploitation des travailleurs, etc.). De plus, la publicité est partout, elle s'impose à nous sans qu'on l'y invite. Il est important d'apprendre à la décrypter et à décoder le modèle de société qu'elle veut nous imposer.

ET LES JEUNES, QUE PEUVENT-ILS FAIRE À LEUR ÉCHELLE ?

Avec cette campagne, Oxfam vous propose de rester vigilants et d'entrer en résistance face au modèle que la société de consommation tente d'imposer. Comprendre la société de consommation, c'est la première étape pour changer nos habitudes et réfléchir à nos vrais besoins. Posons-nous les questions suivantes : qu'est-ce qu'on montre, dans quel intérêt et avec quelles conséquences ? Être un consommateur responsable, c'est à tout âge, et c'est maintenant ! Tout seul, on n'y arrivera pas, mais c'est ensemble qu'on peut atteindre des résultats pour un monde plus durable ! Alors on vous met au défi : soyez critiques, décryptez les messages de la pub et réfléchissez à votre consommation !



ZOOM SUR L'UNIVERS DES MARQUES

Une poignée de grandes entreprises multinationales contrôle presque l'entièreté du marché mondial à travers leurs marques. Ensemble, elles forment un quasi monopole en remplissant les trois quart des rayons de nos supermarchés, depuis la poudre à lessiver jusqu'à la sauce bolognaise, en passant par les aliments pour chats. Ce sont donc elles qui peuvent fixer les règles du jeu. Et malheureusement ce jeu ne profite ni aux producteurs, ni aux travailleurs, ni à la planète.

KRAFT



Nestlé



P&G



PEPSICO



Unilever



Coca-Cola



MARS



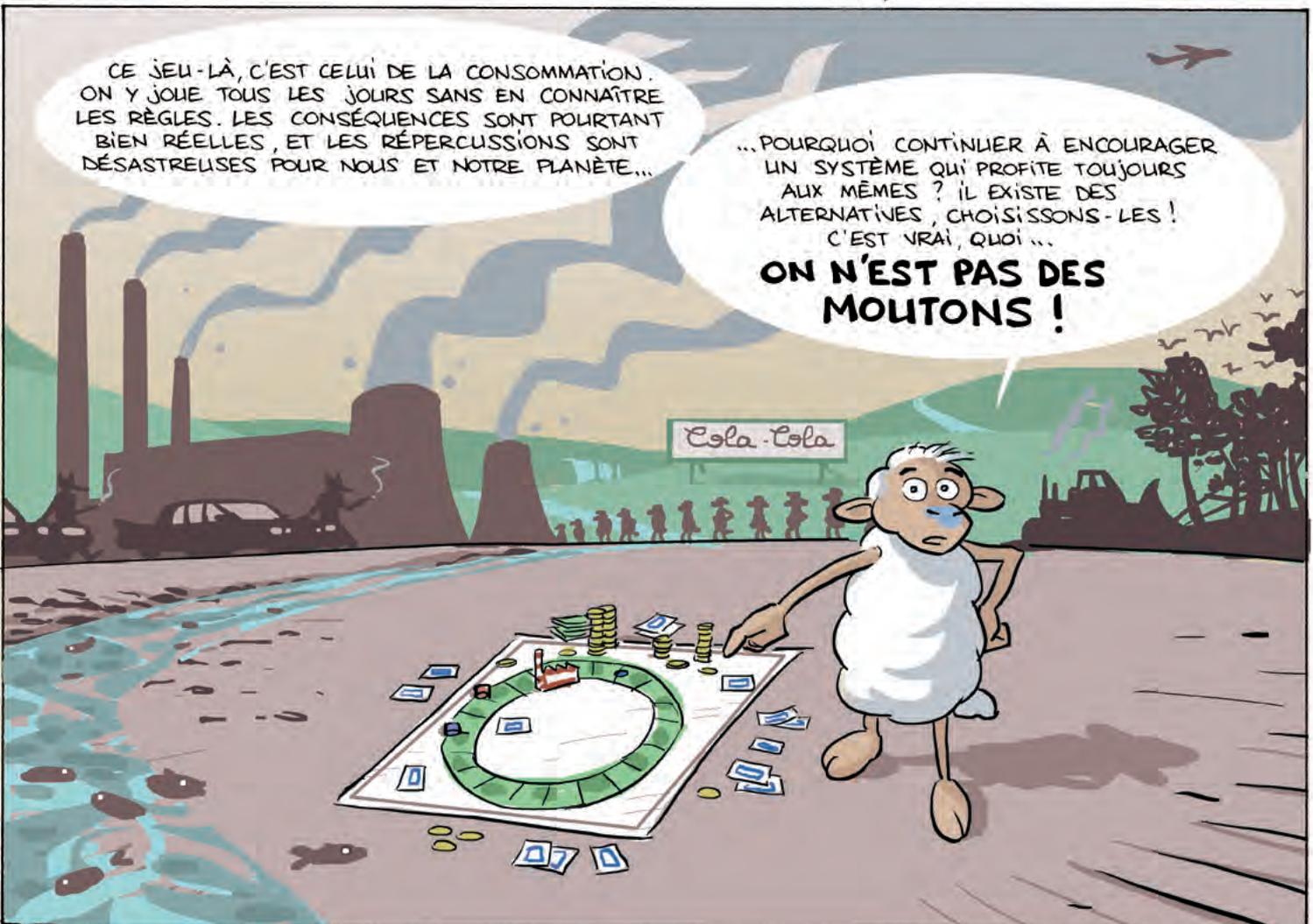
&



Johnson & Johnson







► **DU THÉÂTRE POUR SENSIBILISER :**

UNE PIÈCE SUR LA CONSOMMATION



> Prêts à montrer vos talents de comédiens devant d'autres élèves ? Vous trouverez, dans ce dossier, le texte d'une pièce de théâtre, sur le thème de la consommation, écrit par la compagnie MicMac Théâtre en collaboration avec Oxfam.

Cette pièce est découpée en petite saynètes, ce qui vous permettra de l'adapter facilement. Elle peut être jouée par le nombre de personnes que vous désirez (au moins deux, maximum dix). Vous pouvez décider de jouer tout d'une traite, de sélectionner ou d'aménager certaines scènes ou encore d'en faire une représentation itinérante en invitant le public à se déplacer d'une scène à l'autre. Place à votre imagination !

► **EXPÉRIMENTER POUR SE FORMER :**

BIENVENUE À MONDIAPOLIS

> Pour vous former, rien de tel que de vivre les choses ! C'est ce que vous propose l'espace éducatif des « Carrefours du Monde », dans les locaux d'Oxfam-Solidarité à Bruxelles. Dans un décor grandeur nature, vous effectuerez un parcours interactif en vous mettant dans la peau d'un personnage.

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Visite en groupe (min. 10, max. 25 personnes)
- Destiné aux jeunes à partir de 16 ans
- Prix d'entrée : 4 € par personne
- Durée : 3h
- Lieu : 60 Rue des Quatre-Vents, 1080 Bruxelles
- Contact : 02/501.67.12
- Réserver quelques semaines à l'avance !



DIRECTION MONDIAPOLIS

Le choix de produits de marques connues est énorme et les publicités flamboyantes attirent notre attention. Mais, qu'est-ce qui se cache derrière tout cela ? En tant que consommateur, avons-nous réellement le choix ?

L'ATELIER MONDIAPOLIS VOUS PROPOSE :

- De vous rendre dans une destination lointaine : le Cambodge. Vous ferez connaissance avec ceux qui fabriquent les marchandises destinées à notre consommation.
- De vous rendre compte que les conditions dans lesquelles ces ouvriers doivent travailler contrastent avec l'image du bien-être véhiculée dans nos publicités.
- De réfléchir sur la question des conditions de travail. A qui profite cette situation ?

CARNET DE CAMPAGNE
DÉ-MARQUE-TOI



QUELLE AGRICULTURE POUR DEMAIN ?

NOTRE NOURRITURE

Avec le soutien de
LA COOPÉRATION
BELGE AU DÉVELOPPEMENT **.be**



OXFAM

Magasins du monde

LES DESSOUS DE NOTRE ALIMENTATION

> Dès que la cloche sonne, les élèves se ruent sur les distributeurs ou au petit magasin de l'école pour acheter un snack ou une canette. C'est simple comme bonjour à tel point qu'on a l'impression que toute cette nourriture à laquelle nous avons si facilement accès, pousse comme par enchantement, prédécoupée et préemballée sur les arbres. Pourtant, cette nourriture, il faut la produire et ce qui se cache derrière une bonne partie de la production alimentaire n'est pas rose. Comment se fait-il que les agriculteurs qui produisent notre nourriture font partie de ceux qui sont le plus guettés par la misère et la faim ?

AGRICULTURE PAYSANNE VERSUS INDUSTRIELLE

Quand on voit les rayons garnis de nos supermarchés, il est difficile de croire que des gens puissent avoir faim, surtout s'ils sont eux-mêmes paysans. L'agriculture mondiale produit d'ailleurs largement assez pour nourrir tous les habitants de la planète. Alors, où est le problème ?

Deux carottes visiblement similaires peuvent avoir été produites de manières très différentes. Par exemple, l'une peut provenir d'une ferme à taille humaine, qui cultive aussi d'autres aliments, avec des techniques respectueuses de l'environnement. L'agriculteur réalise cette production avant tout pour se nourrir et vivre de son métier. Le surplus est revendu à des clients autour de lui. Ce produit est conçu selon les méthodes de l'agriculture paysanne durable.

Mais une carotte presque identique peut aussi venir d'une énorme exploitation, spécialisée dans la monoculture intensive sur de très grandes surfaces. Une exploitation qui utilise massivement des engrais chimiques et pour laquelle il faudra couper des arbres, utiliser beaucoup d'eau et de terres. Dans ce cas, l'agriculteur ne cultive pas pour se nourrir. Il compte plutôt revendre toute sa production sur les marchés, notamment internationaux. Il s'agit alors d'un produit issu de l'agriculture industrielle.

Malgré le côté plus durable et plus respectueux de l'agriculture paysanne, ce modèle de production est très menacé car la tendance au rendement maximum et au coût minimum de l'agriculture industrielle, ne permet pas aux petits agriculteurs de faire le poids. Pourtant, même si elle est moins compétitive et dégage moins de profits immédiats, l'agriculture paysanne est la plus à même de répondre aux enjeux sociaux et environnementaux de demain.

Surexploitation de l'eau

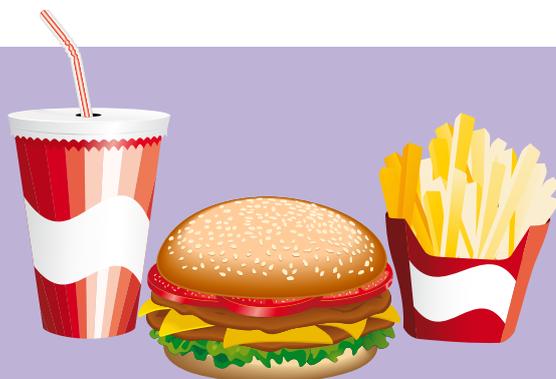
Pour produire un litre de soda, on utilise entre 2 litres et 9 litres d'eau. Interpellant, quand on sait que près de 900 millions de personnes, soit plus d'1 personne sur 7, n'ont pas accès à l'eau potable.

Déforestation

On estime qu'environ 13 millions d'hectares de forêts disparaissent annuellement (soit 4 terrains de foot par minute) majoritairement à cause de l'agriculture intensive.

Pollution

33% des gaz à effets de serre sont causés par l'agriculture industrielle. Elle crée une pollution intense de l'air (réchauffement climatique), des sols et de l'eau, où on retrouve des traces de pesticides.



HAPPINESS FACTORY

Dans ce combat entre l'agriculture industrielle et l'agriculture paysanne, la publicité joue un rôle très important. Elle nous influence dans le choix de notre alimentation. La majorité des publicités sont conçues par des multinationales qui produisent leurs marchandises de manière industrielle. La publicité devient alors un moyen puissant pour imposer l'agriculture industrielle dans nos assiettes. Les grosses entreprises n'hésitent pas à dépenser des centaines de millions pour faire la promotion de leurs produits.

Prenons le cas concret d'une firme qui utilise la publicité comme moyen de vente : Coca-Cola, leader mondial sur le marché des boissons. En 2006, le budget marketing de Coca-Cola était de 2,6 milliards de dollars au niveau mondial. Si les valeurs véhiculées par l'entreprise sont celles du bien être, de l'authenticité et de la joie de vivre, sa production est pourtant industrielle et intensive.



JE VEUX BIEN, MAIS JE FAIS QUOI ?

