



Organisation des Nations Unies  
pour l'alimentation  
et l'agriculture



# CAHIER D'ACTIVITÉS

# Le droit aux aliments



Citer comme suit:

FAO. 2024. *Cahier d'activités - Le droit aux aliments*.

Rome. <https://doi.org/10.4060/cd1197fr>

Les appellations employées dans ce produit d'information et la présentation des données qui y figurent n'impliquent de la part de l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO) aucune prise de position quant au statut juridique ou au stade de développement des pays, territoires, villes ou zones ou de leurs autorités, ni quant au tracé de leurs frontières ou limites. Le fait qu'une société ou qu'un produit manufacturé, breveté ou non, soit mentionné ne signifie pas que la FAO approuve ou recommande ladite société ou ledit produit de préférence à d'autres sociétés ou produits analogues qui ne sont pas cités.

ISBN 978-92-5-138920-1

© FAO, 2024



Certains droits réservés. Cette œuvre est mise à la disposition du public selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution-Pas d'Utilisation Commerciale-Partage dans les Mêmes Conditions 3.0 Organisations Intergouvernementales (CC BY NC SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode.fr>).

Selon les termes de cette licence, cette œuvre peut être copiée, diffusée et adaptée à des fins non commerciales, sous réserve que la source soit mentionnée. Lorsque l'œuvre est utilisée, rien ne doit laisser entendre que la FAO cautionne tels ou tels organisation, produit ou service. L'utilisation du logo de la FAO n'est pas autorisée. Si l'œuvre est adaptée, le produit de cette adaptation doit être diffusé sous la même licence Creative Commons ou sous une licence équivalente. Si l'œuvre est traduite, la traduction doit obligatoirement être accompagnée de la mention de la source ainsi que de la clause de non-responsabilité suivante: «La traduction n'a pas été réalisée par l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO). La FAO n'est pas responsable du contenu ni de l'exactitude de la traduction. L'édition originale [langue] est celle qui fait foi.»

Tout litige relatif à la présente licence ne pouvant être résolu à l'amiable sera réglé par voie de médiation et d'arbitrage tel que décrit à l'Article 8 de la licence, sauf indication contraire contenue dans le présent document. Les règles de médiation applicables seront celles de l'Organisation mondiale de la propriété intellectuelle (<http://www.wipo.int/amc/fr/mediation/rules>) et tout arbitrage sera mené conformément au Règlement d'arbitrage de la Commission des Nations Unies pour le droit commercial international (CNUDCI).

Matériel attribué à des tiers. Il incombe aux utilisateurs souhaitant réutiliser des informations ou autres éléments contenus dans cette œuvre qui y sont attribués à un tiers, tels que des tableaux, des figures ou des images, de déterminer si une autorisation est requise pour leur réutilisation et d'obtenir le cas échéant la permission de l'ayant-droit. Toute action qui serait engagée à la suite d'une utilisation non autorisée d'un élément de l'œuvre sur lequel une tierce partie détient des droits ne pourrait l'être qu'à l'encontre de l'utilisateur.

Ventes, droits et licences. Les produits d'information de la FAO sont disponibles sur le site web de la FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)) et peuvent être achetés sur demande adressée par courriel à: [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). Les demandes visant un usage commercial doivent être soumises à: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Les questions relatives aux droits et aux licences doivent être adressées à: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).

## Journée mondiale de l'alimentation

Tous les ans, le 16 octobre, jour anniversaire de la création de la FAO en 1945, plus de 150 pays célèbrent la Journée mondiale de l'alimentation (JMA). Leur but est de sensibiliser davantage et d'agir face au problème de la faim dans le monde afin que tous aient accès à une nourriture saine. Mais la JMA, c'est aussi VOTRE journée! Chacun d'entre vous peut devenir un héros de l'alimentation et inciter les autres à contribuer à la construction d'un monde plus durable où personne n'est laissé de côté.

## Note aux enseignants

Ce Cahier d'activités s'adresse à une large tranche d'âge de jeunes souhaitant en savoir plus sur le droit aux aliments au service d'une vie et d'un avenir meilleurs. Bien qu'il soit destiné plus particulièrement aux enfants de 8 à 12 ans environ, il peut également être utile à l'apprentissage d'élèves plus jeunes ou plus âgés.