En tant que consommateurs, essayons de favoriser l'agriculture paysanne en réfléchissant à nos achats. Avant d'acheter un produit, soyons attentifs à différents critères : sa provenance, sa composition, le fait qu'il soit issu de l'agriculture biologique et de saison, etc. Nous pouvons également soutenir les paysans de chez nous en leur achetant leur production en direct plutôt que d'acheter les produits transformés des multinationales. Enfin, il est aussi important de soutenir les agriculteurs du Sud qui luttent pour défendre une agriculture paysanne, par exemple en achetant des produits équitables.

Si on peut changer les choses avec ses achats, nous pouvons aussi agir comme citoyen. Il est tout aussi important de parler autour de soi des enjeux alimentaires, de participer à des manifestations et d'interpeller nos politiciens. Ceux-ci ont le pouvoir de changer les choses et sans pression des citoyens, aucune mesure ne sera prise !

Exploitation des travailleurs

Souvent les agriculteurs du Sud ne possèdent pas les terres qu'ils cultivent. Ils travaillent pour de riches propriétaires terriens dans des conditions scandaleuses (salaire déplorables, non respect des heures de travail, travail des enfants, pression, etc.).

Concurrence inégale

L'agriculture industrielle, avec ses coûts de productions écrasés, met la pression sur les petits agriculteurs incapables de produire à un prix aussi bas. Du coup, beaucoup d'agriculteurs sont forcés d'arrêter leurs activités. A l'heure actuelle en Europe, une ferme disparaît toutes les 30 secondes.



SENSIBILISER DE MANIÈRE FUN

INVENTEZ DES CHANSONS POUR UNE ALIMENTATION RESPONSABLE

Etes-vous prêts à relever ce grand défi musical? Une chanson, c'est entraînant, motivant et c'est un moyen original d'attirer l'attention de votre public ! Reprenez l'air d'une chanson connue et réinventez les paroles sur le thème de la consommation responsable. Votre défi : faire chanter la chanson à toute votre école !

Et pourquoi pas ...

Sur les temps de midi, pendant toute la semaine qui précède l'action, invitez les élèves à chanter votre chanson dans la cour de récré. Ecrivez les paroles sur des panneaux géants pour que tout le monde puisse venir chanter avec vous.

POUR VOUS DONNER L'INSPIRATION...

Voici quelques exemples de chansons, mais n'hésitez pas à inventer la votre ! Faites-la courte et entraînante pour que tout le monde la retienne sans problème.



RÉALISEZ UNE ACTION AUTOUR DES DISTRIBUTEURS À L'ÉCOLE

Durant une journée, le JM du collège Marie-Thérèse de Herve a recouvert de grands draps les distributeurs de son école, en informant les autres élèves des conséquences néfastes des pratiques des multinationales à qui appartiennent ces machines.

SUR L'AIR DE «AS TU VU LA VACHE»

As-tu vu le coût, le coût d'tes achats
Derrière l'étiquette
On ne sait pas tout
Derrière sa p'tite mine coquette
Elle cache la réalité
Un commerce pas très honnête
Et une terre très amochée
Tous les hommes tous les hommes
Tous les hommes sont endettés
vis-à-vis vis-à-vis
vis-à-vis de la planète
Mais nous tous, on s'en fout
On achète et puis on jette
On se prend pas la tête
On s'ra plus là
Quand ça pètera
Et puis tant pis pour les suivants, pan pan

SUR L'AIR DE «TON INVITATION» (Louise attaque)

J'ai consommé par erreur, sans réflexion
Sans penser au producteur qu'est pas payé d'honnête façon
Tu sais j'ai confondu, avec celle qui Chiquita
Celle qu'est belle bien entendu, mais le producteur : basta !
Ce serait sympa qu'ça passe par moi
Palapapapapa

ORGANISEZ UN PETIT DÉJEUNER ÉQUITABLE DANS VOTRE ÉCOLE

Un petit déj à l'école, c'est convivial ! Quand il est équitable, c'est encore meilleur ! Au collège St-Etienne, ils ont profité de ce moment pour sensibiliser les élèves aux enjeux de notre consommation.



EXPÉRIMENTER UNE ALTERNATIVE

ORGANISEZ UN ATELIER CUISINE AVEC DES PRODUITS SOUCIEUX DE L'ENVIRONNEMENT ET DES PETITS AGRICULTEURS

> Pas facile de changer nos habitudes de consommation. Rien de tel alors que de s'y mettre tous ensemble et découvrir que, finalement, ça peut être sympa de consommer différemment.

L'IDÉE

Sur le temps d'une après-midi, organisez un atelier cuisine pour apprendre aux autres élèves à réaliser une tartinaade végétale. Vous pourrez ainsi expérimenter une nouvelle façon de cuisiner tout en dégustant des produits délicieux et originaux.



RECETTE : LA TARTINADE VÉGÉTALE



Ingrédients

Pour que votre action ait du sens, utilisez des produits bio, locaux, de saison et équitables dans la mesure du possible.

- 1/3 de légumes cuits : carottes, choux blancs, poireaux, betteraves rouges,...
- 2/3 de légumineuses cuites : pois chiches, haricots blancs ou rouges, lentilles,...
- 1 à 3 cuillères à soupe de sésame, d'amandes et de noix de cajou
- Huile d'olive
- Sel, poivre et autres épices au choix : paprika, cumin, ciboulette, persil, ail, tamari, etc.

Préparation

- La veille, laissez tremper les légumineuses dans de l'eau. Elles cuiront plus vite le lendemain.
- Lavez et coupez les légumes.
- Introduisez les légumes, les légumineuses et le sésame/amande/noix dans le mixeur.
- Ajoutez un peu d'huile jusqu'à ce que la préparation ait la consistance d'une tartinaade.
- Assaisonnez à votre guise.

ASTUCES

- Testez d'abord la recette entre vous avant de l'apprendre aux autres, pour la réajuster si nécessaire.
- Expliquez que les tartinaades végétales peuvent être utilisées sous différentes formes: pâte à tartiner, dans une soupe, sauce apéro pour chips ou légumes...
- Après le cours de cuisine, suggérez aux participants de réaliser désormais eux-mêmes leurs propres tartinaades pour leurs pique-niques de midi.
- Si vous êtes nombreux, n'hésitez pas à réaliser des tartinaades de toutes sortes ! Quelques idées :
 - Pois chiches, citron, ail, huile d'olive, poivre.
 - Betteraves rouges, pois chiches, raifort, huile d'olive, graines de tournesol.
 - Lentilles vertes, haricots rouges, pesto (basilic, huile d'olive, noix de cajou, ail).

D'autres recettes sont téléchargeables sur www.omdm.be/demarquetoj (Annexe 6)



ANIMER UN MODULE



REMARQUE MÉTHODOLOGIQUE

Ce module est découpé en plusieurs séquences que vous pouvez animer de manière indépendante. A vous de les adapter en fonction de votre public et du temps dont vous disposez.

DÉROULEMENT

Séquence 1 (15 minutes)

Message à faire passer : nos aliments peuvent être produits de façons très différentes.

L'animateur dispose sur la table différents aliments qui proviennent de l'agriculture industrielle et paysanne. Il demande aux élèves de trier les produits en deux groupes et d'expliquer pourquoi. L'animateur laisse d'abord les élèves un peu chercher, ensuite, il oriente le classement selon les principes d'agriculture industrielle et d'agriculture paysanne.

Exemples de produits industriels : canette de Coca-Cola, emballage de fish-sticks, barre de céréales Nestlé, une boîte de Kellogg's, un pot de glace Carte d'or, etc.

Exemples de produits paysans : un fruit de saison, des carottes bio, une barre de chocolat équitable, du lait issu de la ferme, un paquet de chips Oxfam, de la viande d'une ferme locale, etc.

Il est préférable de vous procurer les vrais emballages des produits ou les produits eux-mêmes. Mais si vous n'en avez pas l'occasion, vous pouvez télécharger les photos de ces produits. (Voir Annexe 3).

L'animateur présente ensuite différentes caractéristiques (voir Annexe 4) décrivant les deux modèles agricoles et demande aux élèves de les replacer dans le bon groupe. S'il a le temps, il peut faire le jeu des questions-réponses sur les deux modèles agricoles (voir Annexe 4 également).

Séquence 2 (20 minutes)

Message à faire passer : l'agriculture industrielle a des impacts négatifs sur l'environnement et les petits producteurs.

L'animateur répartit les élèves en sous-groupes et leur distribue un des trois témoignages illustrant une situation causée par le développement de l'agro-industrie (voir Annexe 5). Ce sont des textes à trous : les élèves doivent replacer les bons mots aux bonnes places. Toujours en sous-groupe, les élèves sont invités à lire et discuter de leur témoignage. Pour finir, les groupes mettent en commun leur témoignage avec la classe, en soulignant les impacts négatifs de l'agriculture industrielle qui y sont traités.

Séquence 3 (15 minutes)

Message à faire passer : des alternatives existent pour privilégier une consommation responsable.

- L'animateur demande aux élèves quels sont les produits alimentaires qu'ils consomment le plus régulièrement (il les note au tableau) et leur demande de quels produits ils seraient prêts à se passer et desquels non, et pourquoi.
- L'animateur demande alors aux élèves quelles seraient les raisons qui pourraient leur faire changer leurs habitudes de consommation parmi les suivantes :



- manger des produits meilleurs pour la santé
 - consommer des produits plus respectueux des travailleurs
 - dépenser moins d'argent
 - soutenir les producteurs belges
 - respecter davantage la nature et l'environnement
- L'animateur demande ensuite aux élèves de citer tous des lieux où il est possible de se fournir en produits qui ne proviennent pas de l'agriculture industrielle et qui répondent aux critères ci-dessus (une ferme bio, un marché local, un magasin Oxfam, le potager de son jardin, un groupe d'achat commun, une boulangerie artisanale,...)
- Pour terminer, l'animateur demande à chacun de réfléchir à un produit durable ou équitable par lequel il pourrait remplacer un aliment de sa consommation actuelle.

► SUR LE THÈME :

OUTILS À EMPRUNTER

Ces outils sont disponibles en prêt gratuit auprès d'Oxfam-Magasins du monde. Contact : education@mdmoxfam.be ou 010/437.950 extension 434

L'EXPO CULTIVONS

Contenu : Cette expo permet d'aller à la rencontre de personnages travaillant dans la production agricole tout autour de la planète. Chacun explique sa situation, son problème ainsi qu'une solution à mettre en place.

Matériel : 6 panneaux, avec un dossier pédagogique

Public : à partir de 14 ans



UN JEU PÉDAGOGIQUE

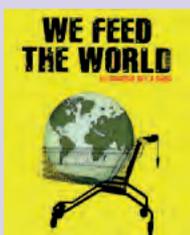
Contenu : Le jeu d'enquête Cultivons est un outil de sensibilisation sur les modèles agricoles et leurs impacts sociaux et environnementaux. Composé d'extraits vidéo, d'un puzzle, de témoignages d'agriculteurs ainsi que d'une bâche à compléter, il est ludique tout en étant pédagogique.

Public : pour des jeunes du secondaire inférieur. Peut être animé par un prof ou par des élèves du secondaire supérieur.

Durée : minimum 50 minutes.



DES DVD



"We feed the world" de Erwin Wagenhofer

Ce documentaire explore l'état d'un secteur mondialisé, l'alimentation, du point de vue de ceux qui le connaissent le mieux – les travailleurs. Du pêcheur indépendant en Bretagne à l'agriculteur autrichien qui s'inquiète qu'une tonne de blé vaille moins cher qu'une quantité égale de sel de voirie. Une vue de l'industrie alimentaire rarement abordée au journal télévisé.

Durée : 1h36

Année de parution: 2005



"LoveMEATender" de Manu Coeman

Le monde de la viande comme vous ne l'avez jamais vu. Nous mangeons plus de viande que les animaux ne peuvent en fournir. La Terre en paie le prix fort : animaux-machines, pollution, épuisement des sols, des forêts, réchauffement climatique. De l'obésité aux cancers jusqu'à la résistance aux antibiotiques, le corps de l'homme ne s'en porte pas mieux. Manger moins, mais manger mieux ! LoveMEATender, en exaltant la vie au cœur de nos assiettes, renouvelle notre regard sur la viande.

Durée : 63 min.

Année de parution: 2011

Un manuel pédagogique accompagne le film

CE QUE J'ESSAIE DE TE DIRE, C'EST QU'IL EST TEMPS QUE LES CHOSES BOUGENT!



NOUS CONSOMMONS MAL, NOUS FEIGNONS D'IGNORER LES CONSÉQUENCES DÉSASTREUSES POUR LA PLANÈTE ET POUR NOTRE SANTÉ, VICTIMES QUE NOUS SOMMES DE LA PUBLICITÉ DONT LES MULTINATIONALES NOUS INONDENT...



TU CROIS?

COMME SI EN BUVANT UN COCA, UNE FILLE SUPERBE ALLAIT APPARAÎTRE PAR ENCHANTEMENT ...

OH! LES MALHEUREUX ! QU'ONT-ILS FAIT !!?



C'EST HORRIBLE!

MON DISTRIBUTEUR ! MA RAISON DE VIVRE ! REMPLACÉ PAR UN VULGAIRE ROBINET !!



MES COCAS, MES FANTAS, MA LIBERTÉ DE CHOIX !

DE L'EAU ! ARGH ! COMMENT ONT-ILS OSÉ !!



glou glou... mhhmm!

CHOUETTE INITIATIVE, NON ?

POUR MOI, IL N'Y A RIEN DE PLUS DÉSALTÉRANT.



JE PEUX T'OFFRIR UN VERRE ?

GL... JE ...



TU NE FAIS QUAND MÊME PAS PARTIE DE CES GENS ACCROS AUX SODAS ?

HA HA ! NON, JE ... J'EXPLIQUAIS JUSTEMENT À MON AMI LES MULTINATIONALES, LES CONSÉQUENCES DÉSASTREUSES, TOUT ÇA ...



C'EST BIEN, ÇA. SANS COMPTER QU'AU PRIX QU'ILS COÛTENT, NE PAS ACHETER LEURS SODAS NOUS FAIT FAIRE DE BELLES ÉCONOMIES ...



MOI, ÇA ME PAÏE UN CINÉMA PAR SEMAINE ...

... ON POURRAIT Y ALLER ENSEMBLE VENDREDI ... JE TERMINE À 16 HEURES.

ET BEN MON GARS ... CETTE FILLE, C'EST UNE PUB EN CHAIR ET EN OS ! IL NE LUI A PAS FALLU DEUX MINUTES POUR TE CONVAINCRE ET TE FAIRE OUBLIER TON DISTRIBUTEUR...



QUEL DISTRIBUTEUR ?

CARNET DE CAMPAGNE
DÉ-MARQUE-TOI



TRAVAIL DÉCENT, VIE DÉCENTE
**NOS APPAREILS
ÉLECTRONIQUES**

Avec le soutien de
LA COOPÉRATION
BELGE AU DÉVELOPPEMENT **.be**



OXFAM

Magasins du monde

LES DESSOUS DE NOS APPAREILS ÉLECTRONIQUES

> Ordinateurs portables, tablettes, smart-phones... Rares sont ceux qui, aujourd'hui, n'utilisent pas ces appareils permettant d'être connecté 24h sur 24. Aujourd'hui en Belgique, 92% des ados de 12 ans possèdent un téléphone portable. C'est devenu un objet courant de notre vie. Il faut être à la mode et pouvoir communiquer en permanence avec ses amis ! Et tout nous pousse à acquérir de nouveaux gadgets, à abandonner notre vieux téléphone acheté il y a à peine six mois pour le nouveau modèle dernier cri. Malheureusement, si les technologies ont amélioré certains aspects de notre vie, pour les travailleurs qui les fabriquent, c'est une autre histoire.

A L'AUTRE BOUT DU FIL...

Nos appareils électroniques sont principalement produits dans les pays du Sud, et plus particulièrement en Asie, car ces pays peuvent compter sur des ressources naturelles faciles à exploiter et une main-d'œuvre bon marché. L'augmentation de la production dans la filière électronique va malheureusement de pair avec de mauvaises conditions de travail dans le secteur.

Pourtant, il existe des lois nationales et des conventions internationales qui protègent les droits fondamentaux des travailleurs. Les États sont obligés de respecter ces accords et de veiller à ce que les entreprises présentes sur leur territoire les respectent aussi. Mais aujourd'hui, certaines multinationales sont devenues tellement puissantes que les États les plus faibles n'ont presque plus leur mot à dire. S'ils refusent de céder aux exigences de ces entreprises, celles-ci vont tout simplement voir ailleurs.



Bas salaires

Le salaire d'un ouvrier chinois est d'environ 3 euros par jour, ce qui ne lui permet pas de vivre dignement

Conditions de travail déplorables

Les ouvriers travaillent 6 à 7 jours par semaine entre 12 et 15h par jour. Les conditions de travail sont dangereuses pour la santé des travailleurs car ils sont exposés à des substances toxiques



Pas de protection des travailleurs

En Chine, le plus grand fabricant d'électronique au monde, les syndicats ne sont pas libres et ne parviennent pas à défendre les intérêts des travailleurs. Pourtant, de nombreuses entreprises imposent des conditions de travail scandaleuses.



OBJECTIF PUBLICITÉ !

Parallèlement à ces faits interpellants, la consommation de produits technologiques ne cesse d'augmenter. Chaque seconde, près de 39 téléphones portables sont vendus dans le monde. Pas étonnant car nous sommes continuellement incités à la consommation par la publicité qui nous matraque de messages et de slogans. Les entreprises investissent énormément d'argent dans la publicité (249 millions de dollars pour Apple en 2009). Evidemment, le but de la publicité est de vendre un maximum. Mieux vaut donc en dire un minimum sur la provenance et la fabrication des produits, en mettant plutôt en avant une belle histoire créée de toute pièce par la publicité.

Si les budgets de la publicité étaient utilisés pour améliorer le sort des travailleurs, cela pourrait changer beaucoup de choses. Malheureusement, les multinationales n'y trouvent pas beaucoup d'intérêts. Cependant, certaines d'entre elles commencent à comprendre qu'adopter des comportements plus éthiques peut améliorer leur image et ainsi leurs ventes.

Pression constante

La plupart des grandes marques de l'électronique commande la fabrication de leurs produits à d'autres entreprises qui utilisent une main d'œuvre bon marché. Ces marques ne s'estiment pas responsables de la pression constante subie par les ouvriers pour être plus productifs.

Code de conduite

La majorité des grandes marques électroniques ont adopté un code de conduite et se sont engagées à respecter les droits des travailleurs. Cependant, on constate de graves violations de ces codes dans de nombreuses usines.



JE VEUX BIEN, MAIS JE FAIS QUOI ?

Il y a plusieurs manières de lutter contre la surconsommation des technologies et l'exploitation des travailleurs qui les produisent.

La première chose à faire, c'est se tenir au courant, informer les autres et refuser la « fatalité ». Beaucoup de gens sont conscients que les conditions de travail de ces ouvriers sont mauvaises. Ils se sentent impuissants face à cette situation et culpabilisent, mais c'est inutile car nous ne sommes pas directement responsables et ça ne mène à rien. Par contre, il est fondamental de s'indigner et d'en parler, parce que ça qui fait bouger les entreprises et le monde politique. Il ne faut pas sous-estimer le pouvoir des idées et des paroles.

La seconde chose à faire, est de consommer moins. Ça ne veut pas forcément dire se priver de tout, mais il faut rester vigilant et ne pas acheter ce dont on pourrait facilement se passer. Par exemple, en essayant de prolonger la vie de nos appareils, ou en ne succombant pas directement au dernier engin technologique. On peut aussi revaloriser la gratuité. Avec des activités ou des cadeaux qui ne coûtent rien, on résiste face à un système où tout se monnaie et s'achète.

VAGUE DE SUICIDES CHEZ LES FOURNISSEURS D'APPLE

En 2010, une vague de suicides a éclaté dans l'usine Foxconn, le principal fournisseur d'Apple en Chine. Cette usine, où travaillent plus de 300.000 ouvriers, exerce une pression énorme sur les travailleurs. Sa structure de travail est quasi militaire : heures supplémentaires obligatoires, travailleurs entassés dans les dortoirs, conditions de travail dangereuses, salaires très bas (de 97 à 130 € par mois).

SENSIBILISER DE MANIÈRE FUN

ANIMEZ UN ATELIER DE LOGOBUSTING

L'objectif du logobusting est de détourner les logos de grandes marques afin de dénoncer certaines de leurs pratiques néfastes au niveau social ou environnemental.

Choisissez une marque, renseignez-vous un peu sur ce que vous voulez dénoncer et exprimez-le en image.



astuces

- Commencez votre atelier en expliquant le but de votre action et en donnant quelques exemples concrets de pratiques scandaleuses de grandes entreprises (vous en trouverez dans ces carnets).
- Pour donner de l'inspiration aux participants, présentez quelques affiches déjà réalisées à l'avance.
- Vous pouvez réaliser des pochoirs des marques. Pour cela, il suffit de chercher les logos sur Internet et de les imprimer en format suffisamment grand sur une page A4. Collez ensuite l'image du logo sur un papier cartonné et découpez-la à l'aide d'un cutter. Une fois la forme découpée, vous obtiendrez un beau pochoir.
- Après avoir terminé l'atelier, imaginez la manière dont vous allez présenter les œuvres dans l'école. Il est important qu'un maximum de monde puisse les découvrir tout en comprenant bien le message global de votre campagne.

D'AUTRES IDÉES



Réalisez une flashmob dans votre école pour faire passer un message

Le JM de l'institut Sainte Thérèse de Manage a relevé ce défi. Ils ont dansé dans la cour de récré pour sensibiliser les élèves. Mais une flashmob peut aussi être une pyramide humaine, un freezing ou toute autre idée farfelue. Tant que le message passe !

Organisez un jeu sur le thème des droits humains

Au collège Saint André de Tournai, le groupe Oxfamnesty a organisé un jeu à postes durant un temps de midi pour sensibiliser sur les droits humains. A chaque stand, une épreuve différente permettait de faire découvrir un aspect de la thématique.



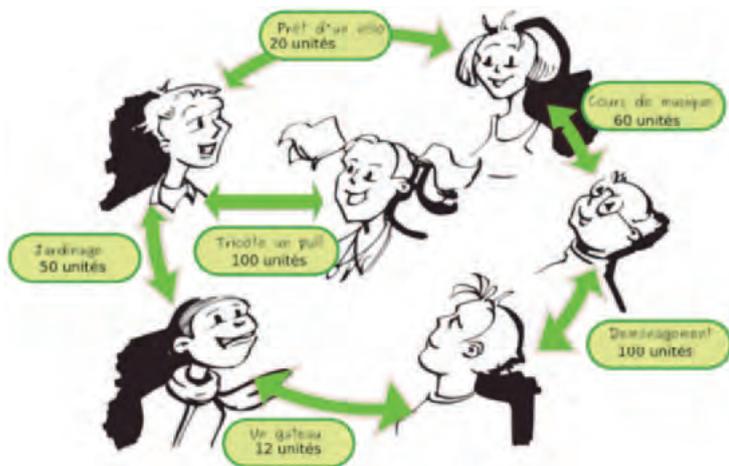
EXPÉRIMENTER UNE ALTERNATIVE

METTEZ EN PLACE UN SERVICE D'ÉCHANGE LOCAL DANS L'ÉCOLE

> Pas facile de changer nos habitudes de consommation. Rien de tel alors que de s'y mettre tous ensemble et découvrir que, finalement, ça peut être sympa de consommer différemment.

L'IDÉE

Créez du lien social et mettez votre savoir et vos compétences au profit des autres sans utiliser les applications des réseaux sociaux et du monde virtuel. Mettez en place dans votre école un service d'échange local (SEL). Le principe est simple : les élèves qui désirent devenir membres du SEL proposent de partager leur savoir-faire ou de donner du temps aux autres et peuvent recevoir d'autres services en retour. Ces services ne coûtent pas d'argent mais ils sont comptabilisés en unités que vous pouvez appeler « grains de SEL », par exemple. Chaque fois que quelqu'un rend un service, il reçoit des grains de SEL et quand il bénéficie d'un service, il en donne.



UN EXEMPLE D'ÉCHANGE

Vous possédez un vélo que vous prêtez à quelqu'un pendant une journée. Votre compte de grains de SEL sera crédité de 20 unités. Vous pouvez utiliser ces grains de sel auprès de n'importe quel membre pour un coup de main en math, une initiation au djembé, la réalisation d'une tarte ou tout autre chose. Le principe est d'échanger aussi bien des objets que des compétences ou des services. Mais pour recevoir, il faut aussi donner.

ASTUCES POUR UNE ACTION RÉUSSIE

- Parlez de votre projet autour de vous afin de constituer une équipe solide. Plus il y a d'élèves intéressés, mieux se déroulera votre projet.
- Utilisez votre boutique Oxfam comme quartier général du SEL, quand les gens ont des questions ou veulent échanger des services, ils savent que c'est là qu'ils doivent s'adresser.
- Tenez la comptabilité des grains de SEL de chaque participant de manière centralisée. On peut tout à fait être en négatif mais fixez une limite à ne pas dépasser.
- Établissez une liste avec des exemples de services à échanger afin de donner de l'inspiration aux participants. Ceux-ci pourront ensuite rajouter leurs propres idées. Pensez à la forme que cette liste prendra : un fichier informatique, un carnet de notes, un grand panneau devant votre magasin Oxfam, etc.
- Réfléchissez à un système équitable pour évaluer la valeur de chaque service en grains de SEL, par exemple en fonction du temps que ça prend et des matériaux nécessaires.

ANIMER UN MODULE



REMARQUE MÉTHODOLOGIQUE

Ce module est découpé en plusieurs séquences que vous pouvez animer de manière indépendante. A vous de les adapter en fonction de votre public et du temps dont vous disposez.