## Remerciements

La FAO tient à remercier l'auteure Susanna Mattiangeli et l'illustrateur Lorenzo Terranera pour leur contribution à cette publication.



# Introduction

L'alimentation est un besoin fondamental de l'homme. Nos vies à tous dépendent directement de la nourriture, de l'air et de l'eau. Un besoin fondamental devient un droit, ce qui signifie que nous pouvons le revendiquer et l'exiger haut et fort, comme le font les bébés qui pleurent pour dire: "J'ai faim!"

---

Le monde produit suffisamment de denrées alimentaires pour nourrir l'ensemble de la planète, et pourtant des centaines de millions de personnes souffrent encore de la faim.

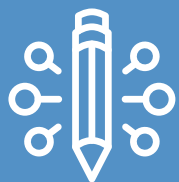
---

Comment est-ce possible? Les raisons, comme nous le verrons, sont multiples: catastrophes climatiques, conflits, hausse des prix. Mais le droit à l'alimentation n'est pas seulement une question de quantité, mais aussi de qualité.

A l'échelle mondiale, de trop nombreuses personnes n'ont pas accès à un régime alimentaire sain et varié. C'est pourquoi la Journée mondiale de l'alimentation se concentre cette année sur le droit aux aliments. Car il existe non pas sur une seule façon de manger, mais toute une gamme de bonnes pratiques alimentaires équilibrées. Chacun a droit à une nourriture variée, nutritive, saine, abordable et facilement accessible.



# JMA2024 Concours d'affiches



Inscrivez-vous au Concours d'affiches de la Journée mondiale de l'alimentation et donnez libre cours à votre créativité! Créez un poster de votre recette ou de votre plat préféré illustrant l'importance d'une alimentation diversifiée, nutritive, saine et accessible. Utilisez vos talents artistiques pour nous montrer ce que cela signifie pour vous, votre communauté ou la planète.

Pour participer, rendez-vous sur cette page: [www.fao.org/world-food-day/contest](http://www.fao.org/world-food-day/contest)

Le Concours est ouvert aux participants âgés de 5 à 19 ans et la date limite d'envoi des œuvres est fixée au 8 novembre 2024. Les trois lauréats de chaque catégorie d'âge recevront un certificat de mérite et une pochette surprise et seront annoncés sur le site internet de la JMA et sur les chaînes des réseaux sociaux de la FAO.



## Le Droit à l'alimentation

L'ONU a été fondée en 1945, après la Seconde Guerre mondiale, dans le but de préserver la paix, la sécurité et la coopération entre les États du monde.

Trois ans plus tard, cette grande organisation de nations a rédigé et signé la Déclaration universelle des droits de l'homme qui affirme que tous les êtres humains sont égaux et ont le droit de vivre à l'abri du besoin, de la peur et de la discrimination.

---

Ces principes  
s'appliquent à tous,  
partout dans le monde,  
c'est pourquoi ils  
sont universels.

---

L'article 25 de la Déclaration stipule que chaque personne dans le monde mérite de vivre en bonne santé et dans la dignité. C'est un droit. Et le premier élément d'une vie saine est la nourriture.





Le droit à l'alimentation fait partie de la Déclaration universelle des droits de l'homme, mais aussi d'autres traités des Nations Unies, tels que le Pacte international relatif aux droits économiques, sociaux et culturels et la Convention relative aux droits de l'enfant.

Il est très important que les droits fondamentaux soient reconnus, même si cela ne met pas automatiquement fin aux injustices dans le monde. Ces déclarations sont des engagements que les États ont pris et que les individus et les communautés peuvent faire valoir lorsque leurs droits sont violés. Ce sont des déclarations de volonté commune qui ont une valeur juridique. En même temps, elles nous montrent qu'un monde où règnent la liberté et l'égalité est possible, un monde qu'il reste peut-être encore à construire, mais que nous ne devons jamais cesser d'imaginer.

# Que veut dire bien manger?

Nous avons tous le droit de manger des aliments nutritifs qui nous permettent de grandir et de mener une vie saine et active.