DÉROULEMENT

Séquence 1 (15 minutes)

Message à faire passer : les marques qui commercialisent les téléphones portables sont peu nombreuses et très puissantes. Elles imposent leurs conditions dans la filière de fabrication.

- L'animateur débute l'atelier en posant quelques questions générales aux participants :
 - Qui possède un GSM ou un Smartphone ? Qui n'en possède pas ?
 - Qui téléphone plus d'une heure par jour avec son GSM ?
 - Qui envoie plus de 30 SMS en moyenne par jour ?
 - Qui possède un GSM d'une de ces trois marques : Apple, Samsung et Nokia ?
- L'animateur distribue ensuite à chaque élève une copie du texte (voir Annexe 1). Il invite les élèves à lire le texte par deux et à compléter le mot croisé.
- L'animateur termine cette séquence en expliquant que nous possédons presque tous des GSM mais nous ne savons pas vraiment ce qui se cache derrière.

Séquence 2 (20 minutes)

Message à faire passer : la plupart des travailleurs qui construisent nos technologies travaillent dans des conditions indécentes.

- L'animateur rappelle que nos GSM et autres appareils électroniques sont majoritairement produits en Asie. En 2001, la Chine produisait 20% du total mondial, ce chiffre est passé à 52 % en 2007.
- L'animateur répartit ensuite les élèves en sous-groupes et leur distribue à chacun les 9 petits textes sur les conditions de travail découpés en bandelettes (voir Annexe 2). Il demande aux élèves de les lire en groupe et de les trier selon ces trois catégories : « salaires insuffisants », « heures de travail excessives », « pas de liberté syndicale ». L'animateur aide les groupes à trouver le bon classement et les rassemble ensuite pour une mise en commun. Chaque groupe partage avec les autres les éléments qui les ont le plus marqués, choqués ou surpris.

Séquence 3 (15 minutes)

Message à faire passer : le travail décent est défini par des instances internationales. Il est fondamental qu'il soit respecté aux quatre coins de la planète.

- L'animateur donne aux participants la définition du travail décent.

Définition du travail décent par l'Organisation Internationale du Travail (OIT) :
le travail décent c'est la possibilité pour tous d'accéder à un travail productif dans des conditions de liberté, d'équité, de sécurité et de dignité.

MATÉRIEL

A télécharger sur

www.omdm.be/demarqueto

- Annexe 1 (à photocopier pour chaque élève)
- Annexe 2 (à imprimer en plusieurs exemplaires découpés en petites bandelettes)
- + Un tableau pour écrire

- L'animateur demande ensuite aux participants de citer ce qui, selon eux, devraient être les différents critères du travail décent. Il note les propositions au tableau. S'il y a des éléments qui font débat, il invite les élèves à en discuter.

- Si les élèves n'ont pas beaucoup d'idées, l'animateur peut les orienter avec les pistes suivantes :

- Quels horaires et combien de jours de congé ?
- Quel salaire minimum ?
- Quel cadre de travail ? Bâtiments, outils de travail, etc.
- Quelles mesures d'hygiène et de propreté ?
- Quelle protection des travailleurs au niveau sécurité ?
- Quels moyens pour garantir la liberté d'expression ?
- Quel système de protection face à la direction ?
- Etc.

- Pour terminer, l'animateur propose aux élèves de se mettre d'accord sur une définition collective du travail décent. Ils peuvent éventuellement l'afficher dans la classe.

TU VOIS, LÀ, J'AI UNE APPLICATION QUI ME PERMET DE BRONZER TOUT EN TÉLÉPHONANT...

LA CLASSE ! JUSQU'OU IRONT-ILS ?



► SUR LE THÈME :

OUTILS À EMPRUNTER

Ces outils sont disponibles en prêt gratuit auprès d'Oxfam-Magasins du monde. Contact : education@mdmoxfam.be ou 010/437.950 extension 434

L'EXPO MEILLEUR MARCHÉ

Thème : Cette expo a pour objectif de faire découvrir le système de la grande distribution : comment ça marche ?

Quels sont les problèmes ? Que pouvons-nous faire pour que ça change ?

Contenu : 16 panneaux, avec un dossier pédagogique

Public : à partir de 13 ans

Durée : Entre 30 et 120 minutes selon les animations choisies dans le module et leur approfondissement.



LE PHOTO LANGAGE « TRAVAIL DÉCENT - VIE DÉCENTE »

Ce module d'animation a été conçu par Solidarité Socialiste.

Thème : A partir de 20 photos illustrant différentes conditions de travail, de témoignages de travailleurs et d'un bref cadrage, le photo langage permet d'enclencher une prise de conscience et une réflexion sur la notion de travail décent dans les pays du Sud comme du Nord.

Public : 14-18 ans

Durée de l'animation : Environ 2h mais adaptable.



LE DVD « FULL OPTION »

« Full option » est un reportage réalisé par Vincent Bruno.

Résumé : Dans un monde où la course à la rentabilité règne en maître, quelle est la place de l'humain ? Ce documentaire tente de démontrer la déshumanisation progressive et inquiétante des travailleurs. Le réalisateur s'attache à comparer le « secteur humain » au secteur automobile, secteur qui est en proie à des délocalisations toujours plus nombreuses et lointaines, et à des sous-traitances toujours plus complexes.

Durée : 26 minutes • **Parution :** 2008



REGARDE - MOI ÇA ! LE NOUVEAU SAMSUNG II, JE L'AI REÇU POUR MES EXAMENS !

AH BON ?! MAIS T'ÉTAIS PASSÉ TOUT JUSTE, NON ? ET T'EN AVAIS DÉJÀ UN, DE GSM...



BOAH ! C'ÉTAIT POUR ENCOURAGER MES EFFORTS ! EN PLUS, IL ÉTAIT EN PROMO, IL FALLAIT EN PROFITER.

AH ! MON PREMIER SMS VOYONS - VOIR



Salut! j'Esp q tu es content d ton nouveau gsm. Il sort tt droit d'1 usine chinoise où les ouvriers travaillent 7 jours/semaine pr 3 euros par jour...



WOW ! STRANGE ! QU'EST-CE QU'IL ME FAIT, LÀ ?!

3 EUROS PAR JOUR ? ÇA FAIT 84 EUROS PAR MOIS ! JE REÇOIS PLUS D'ARGENT DE POCHE ...

... ON COMPREND MIEUX COMMENT ILS FONT DES PROMOS PAREILLES !



ATTENDS, MAIS IL Y A PLEIN D'APPLICATIONS : JE PEUX ALLER SUR FACEBOOK ...

AH ! UN NOUVEL AMI !

COOL ! FAIS VOIR SON PROFIL !



ALORS ... STATUT : EXPLOITÉ SYNDICAT : NÉANT ASSURANCE : NÉANT MESSAGE : VEUX - TU RENCONTRER CELUI QUI A FABRIQUÉ TON GSM ?

JE METS OK ?



ATTENDS, MAIS IL DÉCONNÉ ... PASSE - MOI ÇA !

PEUT - ÊTRE QU'EN LE RALLUMANT ...



LES MÉTAUX QUE CONTIENNENT CE GSM ONT ÉTÉ EXTRAITS DANS UNE MINE AU CONGO. CES EXTRACTIONS GÉNÈRENT DE NOMBREUX CONFLITS ARMÉS. DE PLUS, LA POLLUTION QUI...

AAAH ! MAIS TAIS - TOI ! OÙ EST LE VOLUME DE CE TRUC ?

C'EST DINGUE, ILS NE PARLENT JAMAIS DE ÇA DANS LEURS PUBS !



REMETTRE CE PRODUIT ?



IL EST POSSIBLE QU'IL Y AIT UN PETIT DÉFAUT DE FABRICATION, MAIS CELA M'ÉTONNE ...

... NOS CLIENTS SONT TRÈS SATISFAITS DE CE MODÈLE ...

AH OUI ?! ET VOS OUVRIERS ?!

CE QUE MON AMI VEUT DIRE, C'EST QU'IL S'AGIT D'UN GROS DÉFAUT DE FABRICATION, ET QU'IL CONCERNE TOUTE LA LIGNE DE PRODUCTION ...

EN PLUS, IL S'EST RENDU COMPTE QUE SON ANCIEN GSM FONCTIONNAIT ENCORE TRÈS BIEN !

CARNET DE CAMPAGNE
DÉ-MARQUE-TOI



DE LA MATIÈRE PREMIÈRE AU DÉCHET

NOS VÊTEMENTS

Avec le soutien de
LA COOPÉRATION
BELGE AU DÉVELOPPEMENT **.be**



OXFAM

Magasins du monde

LES DESSOUS DE NOS VÊTEMENTS

> Il nous arrive à tous de fouiller dans notre garde-robe en ne sachant quel vêtement porter pour la journée. Les vêtements nous permettent bien sûr de nous habiller mais également de séduire, d'impressionner ou de nous sentir bien dans notre peau. D'ailleurs, les Belges dépensent en moyenne 660 € par an pour des vêtements neufs. Mais si nous sommes à l'affût des dernières modes et tendances, est-on vraiment au courant de la manière dont sont fabriqués nos vêtements et de ce qu'ils deviennent après avoir été portés et jetés ?

TOUJOURS PLUS...

Plus, plus, toujours plus de vêtements vendus dans nos pays. Si la surconsommation de vêtements permet aux grandes marques et distributeurs de l'habillement d'augmenter leur chiffre d'affaire, celle-ci ne profite malheureusement pas aux personnes qui les fabriquent. Il s'agit, le plus souvent, des femmes, dans des usines textiles en Asie, qui sont payées un salaire de misère et qui travaillent dans des conditions précaires.



Cette surconsommation a également des conséquences néfastes pour l'environnement. Pour fabriquer nos vêtements, il faut des matières premières. Notamment du coton qu'il faut récolter, tisser, puis transformer en t-shirt ou en jeans. Lorsque le coton est cultivé dans des zones où la pluie est rare, on est obligé de recourir à l'irrigation. Cela peut causer l'assèchement des réserves d'eau nécessaires à la population locale. D'autre part, en produisant plus pour vendre plus, on augmente souvent les surfaces cultivées. Au Bénin par exemple, elles ont été multipliées par quatre en 20 ans. Et tant pis si on détruit des forêts et qu'on appauvrit les terres !

... DE DÉCHETS !

Qui dit beaucoup de vêtements dit aussi beaucoup de déchets, c'est logique. Les vêtements qui sont jetés à la poubelle finissent leur vie brûlés ou enfouis dans une décharge, où ils mettront longtemps avant de se dégrader. Par exemple, une chaussette en coton va mettre 1 an pour disparaître complètement, et une chaussure, entre 100 et 1.000 ans !

Surconsommation :

Les Belges achètent en moyenne 13 kg de vêtements neufs chaque année.

Gaspillage :

11 à 12 kg est la quantité de textiles jetés chaque année par un ménage en Belgique.

Déchets :

1 consommateur sur 2 jette son jeans à la poubelle ! Pourtant, la poubelle n'est pas l'unique solution...



Le coton : pour faire un jeans, il faut 1 kg de coton et donc 5.000 à 25.000 litres d'eau, 75 kg de pesticides et 2kg d'engrais chimiques.

Pollution : près de 50.000 usines textiles en Chine déversent leurs eaux usées toxiques dans les rivières.

Transport : 19 000 km est la distance totale qu'aura parcouru un jeans depuis la récolte du coton jusqu'à sa commercialisation en Europe.



LA TOUTE PUISSANCE DE LA PUB

La publicité nous invite en permanence à acheter du neuf : un petit maillot pour draguer sur la plage, le dernier jeans tendance pour rester à la mode, des belles baskets pour se faire plaisir... Les tentations sont énormes !

Pour créer chez nous le besoin et nous faire acheter des kilos de vêtements, les marques ne reculent devant rien et nous matraquent de campagnes publicitaires. Ainsi, par exemple, Nike paie le joueur de tennis Rafael Nadal près d'1,2 millions d'euros par an pour porter ses vêtements et chaussures pendant ses matchs. Pourtant, un ouvrier qui confectionne ces vêtements et chaussures gagne maximum 40 euros par mois. Un ouvrier devrait donc travailler 2.500 ans pour gagner ce que Nadal gagne en une année pour faire la pub de Nike !

JE VEUX BIEN, MAIS JE FAIS QUOI ?

C'est vrai que la tentation est grande d'acheter toujours plus. Pourtant, consommer sans réfléchir, c'est malheureusement contribuer à un système nuisible pour les travailleurs et l'environnement. Voilà pourquoi il est important d'envisager autrement sa consommation. Pour nous aider, voici une petite astuce à garder dans un coin de notre tête: la règle des 5 'R'.



LA RÈGLE DES 5 'R'

Réfléchir : Se poser les bonnes questions avant d'acheter et d'utiliser (en ai-je vraiment besoin ?) ou avant de jeter.