Une alimentation saine est par définition **variée**. On ne peut pas toujours manger les mêmes choses!

Elle est **équilibrée** en termes de quantité, de composition et de calories - ni trop, ni trop peu.

Elle est **adéquate**, c'est-à-dire qu'elle convient à notre âge et à notre mode de vie.

Elle est **modérée** pour ce qui est de la consommation d'aliments malsains. Vous pouvez donc vous faire plaisir de temps en temps, mais cela doit être l'exception et non la règle.



Il n'y a pas qu'une unique façon de manger équilibré. Les habitudes et les aliments varient d'un pays à l'autre. Ceux qui travaillent à la FAO le savent bien.

La FAO est l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Elle travaille dans 130 pays à travers le monde pour garantir que tous puissent manger des aliments nutritifs en quantité suffisante. Sur le site de la FAO, vous trouverez des recommandations nutritionnelles pour chaque pays, qui se fondent sur les aliments disponibles en fonction des régions.



# La malnutrition se présente sous différentes formes

Lorsque l'on ne mange pas assez et que l'on souffre de la faim, on parle de dénutrition. Celle-ci est souvent causée par les conflits et les catastrophes climatiques.

Si ce que nous mangeons tous les jours ne contient pas la bonne quantité de nutriments dont notre organisme a besoin, on parle de carence en nutriments. Mais manger trop est aussi une forme de malnutrition, car l'obésité peut entraîner des maladies très graves et causer la mort.



## Le droit de choisir

Ce que nous choisissons de manger dépend de nombreux facteurs: nos goûts, l'endroit où nous vivons, les traditions, la culture, la religion, nos compétences culinaires et nos habitudes. Mais deux choses sont souvent décisives: le coût des denrées et leur accessibilité. Parfois, il n'y a malheureusement pas le choix car les aliments nutritifs sont trop chers ou trop éloignés. C'est pourquoi beaucoup de gens se tournent vers des aliments riches en graisses, en sel ou en sucre, mais pauvres en vitamines, en minéraux et autres ingrédients essentiels pour grandir et vivre bien.

## Hygiène et salubrité des aliments

Un autre aspect important est l'hygiène. Le droit à l'alimentation prévoit également que notre nourriture ne soit pas contaminée par des bactéries, des parasites ou d'autres micro-organismes. La contamination des aliments peut provenir du sol, de l'eau, de l'air, mais aussi du transport, du stockage et des ustensiles utilisés pour leur préparation de la nourriture. La salubrité alimentaire dépend des producteurs, des consommateurs, mais aussi des gouvernements qui doivent élaborer des lois, contrôler la production et éduquer les citoyens sur la manière de manger en toute sécurité.



# Qu'est-ce qui menace le droit à l'alimentation?

**Les conflits** entraînent non seulement la mort et la destruction, mais aussi la faim. Lorsque les voies de communication sont coupées, les stocks alimentaires détruits et les champs dévastés, en peu de temps, les populations n'ont plus assez à manger pour vivre correctement. Souvent, cette situation perdure même après la fin des conflits et peut menacer le développement sain d'une génération entière d'enfants.

**Le changement climatique** est une autre menace pour la sécurité alimentaire. De nombreuses activités humaines, comme la déforestation et l'élevage intensif, produisent des gaz qui réchauffent la planète. Cela peut dérégler le climat, le rendre plus imprévisible, avec la hausse des températures. Certaines régions peuvent être plus touchées par les inondations, tandis que d'autres peuvent connaître la sécheresse. Parfois, les deux s'alternent. Il devient alors plus difficile de cultiver des légumes, de faire de l'élevage et même de pêcher, car les mers deviennent plus acides.

**L'insécurité économique**, la hausse des prix, la pauvreté généralisée sont souvent le résultat de conflits ou de catastrophes climatiques. Il faut savoir que les trois quarts des pauvres dans le monde sont de petits agriculteurs, éleveurs ou pêcheurs. Ils produisent plus de la moitié de la production agricole mondiale mais sont particulièrement exposés aux catastrophes, aux conflits et aux phénomènes météorologiques extrêmes.