Réduire : Utiliser un sac réutilisable pour faire les courses, se fixer une limite d'utilisation de la voiture, acheter moins de vêtements neufs. Le meilleur déchet est celui qui n'existe pas.

Réutiliser : Réaliser un sac à partir d'un vieux pantalon, utiliser un vieux t-shirt comme loque pour nettoyer ou faire du troc avec des amis ou la famille.

Réparer : Faire réparer son GSM au lieu d'en acheter un neuf, recoudre le trou dans son t-shirt, apporter ses chaussures usées chez le cordonnier.

Recycler : Recycler les piles, trier les déchets, trier ses vêtements et donner ceux qu'on ne met plus.



SENSIBILISER DE MANIÈRE FUN

RÉALISEZ UN MICRO-TROTTOIR SUR LES MARQUES

Le micro-trottoir est une technique de journalisme qui consiste à interroger des personnes au hasard pour collecter leur opinion spontanée sur un sujet. On vous propose d'aller à la rencontre des élèves dans la cour de récréation, avec une petite caméra, pour avoir leur avis sur les marques.

L'objectif de cette action est de faire réfléchir les élèves sur la présence des marques dans l'école, leur influence, etc.



- Les questions posées doivent toujours être les mêmes pour chaque personne interrogée.
- Posez des questions qui n'induisent pas trop la réponse. Par exemple, à la question : « trouves-tu que la publicité nous pousse à la consommation ? », préférez plutôt celle-ci : « Qu'est ce qui te donne envie de consommer quand tu vois une pub ? »
- Après avoir collecté les différents témoignages, imaginez la manière dont vous les compilerez et les diffuserez auprès des autres élèves (à l'occasion d'un événement spécial, dans le cadre d'un cours, en diffusion permanente dans le hall d'entrée, etc.).

Voici quelques idées de questions :

- Qu'est-ce qui influence tes achats de vêtements ?
- D'après-toi, qu'est-ce qui nous pousse à porter des vêtements de marque ?
- Qu'est-ce qui te séduit dans une publicité pour des vêtements ?

D'AUTRES IDÉES



Imaginez une expo

Au collège Alzon à Bure, une expo interactive et ludique a été créée par l'équipe JM. Rien de tel pour sensibiliser le reste de l'école !

Organisez un match de sport équitable

Comme Saint-Michel à Gosselies, organisez un match de foot alternatif : des t-shirts équitables pour les sportifs et des produits équitables pour les supporters !



EXPÉRIMENTER UNE ALTERNATIVE

ORGANISEZ UNE BOURSE AUX VÊTEMENTS POUR TOUTE L'ÉCOLE

› Pas facile de changer nos habitudes de consommation. Rien de tel alors que de s'y mettre tous ensemble et découvrir que, finalement, ça peut être sympa de consommer différemment.

L'IDÉE

Donnez une nouvelle vie à vos anciens vêtements et procurez-vous en de nouveaux gratuitement sans abîmer la planète, en organisant une bourse aux vêtements. Proposez aux élèves de votre école d'apporter chacun un vêtement sympa qu'ils ne mettent plus. Chacun pourra alors échanger son vêtement contre un autre. D'où l'importance de choisir un vêtement en bon état qui puisse faire plaisir à d'autres.



ASTUCES POUR UNE ACTION RÉUSSIE

- Annoncez votre action bien à l'avance pour que les élèves aient le temps de trouver et d'apporter leur(s) vêtement(s).
- Procurez-vous à l'avance quelques vêtements sympas pour que votre bourse aux vêtements soit bien fournie.
- Apportez des tringles ou d'autres supports originaux pour suspendre les vêtements.
- Mettez un peu de musique pour attirer du monde et prévoyez l'une ou l'autre animation.
- Préparez des panneaux décoratifs et explicatifs sur l'action afin que les participants comprennent bien le message que vous voulez faire passer.
- Organisez bien l'échange, par exemple avec des tickets. A vous de choisir si chaque vêtement vaut indifféremment un ticket, ou si les vêtements reçoivent un nombre de tickets dépendant de la valeur estimée. Les participants reçoivent les tickets en fonction des vêtements qu'ils donnent et peuvent les utiliser pour s'en procurer de nouveaux.
- Étalez l'action sur plusieurs jours. Certains élèves curieux seront peut-être tentés de rejoindre l'action en cours de route via le bouche-à-oreille.
- Apportez les vêtements restant au magasin de seconde main Oxfam près de chez vous.

N'hésitez pas à partager vos films et photos en les envoyant à jm@mdmoxfam.be

WOUAOUW ! TROP SYMPA SON T-SHIRT !

HÉ HÉ ... FIGURE-TOI QU' HIER ENCORE, C'ÉTAIT MON T-SHIRT !



ANIMER UN MODULE

REMARQUE MÉTHODOLOGIQUE

Ce module est découpé en plusieurs séquences que vous pouvez animer de manière indépendante. A vous de les adapter en fonction de votre public et du temps dont vous disposez.

MATÉRIEL

À vous procurer :
- une carte du monde
- des punaises et du fil de laine



DÉROULEMENT

Séquence 1 (20 min)

Message à faire passer : nos vêtements parcourent parfois des milliers de kilomètres avant d'arriver dans notre armoire.

L'animateur propose aux élèves de retracer, sur la carte du monde, le parcours d'un jeans depuis sa conception jusqu'à sa vente. L'animateur lit phrase par phrase le parcours effectué par le jeans et les élèves relient tous les pays cités à l'aide d'un fil et des punaises. Une fois le parcours du jeans retracé, l'animateur leur demande d'estimer le nombre de kilomètres parcourus par le jeans. Réponse : 19.000 km.

Le parcours d'un jeans

Son coton est cultivé au **Kazakhstan**.

C'est en **Chine**, sur des machines **européennes** que le coton est transformé en fil.

Direction les **Philippines** : les fils y sont teints avec de la teinture fabriquée en Allemagne.

Une fois teints, c'est en **Pologne** que les fils sont tissés.

Puis, retour aux **Philippines**, pour l'assemblage du jeans. Lors de l'assemblage, la doublure vient de **France**, les boutons d'**Italie**. Ceux-ci ont été produits à base de zinc en provenance d'**Australie** et de cuivre extrait des mines de **Namibie**.

Ensuite, le jean brut part pour la **Grèce**, où il y est lavé et assoupli, à l'aide de pierres ponce venues de **Turquie**. Ensuite le jean arrive en **Belgique** pour être vendu aux consommateurs.



Séquence 2 (10 min)

Message à faire passer : la fabrication d'un jeans a des effets négatifs sur l'environnement.

L'animateur propose un quizz aux élèves pour découvrir les aspects négatifs de notre consommation de vêtements sur l'environnement. Soit en petits groupes, soit tous ensemble.

QUIZZ

1 Combien de jeans un Belge a-t-il en moyenne dans sa garde-robe ?

- 1 2 4

2 Pour faire 1 jeans, il faut 1 kg de coton. Pour récolter le coton, combien faut-il d'eau ?

- Entre 1 litre et 10 litres d'eau
 Entre 500 et 1000 litres d'eau
 Entre 5.000 et 25.000 litres d'eau.

3 Combien de kilos de vêtements neufs sont achetés en moyenne par les Belges ?

- 3 kilos 8 kilos 13 kilos

4 Combien de temps une chaussette en laine met-elle pour se dégrader complètement ?

- 1 mois 1 an 10 ans

5 Combien de kilos de vêtements sont jetés à la poubelle par an et par ménage en Belgique ?

- ± 5 kilos ± 12 kilos ± 30 kilos



Séquence 3 (20 min)

Message à faire passer : des alternatives à notre portée existent pour changer notre consommation.

Que peut-on faire pour changer sa consommation ? La règle des 5 'R'.

- L'animateur fait deviner aux élèves les 5 mots en « R » avec un jeu du pendu collectif au tableau.
- L'animateur lit les exemples qui illustrent les 5 'R' dans un ordre mélangé et demande aux élèves de les relier à la règle correspondante.
- L'animateur propose aux élèves de trier les 5 'R' dans l'ordre le plus logique par rapport à notre consommation. (Avant l'achat – avant de décider de jeter – après avoir décidé de jeter)

LA RÈGLE DES 5 'R'

Réfléchir : Quand elle achète un produit neuf, Héloïse se demande si elle en a vraiment besoin.

Réduire : Loïc utilise un sac réutilisable pour ne pas consommer des dizaines de sacs en plastique.

Réutiliser : Elisabeth a transformé son jeans trop petit en un sac à bandoulière.

Réparer : Susie a apporté ses sandales cassées chez le cordonnier pour les remettre en bon état.

Recycler : Jimmy dépose ses piles usagées dans les containers spécialisés au lieu de les jeter à la poubelle.



► SUR LE THÈME :

OUTILS À EMPRUNTER

Ces outils sont disponibles en prêt gratuit auprès d'Oxfam-Magasins du monde. Contact : education@mdmoxfam.be ou 010/437.950 extension 434



L'EXPO : LES VÊTEMENTS DE SECONDE-MAIN

Thème : Ce module d'exposition aborde la thématique des vêtements de seconde main. Il propose de recomposer le parcours d'un jeans, depuis le champ de coton jusqu'à la poubelle, en passant par les usines de confection. Aussi, il présente l'alternative de la filière du seconde main.

Contenu : 9 panneaux, avec un dossier pédagogique

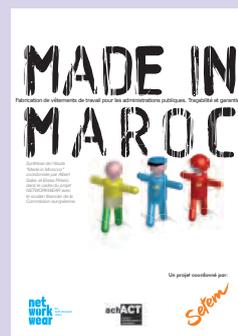
Public : à partir de 15 ans

LE DVD « MADE IN MAROC »

Le film « **Made in Maroc** » nous présente les enjeux de la fabrication de vêtements de travail pour les administrations publiques et les conditions de travail au sein des usines de production. Les administrations, les entreprises privées ou encore les institutions de santé consacrent des budgets importants aux vêtements de travail. Ceux-ci vont du simple t-shirt aux vêtements de protection. Mais ces administrations publiques savent-elles dans quelles conditions de travail ces vêtements ont été fabriqués ?

Durée : 27 min

Année de parution : 2011





2013 - 2014

COMPLÉMENT AU DOSSIER DE CAMPAGNE

DÉ-MARQUE-TOI

FICHES D' ACTIONS

Lancée en septembre 2012, la campagne Dé-marque-toi vous propose d'agir à l'école sur les conséquences de notre société de consommation. Pour cela, la campagne s'articule en trois thématiques :



-  **1**
Les conditions de travail cachées derrière nos appareils technologiques
-  **2**
L'exploitation des ressources et les déchets cachés derrière nos vêtements
-  **3**
Les modèles agricoles cachés derrière notre nourriture



Tous les JM-Oxfam ont reçu un dossier de campagne rempli d'info, d'outils et d'idées. Il est téléchargeable sur www.omdm.be/demarquetoi et commandable à jm@mdmoxfam.be ou au 010 43 79 51

LA SUITE AU VERSO

WWW.JMOXFAM.BE



ILS L'ONT FAIT

De septembre 2012 à juin 2013, beaucoup d'équipes JM-Oxfam ont déjà mené des actions dans leur école :



Le JM-Oxfam de l'Institut St Vincent de Paul à Forest a animé un **atelier sur la consommation de vêtements et ses impacts**. Ils se sont basés sur les modules d'animation proposés dans le dossier de campagne.



Le JM-Oxfam du Collège de Bure a organisé un **ciné-débat** sur la consommation de GSM. Un DVD avec 5 reportages de 5 à 30 minutes se trouve dans le dossier de campagne.

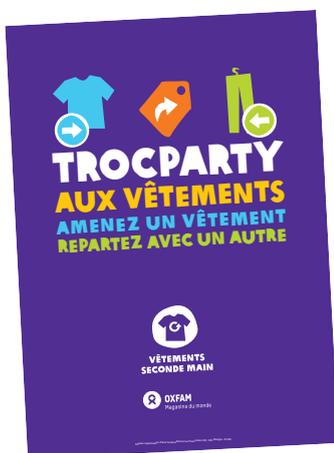
Le JM-Oxfam de Leuze a utilisé des infos/schémas du dossier de campagne pour créer un **affichage interpellant dans les couloirs**. Des infos sur les impacts de la production de vêtements étaient accrochées sur des jeans suspendus dans l'école.



Le JM-Oxfam de l'Institut Notre-Dame à Charleroi a animé un **atelier de détournement de logo**. L'occasion de s'interroger sur les pratiques et l'image que veulent donner les marques.



Le JM-Oxfam de l'INDA à Arlon a joué des **scènes de théâtre** sur la consommation. Ils se sont basés sur les textes distribués dans le dossier de campagne et téléchargeables : www.omdm.be/demarqueto



Le JM-Oxfam de l'Athénée de Bastogne a organisé plusieurs **troc de vêtements**.