# Une chaîne extrêmement délicate

Nous pouvons imaginer la production alimentaire comme une grande chaîne qui part des champs cultivés et du bétail, se poursuit dans les entreprises qui transforment les matières premières et distribuent ensuite les produits pour la vente, et se termine dans nos foyers. Toutes ces étapes sont cruciales pour garantir le droit à l'alimentation dans le monde entier. Elles constituent **le système agroalimentaire**.

Chaque maillon de cette chaîne a des effets sur le milieu environnant. Par exemple, les cultures intensives et polluantes menacent la **biodiversité**, c'est-à-dire la variété des espèces présentes sur la planète. Chaque organisme vivant a une raison d'être. La vie sur Terre est une toile étroitement tissée à laquelle contribue l'ensemble des espèces végétales et animales.

Le problème est qu'au cours du siècle dernier, la production d'aliments destinés à la consommation humaine a considérablement augmenté. Elle a fragilisé cette toile en utilisant des engrais et des pesticides dangereux, en polluant le sol, l'eau et l'air, et en contribuant aux émissions de gaz à effet de serre, les mêmes gaz qui provoquent le changement climatique.

La grande chaîne des systèmes agroalimentaires est donc menacée par le changement climatique et la perte de biodiversité, mais en même temps, elle en a été une des causes.

Pour défendre le droit de chacun à des aliments sains et variés, les systèmes alimentaires doivent être plus **durables**, en mesure de garantir des ressources pour le présent et l'avenir.



# Quand la faim d'aujourd'hui engendre la faim de demain: le travail des enfants

Environ 112 millions d'enfants travaillent dans le monde, principalement dans l'agriculture. Ce travail s'effectue dans les champs ou les forêts pour ramasser du bois, mais aussi dans l'élevage, la pêche et l'aquaculture. De nombreuses familles de petits agriculteurs sont obligées de faire travailler leurs enfants pour pouvoir nourrir toute la maisonnée. Certaines tâches agricoles sont éducatives et utiles, mais à condition qu'elles ne prennent pas trop de temps et n'empêchent pas d'aller à l'école. En revanche, si le travail est dangereux, s'il est fatigant, s'il dure trop d'heures par jour, il menace la santé et le développement de ces enfants. Cela met en danger l'avenir de communautés entières, qui continueront à vivre dans la pauvreté et la faim. Il faut briser ce cycle vicieux en proposant des alternatives et en faisant respecter le droit du travail.

---

Mais comment faire?  
Il existe des solutions.

---

**Les gouvernements** doivent protéger les populations pendant les périodes de crise afin de garantir l'accès de tous aux ressources naturelles telles que la terre, l'eau, les forêts, la pêche et le bétail. Il est important que, dans les situations d'urgence, les décideurs collaborent avec les organisations non gouvernementales et les agences humanitaires pour garantir aux communautés victimes un accès libre et sans danger à l'aide alimentaire, comme l'exige le droit international.



Mais il n'y a pas que des urgences. Il faut aussi agir pour l'avenir. C'est pourquoi ceux qui ont le pouvoir de décider doivent soutenir la recherche scientifique et les projets qui aident les agriculteurs à mieux travailler, à produire suffisamment de nourriture sans nuire à l'environnement et à la planète.

Des lois et des règlements sont nécessaires pour protéger les sols de la surexploitation, limiter les émissions de gaz qui réchauffent l'atmosphère, protéger la biodiversité et les eaux. Il faut surtout que ces lois soient réellement appliquées. Les produits en vente doivent également faire l'objet d'un contrôle strict. Les gouvernements doivent faire appliquer des lois qui garantissent l'innocuité des aliments et des indications claires sur leur composition ainsi que sur le pourcentage de graisses, de sucres et de sel dans les produits transformés.

**Les entreprises** privées peuvent et doivent faire beaucoup. Elles doivent commencer par investir dans l'agriculture durable, en partageant des méthodes et des technologies efficaces, en particulier dans les pays où le droit à l'alimentation est le plus menacé. Elles doivent s'engager à réduire le gaspillage à chaque étape de la chaîne alimentaire. Les entreprises qui transforment les aliments doivent garder à l'esprit la santé publique, produire des aliments nourrissants et éviter la publicité qui induit les consommateurs en erreur.





Observez bien l'illustration et identifiez les icônes qui se cachent dans la FAO avant de passer à la page 14.









# L'Organisation des Nations Unies (ONU)

L'ONU a fixé 17 objectifs de développement durable (ODD) à atteindre d'ici à 2030. Qu'est-ce que le développement durable? C'est une croissance applicable dans la durée et dans le respect de la nature. En effet, au cours des derniers siècles, la croissance et les modes de vie ont eu un lourd impact sur l'environnement. Ainsi, 193 États du monde ont décidé d'œuvrer ensemble pour atténuer ces effets. Les 17 Objectifs de l'ONU couvrent tous les aspects de la vie sur Terre et la FAO s'est engagée à en faire respecter plusieurs. Le droit à l'alimentation fait naturellement partie de plusieurs de ces Objectifs car, dans un avenir proche, il s'agira de garantir à tous une vie en bonne santé et dans la dignité sans nuire à la planète.



## Le droit à l'alimentation comprend:



Pas de pauvreté



Faim Zéro



Inégalités réduites



Lutte contre les changements climatiques



Paix, justice, et institutions efficaces

La FAO s'est engagée dans quatre grands domaines d'action:



- **Une meilleure production:** Transformer les systèmes agroalimentaires pour les rendre plus durables et plus résistants aux crises, et réduire le gaspillage.



- **Une meilleure nutrition:** Veiller à ce que les communautés puissent se permettre une alimentation saine et adéquate.



- **Un meilleur environnement:** Garantir le respect du droit à l'alimentation partout dans le monde sans porter atteinte à l'environnement et au climat.



- **Une vie meilleure:** Fournir une assistance aux communautés les plus vulnérables, renforcer leurs capacités à lutter contre la faim et la malnutrition, et améliorer ainsi la vie de chacun.



# Quelques actions de la FAO

**Directives pour une bonne alimentation.** En 2004, la FAO a rédigé une série de suggestions visant à promouvoir la santé des citoyens. Elle donne aux gouvernements des recommandations spécifiques pour appliquer les principes du droit à l'alimentation par des programmes politiques et des lois. Ces directives montrent à quel point le droit à l'alimentation est lié à l'accès aux ressources naturelles comme la terre ou l'eau, à l'éducation, aux marchés et à l'assistance en cas de crise.

[www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines](http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines)

**Une seule santé ("One Health").** Ce programme vise à protéger la santé de tous les êtres vivants sur la planète. La vie sur Terre est un réseau interconnecté où chaque élément est important et où la sécurité sanitaire des aliments a également un rôle à jouer. Par exemple, la FAO collabore avec les gouvernements pour combattre la contamination bactérienne des aliments de manière intelligente, sans détruire d'autres formes de vie et en évitant de créer de nouvelles bactéries résistantes aux antibiotiques.

**Conflits, catastrophes naturelles, situations d'urgence.** La FAO aide les populations touchées à reconstruire leurs moyens de subsistance. Elle travaille en outre avec les communautés qui accueillent les personnes déplacées afin de promouvoir l'inclusion et renforcer les liens entre les individus.

**Campagnes d'information.** Grâce à une série coordonnée de messages et de communications, la FAO et les gouvernements diffusent des données vérifiées sur l'alimentation et la nutrition dans le monde, ainsi que les défis à relever en proposant des solutions possibles.

**Programmes d'éducation alimentaire.** La FAO collabore avec les gouvernements, les écoles et les universités pour divulguer les principes d'une alimentation saine. Elle lance des programmes pour apprendre à cultiver des potagers à l'école comme à la maison, offrant ainsi aux enfants et aux adultes les outils nécessaires pour se nourrir.

**Cantines scolaires.** Une activité très efficace est la mise en place de cantines dans les écoles des communautés agricoles. La FAO, en accord avec les gouvernements locaux, crée des réseaux collaboratifs entre écoles et agriculteurs locaux afin de garantir un repas nutritif aux élèves chaque jour tout en créant des emplois et, de ce fait, des moyens de subsistance pour de nombreuses familles.