 *Leurs astuces pour une action réussie*

- ◉ **Étaler le troc sur plusieurs jours** (Il a fallu un peu de temps pour que les élèves comprennent le système... et vérifient qu'il y avait bien des vêtements qui leur plaisaient parmi les vêtements à emporter).
- ◉ **Utiliser un système de tickets d'échange différenciés** en fonction des vêtements (un ticket pour un t-shirt, 3 pour un pull, 5 pour une très belle veste).
- ◉ **Faire une table de tri**. Lorsque quelqu'un apporte un vêtement, on vérifie rapidement qu'il n'est pas tâché ou abîmé.



EN BREF

Envie de faire réfléchir de manière ludique aux conditions de travail des personnes qui fabriquent ce que nous consommons ? Un jeu autour du travail décent et des GSM est à votre disposition gratuitement pour sensibiliser un groupe de 25 personnes pendant 50 minutes.

DESCRIPTION DU JEU



Ce jeu permet de découvrir les conditions de travail des personnes qui fabriquent nos appareils électroniques (GSM, mp3, tablettes, etc). Un parcours à travers des extraits vidéo, des énigmes et des photos plonge les participants dans l'envers du décor. Tout cela guidé par un ou deux animateurs qui se sont préparés grâce au carnet de jeu.

Dans un premier temps, les participants découvrent la réalité des travailleurs : à quoi ressemble la vie d'un ouvrier qui travaille pour une marque de GSM ? Ensuite, le jeu amène les participants à mieux comprendre ce qui conduit à ces mauvaises conditions de travail. Ils décortiqueront le système de consommation pour mieux comprendre la place et le rôle de chacun. C'est en comprenant les mécanismes injustes que l'on peut agir et changer les choses.

LA SUITE
AU VERSO



PUBLIC

Jeunes de 12 à 16 ans en groupe de 5 à 25 personnes. Il peut être animé par des jeunes dès 16 ans (l'équipe JM ?) ou par un prof.

DURÉE

50 minutes.

MATÉRIEL

Le matériel de l'animation vous est fourni. Vous devez cependant prévoir un lecteur DVD ou un ordinateur portable pour diffuser le DVD fourni dans le jeu.

COMMANDER LE JEU

Cet outil est disponible en prêt gratuit.

Il suffit de la commander à l'avance :

education@mdmoxfam.be ou 010 437 964



OUVRIERS

UN ATELIER DE CADEAUX RÉCUP



EN BREF

Organiser un atelier pour fabriquer des cadeaux personnalisés à partir de matériel de récup' et diminuer ainsi notre consommation de matières premières.



Le Comité InterJM en pleine réalisation de boucles d'oreille à partir de canettes récupérées.

DÉROULEMENT

1

Cherchez quelques idées de cadeaux sympas à fabriquer à partir de matériel de récupération (tétrapak, ampoules, boîtes, bouchons, cannettes,...). Il y a beaucoup d'idées sur internet.

2

Testez la fabrication des cadeaux pour maîtriser la technique et pouvoir l'expliquer. Choisissez alors le nombre d'ateliers et d'objets différents que vous souhaitez proposer aux participants (un seul peut suffire).

3

Rassemblez le matériel nécessaire en nombre suffisant pour le nombre de participants à l'atelier.

4

Animez un atelier récup pour créer ses cadeaux avant Noël, la St Valentin, la fête des mères... N'hésitez pas à prendre un peu de temps pendant l'atelier pour réfléchir avec les participants à l'impact de notre consommation (notamment de cadeaux) sur l'environnement et les producteurs (voir cahiers de la farde de campagne Dé-marque-toi).

UNE IDÉE SIMPLE :

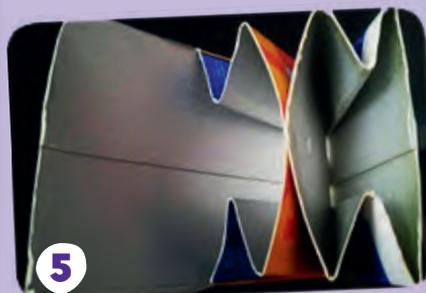
PORTE-MONNAIE EN TETRAPAK



MATÉRIEL :

un carton de jus 1L (tétrapak),
des ciseaux, une agrafeuse,
un peu de velcro autocollant.

- 1 Choisissez un tétrapak aux couleurs sympas et rincez-le.
- 2 Découpez les petites faces du dessus et du dessous du tétrapak (le long des plis).
- 3 Aplatissez le tétrapak et découpez le tiers supérieur sur trois côtés (gardez la face arrière).
- 4 Pliez en 2 la partie restée entière (celle qui a encore 4 côtés).
- 5 Agrafez les 2 faces qui sont l'une contre l'autre pour former 2 poches.
- 6 Rabattez la partie du dessus pour fermer le porte-monnaie. Vous pouvez coller deux morceaux de velcro pour que le rabat du dessus se scratche sur le bas du porte-monnaie.



Tu trouveras plein d'autres idées sur internet en tapant « cadeau récup »



**PAS FAN DE LA RÉCUP
OU DU BRICOLAGE
POUR CETTE FOIS ?**

L'artisanat de commerce équitable reste une piste pour une consommation qui prend en compte l'environnement et les travailleurs tout en soutenant en plus des projets collectifs dans les régions de fabrication.

CONTRÔLE DE GSM

Sur base d'une action réalisée par des élèves et profs de l'Institut des Dames de Marie à Bruxelles.



EN BREF

Un faux portique de détecteur à métaux, des costumes d' « agents de sécurité », voilà ton JM est prêt à intercepter les élèves en possession d'un GSM pour les sensibiliser aux conditions de fabrication de nos appareils électroniques.

POURQUOI ?

Parce que les appareils électroniques que nous achetons parfois très chers sont fabriqués sans respecter les droits des travailleurs qui les réalisent.



DÉROULEMENT

1

Lisez le carnet sur les appareils électroniques qui se trouve dans le dossier de campagne Dé-marque-toi.

2

Suite aux infos lues, préparez une courte info/animation pour expliquer la situation des ouvriers qui fabriquent nos GSM et pour envisager des pistes d'action. Vous pouvez éventuellement utiliser une courte vidéo comme « Le vrai prix de votre gsm! » disponible sur Youtube.

3

Construisez un faux portique/détecteur de métaux. Il peut simplement s'agir de panneaux « contrôle de sécurité » collés sur le chambranle d'une porte d'entrée de l'école et d'un lecteur de cd avec un son « Biiiiip » que vous enclenchez lors du passage d'un élève.

4

Réfléchissez au meilleur endroit et au meilleur moment pour installer votre portique. Il faut que les élèves aient un peu de temps pour vous écouter suite au « contrôle » (récré, remise des bulletins, fête de l'école,...). Choisissez un local séparé mais très proche pour mener votre animation d'information avec les personnes « contrôlées ». Il peut aussi être utile de se placer à un endroit où les personnes pressées peuvent passer sans être arrêtées (sinon vous risquez d'avoir une émeute devant votre portique).

LA SUITE
AU VERSO



5

Déguisez-vous en agent de sécurité/garde du corps : lunettes de soleil, vêtements noirs, costards,...

6

C'est parti pour l'action. Interceptez les personnes qui vont passer sous votre portique : « *Avez-vous des objets dangereux ou métalliques, armes, GSM, appareils photos ?* ». Puis faites-les passer, un par un, sous le portique et, lorsqu'une personne ayant un GSM passe, faites en sorte que votre portique émette un « Biiip ». Demandez alors à la personne de vous suivre « *Vous êtes en possession d'un appareil défaillant. Il va falloir nous accompagner. C'est un GSM probablement. On ne dira rien si en contrepartie vous participez à une petite activité qui vous permettra de comprendre pourquoi votre GSM a un défaut de fabrication. Vos amis peuvent vous accompagner* ».

7

Amenez les participants dans le local où vous proposez une info sur la fabrication des GSM. C'est l'étape la plus importante, celle qui fera réfléchir les participants. N'oubliez pas de ne pas rester sur un simple constat, mais bien de discuter des manières d'agir pour améliorer la situation des travailleurs. Remerciez les participants d'avoir joué le jeu.

**VARIANTE**

Le portique peut également être au milieu de la cour avec des panneaux du genre « oserez-vous tester ? » sans dire qu'il s'agit d'une info autour des GSM.

FAIRE BOUGER LA CANTINE DE L'ÉCOLE

ASTUCE



EN BREF

La cantine de votre école achète des grandes quantités de nourriture. Il est rare que le bien-être des producteurs et de la planète soient pris en compte dans le choix de ces aliments. Et si vous essayiez de faire progressivement changer les choses ?



Une section cuisine dans l'école ? Mettez-les au défi ! Sont-ils capables de réaliser un repas équilibré sans viande par semaine ? Ou d'utiliser des produits locaux de saison peu connus (panais, rutabaga) ? Ou d'intégrer les produits équitables dans les menus de la cantine ?

Participez à l'action « Jeudi veggie ».

La campagne « Jeudi veggie » propose d'introduire une journée végétarienne dans les menus des restos, écoles, collectifs, ... Elle donne pour cela quelques conseils sur www.jeudiveggie.be

COMMENT

1

Choisissez en équipe un « **petit** » changement auquel vous souhaitez arriver avec votre cantine (c'est valable aussi pour les sandwichs ou snack s'il n'y a pas de repas chauds) :

- intégrer chaque semaine un **légume** que l'on achètera à un agriculteur local,
- intégrer un **aliment issu du commerce équitable** (le chocolat ou le riz par exemple),
- diminuer la consommation de viande en instaurant un **jour végétarien** par semaine,
- adapter les menus pour qu'ils soient composés de **fruits et légumes de saison**
- remplacer les bouteilles d'eau par des **cruches et des verres réutilisables**
- instaurer un **repas équitable/bio/local** par mois.



ÇA CONTINUE AU DOS

2

Informez-vous et listez quelques arguments pour défendre votre projet auprès des cuisiniers et de la direction. Vous pouvez par exemple vous aider du carnet alimentation du dossier de campagne et du site www.restaurationcollectivedurable.be qui propose des pistes très concrètes.

3

Rencontrez la direction puis les cuisiniers. Expliquez-leur votre projet et ses raisons. Faites avec eux la liste de ce qui pourrait poser problème pour ce changement :

- **Le prix?** Des légumes **de saison, achetés en direct**, ne sont pas forcément chers. Et si cet achat est régulier, un partenariat peut être passé avec l'agriculteur. Il existe également d'autres possibilités pour réduire les prix : par exemple en diminuant un peu les quantités de viande ou en limitant le gaspillage. Il est parfois possible d'avoir un subside pour ce genre de projet, par exemple de la commune, de la province ou de la région.
- **La livraison?** Certaines coopératives agricoles peuvent livrer la marchandise s'il s'agit de commandes importantes ou régulières. Idem pour les produits équitables.
- **La préparation?** Un aliment était acheté congelé déjà coupé et épluché. Peut-on l'acheter à un agriculteur local bio et ne pas devoir l'éplucher parce qu'il est bio ni devoir le laver et le couper parce qu'une entreprise d'économie sociale se chargerait de cette première étape?
- **La réaction des élèves?** Le JM serait-il prêt à organiser des actions de sensibilisation pour expliquer et motiver les élèves à soutenir le changement choisi?
- **Les repas de votre école sont faits par une entreprise extérieure?** C'est l'occasion de se renseigner sur les aliments proposés par cette entreprise. Respectent-ils les producteurs et l'environnement? Si pas, proposent-ils des produits alternatifs? Si pas, une autre entreprise le fait-elle dans des conditions acceptables par l'école?

4

Faites-en un projet collectif. N'hésitez pas à demander de pouvoir discuter du projet à une réunion du conseil de participation de l'école ou demander aux délégués de classe de relayer la demande. Parlez-en aussi aux autres élèves et professeurs .



DES ACTIONS LORS DES VENTES DU JM



EN BREF

Ce qui donne la plus grande visibilité au JM-Oxfam dans l'école est sans doute la vente de produits équitables. Pourquoi ne pas en profiter pour y faire passer les messages autour de la campagne ?

QUELQUES IDÉES



DÉFI

- Vendre un certain nombre de jus de fruit équitables en une seule récré.
- Animer un atelier cuisine avec les produits du magasin.
- Quizz avec une question accrochée sur chaque produit.
- Réaliser une fresque avec les emballages de chocolats équitables vendus pour réussir à écrire/compléter un slogan sur des panneaux.
- Faire une construction avec les canettes récupérées.



Stand agriculture paysanne
par le JM de Virton.



SEMAINE DES PRODUITS PAYSANS

Organisez une « Semaine des produits qui respectent les producteurs », où les produits habituels de votre magasin seront complétés par des fruits achetés à un agriculteur local ou par des préparations 'maison' à base de produits paysans, dont des produits équitables. N'oubliez pas de faire la promo de votre semaine !



VENTE ITINÉRANTE

Décorez une brouette, un caddy ou un vélo avec des caisses et des messages liés à la campagne. Vous êtes prêts pour une vente ambulante dans la cour de récré et dans la salle des profs !



LA SUITE
AU VERSO

FAITES VIVRE LE STAND DE VENTE

Et si on décorait le stand de vente pour qu'il fasse passer des infos ? Vous pouvez par exemple le transformer en étal de marché. Des petits panneaux avec des informations sur les produits (provenance, conditions de travail, respect de l'environnement) peuvent remplacer les panneaux habituels des marchés (pays/prix au kilo). Déguisement, musique, scènes de théâtre, expo, à vous de voir !

GRAND JEU

Un jeu de piste avec des indices via des affiches mystérieuses « Votre JM-Oxfam se bouge, le retrouverez-vous ? » Chaque jour de la semaine, le stand de vente se place à un autre endroit de l'école. Ceux qui vous retrouvent et résolvent une énigme sont récompensés bien sûr !

ACTION COCA

Et si on déplaçait le stand de vente du JM pour se mettre... à côté des machines à soda ? Pas facile de faire concurrence à la big machine marketing de Coca-Cola ? Une bonne préparation, de l'info, des panneaux ludiques ou drôles et vous convaincrez quelques élèves... voir plus ! Pour vous aider : l'article « Coca-Cola, the happiness factory » se trouve sur le site d'Oxfam www.omdm.be .

BAR À SMOOTHIES ÉQUITABLES

Cocktails, milkshakes ou smoothies qui respectent les producteurs et l'environnement ? Voici une piste...

Ingrédients (2 pers) :

- Une banane (équitable)
- 20cl de jus d'orange ou mangue (équitable)
- Une poire mûre (bio/locale)
- Des glaçons et des pailles

Recette :

couper les fruits en morceaux et mettez-les dans un blinder avec le jus. Après le mixage, il suffit de servir !



*Dégustation de produits équitables
devant les distributeurs recouverts
d'info sur Coca à l'Indsé
Bastogne.*



FICHE
6

QUIZZ



EN BREF

Sous forme de panneaux d'expo partout dans l'école, d'un atelier, d'un jeu, d'une animation par table pendant un petit déjeuner ou de questions posées dans le magasin JM, organiser un quizz est un bon moyen de lancer une réflexion.

LES QUESTIONS

- 1** La majorité des personnes qui souffrent de la faim dans le monde sont des agriculteurs. Vrai ou faux ?
- 2** Lorsque tu achètes un pull à 29€ dans un magasin classique, combien reçoit la travailleuse qui l'a réalisé ?
a) 12,73 € b) 2,35 € c) 0,18 €
- 3** Un chocolat équitable, c'est un chocolat ...
a) Moitié cacao, moitié huile végétale.
b) Qui montre qu'il est possible de faire du commerce en respectant les producteurs et l'environnement.
c) Acheté pas cher aux producteurs de cacao puis revendu assez cher chez nous pour que les bénéfices soient envoyés pour aider dans les pays pauvres où est produit le cacao.
d) Pour lesquels les producteurs reçoivent un prix décent et ont leur mot à dire (sur les prix, les manières de travailler, l'utilisation des bénéfices,...).
- 4** Coopéalnor est la coopérative qui vend à Oxfam le jus d'orange équitable. En plus d'un prix juste aux producteurs, la coopérative a développé d'autres projets avec ses bénéfices. Lesquels ?
a) Une nouvelle application Smartphone pour reconnaître les oranges mûres.
b) Une piscine communautaire dans chaque village de producteurs.
c) L'organisation de cours pour apprendre à lire et à écrire tant à des enfants qu'à des adultes.
- 5** L'Overshootday est le jour de l'année où la population mondiale a consommé la totalité des ressources naturelles que la Terre est capable de renouveler en l'espace d'une année. A partir de ce jour, nous consommons donc plus que ce que la planète peut produire et épuisons les réserves futures. En 2013, ce jour est tombé :
a) Le 15 décembre.
b) Le 20 août.
c) Il n'y a pas d'Overshootday en 2013. Nous ne consommons pas encore plus que ce que la terre peut produire en un an.
- 6** Si tous les terriens consommaient comme un Belge, une seule planète ne suffirait pas à produire tout ce que nous consommons et à absorber tous nos déchets. Combien en faudrait-il ?
a) 1 planète et demie.
b) 2 planètes.
c) 3 planètes.
- 7** Aujourd'hui, les entreprises multinationales deviennent de plus en plus grandes. Par exemple, les marques Smarties, Vittel, L'Oréal, Body Shop et Nesquik appartiennent toutes à une seule entreprise. Laquelle ?
a) Kraft
b) Carrefour
c) Nestlé
d) Unilever
- 8** Une solution par rapport à notre impact écologique trop lourd serait la décroissance. Concrètement que propose ce concept ?
a) Réduire notre consommation en achetant moins, en réutilisant, en empruntant, en voyageant moins loin, ...
b) Réduire la population mondiale en limitant les naissances.
c) Investir dans les nouvelles technologies pour pouvoir recycler d'avantage et ne pas devoir diminuer notre consommation.

ÇA CONTINUE
AU DOS

LES RÉPONSES

Réponse 1 : Vrai. $\frac{3}{4}$ des personnes qui ont faim sont pourtant des producteurs de nourriture. Leurs revenus sont insuffisants et l'accès à la terre pour cultiver est de plus en plus difficile (certaines grandes entreprises étrangères achètent des régions entières pour cultiver par exemple des agrocarburants, tant pis pour ceux qui cultivaient ces terres).

Réponse 2 : c) 0,18€

Réponse 3 : B) et D)

Réponse 4 : c)

Réponse 5. B) le 20 août. L'Overshootday a été atteint pour la première fois le 19 décembre 1987. Depuis nous consommons chaque année plus rapidement les ressources que la terre est capable de renouveler en un an. Selon le WWF, il faudrait actuellement 1 planète et demie pour pouvoir renouveler les ressources que nous consommons en un an...

Réponse 6. c) 3 planète. C'est moins que les habitants du Qatar et des USA pour qui seraient nécessaires, respectivement, 6,5 et 4 planètes, si tout le monde consommait comme eux. C'est plus que les Afghans et les Palestiniens pour qui seule 0,3 planète serait nécessaire. De toute façon, nous n'avons qu'une seule planète donc la consommation belge est trop élevée.

Réponse 7 : c)

Réponse 8 : a)

ASTUCES

Vous pouvez utiliser ce quizz tel quel lors d'une animation ou sur un temps de midi. Dans ce cas, pourquoi ne pas imiter « Question pour un champion » avec un minimum de décor (micro, panneaux...)?

Vous pouvez également ne prendre qu'une ou deux questions et les afficher dans le magasin avec la réponse le lendemain.

Adaptez vos questions à l'âge des participants !



ANNEXE 1

DES MARQUES PUISSANTES ET DES FABRICANTS GÉANTS

Aujourd'hui, la consommation de GSM est devenue impressionnante : chaque seconde, près de 39 téléphones portables sont vendus dans le monde. Les marques les plus connues sont Nokia, Apple, Motorola, Samsung, LG et Sony Ericsson.

Ensemble, Samsung, Apple et Nokia représentent la moitié des ventes de téléphones dans le monde. Même s'ils ne sont pas nombreux, la 1 sur le marché des téléphones portables est importante. Ils cherchent donc perpétuellement à baisser les coûts de production pour engranger des 2 importants.

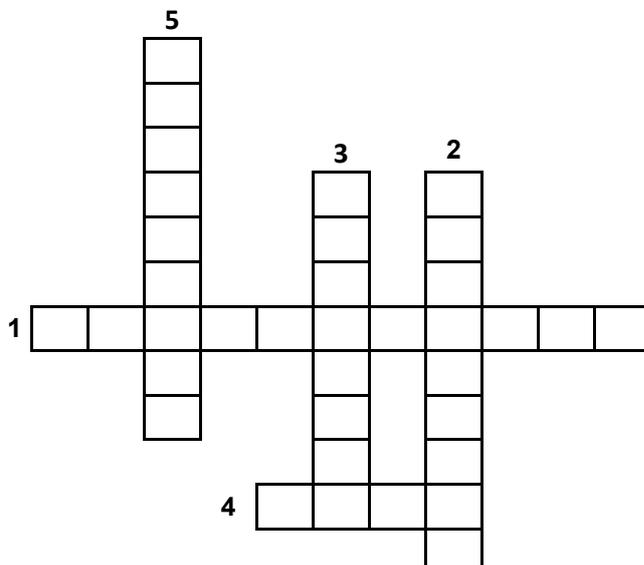
La plupart des marques ne fabriquent pas elles-mêmes les produits qu'elles vendent, mais emploient des fabricants indépendants. Les marques négocient durement avec eux : les 3 doivent travailler beaucoup et accepter un salaire bas, sinon les marques iront voir ailleurs.

Les fabricants des grandes marques sont principalement basés en 4. Elles emploient surtout de la main d'œuvre bon marché. À elle seule, la Chine fournit plus d'un téléphone portable sur deux, trois ordinateurs sur quatre et la majorité des consoles de jeux. L'Inde, la 5, les Philippines et le Vietnam sont les autres grands producteurs de produits électroniques.



Mot-croisé

1. Compétition entre plusieurs entreprises sur le marché économique
2. L'objectif premier des multinationales est d'en faire un maximum
3. Personnes qui travaillent dans les usines de fabrication d'appareils électroniques
4. Continent le plus peuplé du monde
5. Pays entouré par la Birmanie, Malaisie, Cambodge et Laos



Réponses (pour l'animateur)

1. CONCURRENCE
2. BENEFICES
3. OUVRIERS
4. ASIE
5. THAILANDE

ANNEXE 2

SALAIRES INSUFFISANTS

EN CHINE

Les salaires de base sont légèrement au-dessus du minimum légal de 750 yuans (79 €). Ils se situent généralement entre 770 et 935 yuans (entre 83 et 101€) pour un temps plein. Les salaires perçus sont parfois un peu plus élevés, mais la plupart du temps diverses sanctions et amendes les réduisent de manière importante. En effet, pour gagner leur salaire, les travailleuses doivent atteindre des quotas de production extrêmement élevés et doivent parfois prêter jusqu'à 12 heures supplémentaires par jour. Ces heures supplémentaires sont jugées volontaires et ne sont, dans les faits, pas payées.

EN INDE

Le salaire de base moyen d'un opérateur d'une chaîne d'assemblage se situe aux alentours de 3.000 roupies (49 €) par mois. Les salaires effectivement payés, tenant compte des heures supplémentaires et de l'expérience, atteignent généralement 4.500 à 5.500 roupies (entre 73 et 89 €). Le minimum vital se situe entre 6.000 et 9.000 roupies (entre 98 et 146 €) dans la région concernée. Beaucoup de jeunes travailleurs sont engagés comme apprentis. Ils sont payés en dessous du salaire minimum de 3.335 roupies en vigueur, voir même parfois la moitié du minimum. Pourtant, les apprentis réalisent les mêmes tâches que les travailleurs « réguliers ».

AUX PHILIPPINES

Le salaire de base est souvent le minimum légal, 7.300 pesos par mois en 2008 (120 €). Le montant nécessaire pour couvrir les besoins de base à ce moment-là était évalué à 320 euros par mois. Plusieurs travailleurs doivent vivre avec leur femme et leurs enfants chez leurs parents faute de pouvoir payer un logement. Lorsqu'ils prestent des heures supplémentaires, ils reçoivent 20 pesos (0,30 €) pour payer leur repas.

HEURES DE TRAVAIL EXCESSIVES

EN CHINE

La loi chinoise fixe l'horaire de travail à temps plein à 40 heures par semaine. Des horaires de travail excessifs ont été constatés dans de nombreuses usines. Les heures supplémentaires varient de 80 à 180 heures par mois, soit l'équivalent d'un deuxième temps plein ! Il s'agit d'une violation de la législation chinoise du travail qui fixe la limite des heures supplémentaires à 36 heures par mois. Certains travailleurs déclarent qu'ils ne peuvent pas refuser de prester des heures supplémentaires.

EN INDE

L'horaire de base de travail en Inde est de 48 heures par semaine. Dans la réalité, les travailleurs prestant des heures supplémentaires plus d'un jour sur deux. Excepté dans l'usine appartenant à Nokia, les heures supplémentaires ne sont pas payées au tarif légal. Souvent, les travailleurs ne sont payés qu'au tarif normal. Leurs heures supplémentaires ne sont parfois pas rémunérées du tout.

AUX PHILIPPINES

Aux Philippines, le nombre d'heures de travail dépasse de loin le maximum international de 48 heures plus 12 heures supplémentaires par semaine. Une travailleuse explique qu'elle travaille entre 9 et 12 heures par jour pour une moyenne hebdomadaire variant de 64 à 67 heures. Les travailleurs qui refusent de prester les heures supplémentaires demandées sont punis pour insubordination et risquent de perdre leur emploi.