# Que pouvons-nous faire?

## Faisons entendre notre voix

Nous aussi, nous pouvons apporter notre contribution en sensibilisant l'opinion publique. Nous pouvons nous unir pour faire pression sur les gouvernements. Nous pouvons écrire, partager des informations, nous pouvons parler aux gens pour bâtir un avenir où chacun aura accès à une alimentation saine et suffisante.

## Choisissons des aliments locaux et de saison

Lorsque nous le pouvons, choisissons de manger chaque jour beaucoup de fruits et de légumes frais de saison, et trouvons des moyens d'intégrer à notre régime alimentaire davantage de légumineuses, de noix et de céréales complètes. Les légumes secs et les fruits à coque sont d'excellentes sources de protéines végétales. Ils sont également plus respectueux de la planète car leur production nécessite moins d'eau.

## Adoptons de bonnes habitudes

Nos habitudes peuvent être contagieuses! Si nous mangeons sainement, nous encourageons les autres à faire de même. Ne serait-ce que par l'exemple, nous pouvons sensibiliser et contribuer au bien-être de nos proches et à l'amélioration générale de la santé publique.

## Défendons la biodiversité

Nous pouvons varier notre alimentation en y ajoutant des aliments traditionnels, locaux et de saison pour soutenir la biodiversité. Il existe de nombreuses recettes très nutritives et savoureuses pour préparer des repas à partir de ces ingrédients.

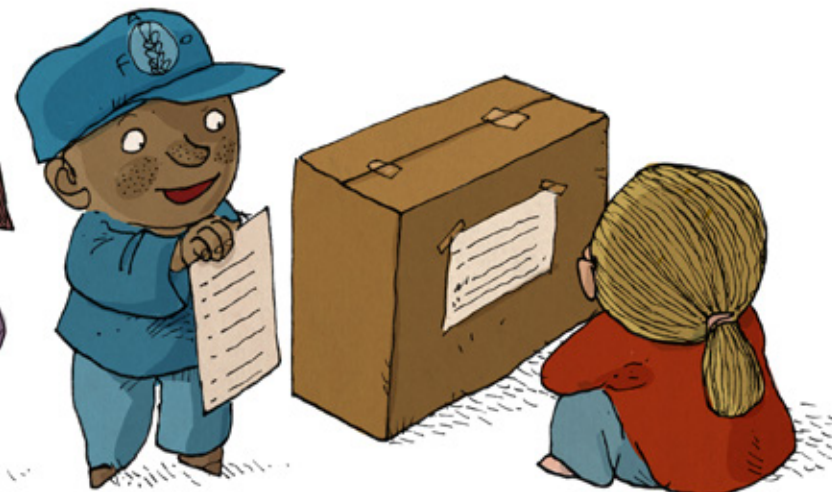


## Apprenons les directives de la FAO concernant notre pays

Les Directives pour une bonne alimentation offrent des conseils sur les nutriments dont nous avons besoin pour éviter les maladies chroniques. La FAO aide en outre les gouvernements à établir des programmes éducatifs et prendre des décisions politiques en matière de nutrition.

## Apprenons à déchiffrer les étiquettes

Les étiquettes nous aident à choisir des aliments nutritifs et variés grâce aux indications qu'elles comportent sur la valeur énergétique (en calories) et les quantités de sel, de sucre, et de matières grasses, par exemple. L'étiquetage nous permet aussi de savoir si nos aliments peuvent être consommés en toute sécurité. Si l'étiquette indique "À consommer de préférence avant le...", l'aliment est encore bon pendant quelques jours, tandis que la mention "À consommer jusqu'au..." signifie que l'aliment peut présenter un danger après la date indiquée.





### **Pratiquons l'hygiène alimentaire**

Il est essentiel de se laver les mains avec de l'eau et du savon avant de manipuler les aliments. Ce simple geste permet d'éviter la propagation de bactéries nocives et de réduire le risque de maladies d'origine alimentaire. Les aliments comme la volaille, la viande, les œufs et le lait non pasteurisé doivent être bien cuits pour tuer les bactéries et autres agents pathogènes. La viande, le poisson ou la volaille congelés doivent être décongelés au réfrigérateur avant cuisson. Il faut aussi éviter tout contact entre la viande, la volaille et les fruits de mer crus et les autres aliments, et par conséquent utiliser une planche à découper ou une assiette distincte afin d'éviter toute contamination croisée.