PAS DE LIBERTÉ SYNDICALE

EN CHINE

Les droits des travailleurs sont, sur papier, en amélioration, notamment grâce à la nouvelle loi de 2008 qui régit les contrats de travail. Cependant, le syndicat officiel du régime (ACFTU) jouit toujours d'un monopole, prescrit dans la loi chinoise. Or, celui-ci se montre plus souvent fidèle aux intérêts des employeurs et au gouvernement qu'à ceux des travailleurs. La plupart du temps, les travailleurs ne savent pas si un syndicat est implanté dans leur usine ou alors ils le considèrent comme défendant les intérêts de la direction.

EN INDE

Très peu d'usines disposent d'un syndicat. Les travailleurs estiment pourtant qu'une représentation syndicale serait nécessaire pour résoudre leurs problèmes. Mais les directions affirment régulièrement qu'ils n'ont pas besoin de syndicat car l'entreprise prend soin d'eux et qu'ils travaillent dans l'industrie technologique.

AUX PHILIPPINES

De nombreux travailleurs expliquent qu'à leur engagement on leur a clairement signifié qu'il leur était interdit de se syndiquer. On leur demande également s'ils ont des contacts avec un syndicat. Dès lors, les travailleurs estiment qu'il est impossible de s'organiser en syndicat dans l'usine.

ANNEXE 3













ANNEXE 4

Caractéristiques décrivant les deux modèles agricoles

L'animateur présente chaque fois les 2 caractéristiques qui s'opposent et les participants doivent deviner si elles font référence au modèle industriel ou paysan.

AGRICULTURE INDUSTRIELLE	AGRICULTURE PAYSANNE
Enorme surface cultivée (Du coup, les petits paysans qui ont aussi besoin de terres, ont plus de difficulté pour trouver un terrain fertile disponible)	Petite surface cultivée (Ainsi plus de personnes peuvent posséder un terrain et en vivre)
Pollution (produits chimiques, déforestation, etc.)	Respect de l'environnement
La production est avant tout destinée à être vendue dans d'autres pays. (Dans ce cas, le but n'est pas de produire pour manger mais de vendre un maximum même si une grosse partie de la récolte doit être jetée.)	La production est avant tout destinée à nourrir la famille de l'agriculteur et à être vendue localement.
Principalement monoculture. Un seul aliment est produit en grande quantité.	Biodiversité. Diversité des produits cultivés sur un seul champ.
Beaucoup de machines et peu de travailleurs	Beaucoup de travailleurs (l'agriculture paysanne peut, elle aussi, utiliser des machines. Cela dépend des fermes et des régions)

Questions-réponses

1. Quels points communs et quelles différences y a-t-il entre les deux groupes de photos/emballages ?

Réponse :

- Points communs : il s'agit de produits alimentaires que l'on peut retrouver dans notre consommation courante.
- Différences : la manière dont les aliments ont été produits, le fait qu'ils soient produits ou non par une entreprise multinationale.

→ Les photos montrent des **manières différentes de produire de la nourriture**. Il y a des productions plus **industrielles** et d'autres plus **paysannes**.

2. A votre avis, quel est le type d'agriculture qui produit le plus d'aliments à l'échelle mondiale. Paysanne ou industrielle ?

Réponse : Avec un seul travailleur, l'agriculture industrielle permettra de produire le plus (mais elle utilisera plus de terrains). Avec un seul terrain de quelques hectares, c'est par contre l'agriculture paysanne qui produira le plus (mais elle emploiera plus de travailleurs)

Aujourd'hui, 70% de la nourriture consommée dans le monde est produite par des agriculteurs cultivant de manière paysanne. Bref, en termes d'efficacité, l'agriculture paysanne se défend bien surtout quand on lui en donne les moyens.

→ **C'est donc l'agriculture paysanne qui produit actuellement le plus d'aliments dans le monde.**

3. A votre avis, dans quelle catégorie se retrouvent les agriculteurs belges ?

Réponse : Les fermes belges sont :

- moins industrielles que beaucoup d'exploitations agricoles au Brésil ou aux USA
- plus industrielles que la majorité des fermes d'Afrique et d'Asie

Aujourd'hui, certains agriculteurs belges s'orientent vers des techniques plus paysannes. D'autres s'agrandissent et s'industrialisent, souvent à contre cœur, sous peine de disparaître. En effet, les règles actuelles du commerce avantagent l'agriculture industrielle sans prendre en compte ses effets négatifs.

→ **Les agriculteurs belges ne sont pas tous identiques. Certains sont plutôt paysans, d'autres plutôt industriels mais nous n'avons pas d'agriculteurs à l'extrême du modèle industriel.**

ANNEXE 5

facebook Recherche Accueil Profil Rechercher des amis Compte

Christelle
Modifier mon profil

Favoris
Fil d'actualité
Messages
Événements
Amis

Fil d'actualité À la une · Plus récentes

Statut Photo Question

Exprimez-vous

 **Christelle a ajouté 1 nouvelle photo à l'album Grève du lait**

 **A peur de devoir vendre la _____**

Le prix du _____ a chuté par rapport à l'an passé : 0,25cents du litre, alors qu'il nous coûte 0,32cents à produire ! On bosse non-stop pour la ferme mais impossible de vivre avec ce qu'on gagne ! Demain nous mènerons des actions chocs pour faire pression sur _____ et les pousser à mettre des règles sur le prix du lait. On distribuera du lait gratuit. Venez nous soutenir, place de l'église !

Grève du lait
Il y a 22 minutes J'aime Commenter Partager

19 personnes aiment ça.
Afficher les 3 commentaires

 **Julia** j'y serai !
17 juillet, 14:24 · J'aime

 **Corentin** Si on t'achetait le lait directement à un prix décent tu pourrais avoir un prix qui te permet de garder la ferme !
17 juillet, 15:03 · J'aime

 **Soufiane** Manifestons pour des politiques qui soutiennent les agriculteurs ! Je serai là demain, Chris !
17 juillet, 16:40 · J'aime · 4 personnes

Rédiger un commentaire...

 **Christelle**
En a marre de se faire avoir.
12 juillet, 11:52 · J'aime · Commenter

 **Julia** qu'est-ce qui se passe ?
12 juillet, 12:25 · J'aime

 **Christelle** Les prix que les laiteries et les _____ nous imposent sont honteux ! Seules les grosses entreprises peuvent résister, pas les petits agriculteurs.
12 juillet, 13:18 · J'aime

Rédiger un commentaire...

A DÉCOUPER



→ Réponse pour l'animateur : ferme – lait – l'Europe – supermarchés

ANNEXE 5

Conakry, le 10 septembre 2011



Coopérative HOACI

Rue 2ème bd

Commune de Kaloum, BP 540

Ministère de la République de Guinée

Quartier Donka, cité Ministérielle

Commune de Dixinn BP 723

Monsieur le Président,

Je me permets de vous écrire car la situation de la Guinée est devenue insupportable pour les cultivateurs de riz. En _____, à 20 km de chez moi, les gens achètent du riz venu de _____ ou des Etats-Unis. Ces produits, venus de loin, coûtent moins cher que le riz cultivé ici.

Dans d'autres pays, l'Etat protège ses _____, par exemple en augmentant le prix des produits venus de l'étranger. Pourquoi n'augmentez-vous pas le prix de ce riz étranger vendu chez nous ? Vous laissez ces produits rentrer chez nous sans taxe. Et nous, les paysans de Guinée, nous ne pouvons plus vivre de notre travail !

Avec d'autres cultivateurs, nous nous sommes regroupés pour contrer ces importations qui nous empêchent de vivre décemment. Soutenez-nous dans notre lutte pour un commerce plus juste !

Solidairement,

Moussa

A DÉCOUPER



→ Réponse pour l'animateur : ville – Chine – agriculteurs

le 30 septembre 2011

Cher oncle Berek,

la vie au village a changé. Avant, on savait quand planter le riz et les légumes. Depuis dix ans, tout est chamboulé. La _____ dure longtemps et puis des orages arrivent, si violents qu'ils provoquent des inondations. Dans ces conditions impossible de cultiver! Les récoltes sont détruites.

de plus injuste, c'est que c'est la _____ d'autres pays qui provoque ces changements climatiques. Nous subissons les conséquences, mais ce sont eux qui sont responsables. Sont-ils au courant?!

la dernière inondation a détruit la moitié du village. Nous n'avons plus de quoi assurer une vraie éducation aux _____. Il est même difficile de nous nourrir. Pourrais-tu nous accueillir chez toi, en ville?

J'attends de tes nouvelles

Bisous

Munira

A DÉCOUPER



→ Réponse pour l'animateur : sécheresse – pollution – enfants

ANNEXE 6

Voici quelques recettes supplémentaires à base de pâté végétal. De quoi faire le plein d'idées !

Dans les plats...

- **Terrine de légumes* flocon d'avoine et pâté végétal :**

Ingrédients : pâté végétal de légumes, 400 g tofu, 2 œufs, 300 g flocon d'avoine.

Préparation : - Découper le tofu en petit carré, le mélanger avec le pâté végétal.

- Mélanger les flocons avec l'œuf battu.

- Dans une terrine huilée déposer une couche de flocons et ensuite recouvrir avec le pâté végétal.

- Cuire pendant 30 min à 180 degrés.

- **Galettes de quinoa à l'italienne**



Ingrédients : 400 g de quinoa cuite, 2 œufs, 2 cuillères à soupe de farine, pâté végétal rouge, 6 tomates séchées, coriandre, ail, sel, origan, paprika

Préparation : - mélanger la quinoa, les œufs, la farine, le pâté végétal. Réduire les tomates séchées en petits morceaux (dans votre robot). Rajouter à la préparation les tomates, les épices, les herbes.

- laisser reposer au frais 30 min.

- Ensuite, à l'aide d'une cuillère à soupe, disposer dans la poêle chauffée avec un peu d'huile d'olive des boules de la préparation, en les aplatissant un petit peu, pour en faire des galettes de forme +/-

ronde et égale.

Le secret : cuire à feu doux, et attendre que l'œuf soit coagulé par la chaleur avant de retourner la galette à l'aide d'une spatule. Ces galettes se mangent chaudes ou froides, en accompagnement d'une salade, d'un stoemp, d'un curry de légumes.... ou en collation, en lunch à emporter au bureau, à votre goût!

- **Légumes farcis au pâté végétal, lentilles rouges et chapelure croquantes**

Ingrédients : chapelure rissolée à l'huile au persil et à l'ail). Courgettes, courge « butternut », champignons, lentilles rouges, pâté végétal, pain sec, huile d'olive, persil et ail.

Préparation : - couper en deux ou en quatre les légumes, les vider et les remplir avec le pâté végétal les lentilles rouge cuite et la chaire des légumes qui reste.

- recouvrir avec le pain sec mixé avec le persil et l'ail.

- rissoler le mix dans une poêle chaude avec un peu d'huile.

- Passer au four à 180° pendant 40 min.

- **Potage céleri rave et oignons**

Ingrédients : 1 céleri rave, 4 oignons, bouillons végétal, pâté végétal aux lentilles, huile, graines de sésame

Préparation : - couper les légumes, faire revenir les oignons dans de l'huile et y ajouter le céleri rave en morceaux.

- couvrir d'eau (1L de bouillon pour 5 personnes).

- laisser cuire et rectifier l'assaisonnement en fin cuisson. Mixer. Dans le fond de bols chauds mettre 2 cuillère à soupe de pâté végétal aux lentilles et les graines de sésame grillé, verser la soupe bouillante (diluer).

*

Pâté végétal aux lentilles : Lentilles vertes précuites, poireaux précuits, huile d'olive, tahin, noix, ail, ciboulettes, sel

Pâté végétal de légumes : Carottes, poireaux, courgettes, chou-fleur et oignons précuits, pois chiches, noix, huiles d'olive, tamari, herbes de Provinces

Pâté végétal rouge : Carottes (cuites au cumin), lentilles corail, coriandre, ciboulette, persil, huile d'olive, graines de tournesol et noix

Pâté végétal surprise : Pâté végétal à inventer par les participants

Et les desserts...

- **Brownies de flocon d'avoine et dattes**

Ingrédients : 70g de chocolat, 2 oeufs, 150g de sucre, 60g de flocons d'avoine, 3 càs d'huile, 50g de noix, 50g de dattes

Préparation : - faire fondre le chocolat avec une cuillère d'eau.

- écraser les noix et couper les dattes pour obtenir des petits morceaux.

- ajouter l'huile, les oeufs, le sucre et les flocons d'avoine. Mélanger les ingrédients.

- recouvrir un moule de papier sulfurisé (un moule pas trop grand et de préférence carré).

- cuire 20 min à 180°C. Le cœur reste un peu moelleux et une couche croquante doit s'être formée sur le dessus du gâteau.

- laisser refroidir et déguster tiède ou froid.