### **Réduisons les déchets alimentaires**

Par des gestes simples, nous pouvons respecter la nature, les agriculteurs et nos systèmes agroalimentaires. Il suffit de planifier soigneusement nos repas, de choisir des recettes créatives pour limiter le gaspillage et de composter les résidus alimentaires au lieu de les voir atterrir dans les décharges.



### **Soutenons les héros de l'alimentation locaux**

Les héros de l'alimentation sont des personnes identifiées par la FAO qui travaillent dans toute la chaîne agroalimentaire et donnent à manger aux personnes, y compris dans des circonstances difficiles. Nous pouvons également être des héros de l'alimentation à notre manière en diffusant des informations et en parlant du droit à l'alimentation à l'école, en famille et entre amis.

### **Donnons un coup de main**

Si nous le pouvons, faisons un don ou offrons un peu de notre temps pour soulager les personnes dans le besoin lors de crises humanitaires. Qu'il s'agisse de verser des fonds, de faire du bénévolat ou de fournir des articles de première nécessité, nos actions peuvent apporter de l'aide et du réconfort aux personnes en situation de précarité.





# Histoires de vie

Je m'appelle **Maimuna** et je vis dans l'État de Borno, au Nigeria. En 2014, j'ai dû fuir Gambaru Ngala après une terrible attaque des rebelles, pour trouver refuge à Zabarmari. J'étais seule avec huit enfants et j'avais bien du mal à les nourrir tous les jours. J'ai alors participé à un programme de la FAO où j'ai appris à préparer le porridge *Tom Brown*, poudre hautement nutritive à base de mil, de soja, d'arachide et de poisson fumé qui permet de lutter contre la malnutrition chez les enfants et les femmes qui allaitent. La FAO le distribue gratuitement aux personnes déplacées, mais comme c'est un excellent produit, il y a une grande demande et nous le vendons aussi. Maintenant, je travaille avec d'autres femmes et je peux imaginer un avenir pour moi et mes enfants.



Je m'appelle **Irene** et je travaille à l'Université du Pacifique Sud à Suva, aux Iles Fidji. Dans mon pays, de nombreux jeunes tombent malades et meurent parfois à cause d'une mauvaise alimentation. Il y a de nombreuses années, le régime alimentaire des Fidjiens était principalement composé de tubercules et de bananes plantains, mais aujourd'hui, ils consomment trop de graisses, de sucres et de sel. L'application *My Kana* ("nourriture" dans ma langue), lancée par la FAO en collaboration avec le gouvernement fidjien, permet de diffuser des informations sur la composition des aliments, la manière de créer un jardin potager et d'avoir une alimentation saine. Mon travail consiste à améliorer cette application: j'aime l'idée de contribuer à la résolution d'un problème difficile.





Je suis **Jerry**, le président de la coopérative agricole des villages indigènes de Redi Doti et Pierre Kondre au Suriname. Dans notre région, nous cultivons de nombreuses variétés d'ananas avec des systèmes traditionnels qui ne nuisent pas au sol et n'empoisonnent pas l'environnement. Ces méthodes sont transmises de génération en génération et le résultat est délicieux! Le problème est qu'avec ces systèmes, nous ne parvenons pas toujours à avoir une récolte suffisante. Dernièrement, en collaboration avec d'autres agences des Nations Unies, la FAO a entrepris de transformer tout le système agroalimentaire de la région. Cela nous a permis de produire davantage d'ananas biologiques et durables, de réduire les déchets et de permettre à l'ensemble de la communauté de vivre mieux.

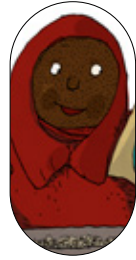
Bonjour, je m'appelle **Anatolii** et je vis en Ukraine. Je gère les projets de la FAO pour la distribution de matériel, de semences et de tout ce qui est nécessaire pour relancer le travail des petites entreprises agricoles touchées par le conflit. Nous aidons également à trouver des solutions spécifiques à différents problèmes, en fonction des dommages causés par les bombardements. Derrière chaque entreprise qui redémarre, il y a des familles qui reprennent une vie presque normale. Mon rôle est organisationnel, mais j'aime garder un contact personnel avec les personnes qui reçoivent notre soutien. Inspirer la foi en l'avenir, c'est ce que j'aime le plus dans mon métier.





# A vous de jouer!

1. D'où viennent Maimuna, Irène, Anatolii et Jerry? Placez le protagoniste de chaque histoire dans son pays d'origine à l'aide d'une flèche.



Maimuna



Irène



Anatolii



Jerry

2. Quelles étaient les coutumes alimentaires de votre pays il y a des années? Demandez à une personne âgée que vous connaissez. Que mangeait-elle dans son enfance? Qu'est-ce qui a changé? Comparez les réponses avec celles obtenues auprès de vos camarades de classe:

---

---

---

---

---

---

---

---



3. *Pinocchio* est toujours à la recherche de nourriture; *Hansel et Gretel* est un conte de fées sur la faim et l'abondance; *Anansi et le pot de haricots* parle de gourmandise. Avez-vous en tête d'autres histoires, poèmes, films ou chansons de votre pays ou de votre région qui traitent en partie du thème de la nourriture? Dressez une liste de titres.

---

---

---

---

---

---

---

---



Aimeriez-vous voir de vos propres yeux la quantité de sucre contenue dans les boissons gazeuses? Avec l'aide d'un adulte, faites bouillir 200 ml de soda dans une petite casserole. Au bout d'une dizaine de minutes, l'eau commence

à s'évaporer et le sucre à caraméliser. Laissez l'eau s'évaporer complètement, puis transférez le sucre caramélisé sur une feuille de papier cuisson et laissez-le refroidir. Vous avez fabriqué un bonbon qui a le goût de votre soda préféré!

# Expériences

Une alimentation saine comprend différents groupes d'aliments en quantité adéquate. Ces grands groupes sont constitués de nombreux aliments qui varient en fonction du pays ou de la région du monde où nous habitons. Quels sont ceux que vous consommez habituellement? Dessinez des exemples pour chaque groupe. Pour en savoir plus sur les différents groupes d'aliments, lisez le Cahier d'activités:

**Manger sainement, c'est important.**

## Céréales



## Légumineuses



## Fruits et légumes





## Tubercules et plantains



## Produits laitiers



## Viande, poisson et œufs



## Graisses et huiles

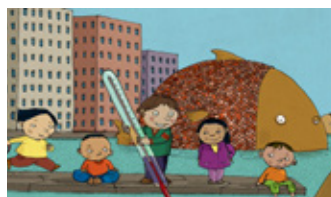


# Série de Cahiers d'activités

Voici notre série de Cahiers d'activités à télécharger pour toutes activités ou préparation de cours sur les grandes questions mondiales qui sont au cœur du travail de la FAO: <https://doi.org/10.4060/cd0947fr>



► L'eau, c'est la vie, l'eau nous nourrit



► Action pour le climat



► Ne laisser personne de côté



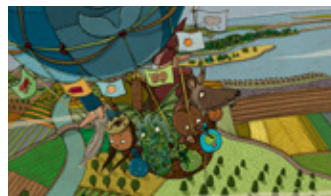
► Agir pour l'avenir



► Changeons l'avenir de la migration



► Travaillons pour la Faim Zéro



► Le climat change



► Héros de l'alimentation



► Des plantes saines pour une planète saine



► Manger sainement, c'est important



► Votre guide à la FAO



**Nous contacter:**

world-food-day@fao.org  
www.fao.org

**Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture**

Rome, Italie

## Visites de groupes à la FAO

Le siège de la FAO est situé à Rome, en Italie, mais l'Organisation travaille dans plus de 130 pays à travers le monde! Vous êtes curieux de connaître l'histoire de la FAO, ses projets et les salles de réunions où les dirigeants du monde se rencontrent? Alors venez consulter notre site de visites de groupes pour découvrir la FAO de l'intérieur et en savoir plus sur notre travail.

Pour plus d'informations:  
[www.fao.org/about/visit-us](http://www.fao.org/about/visit-us)

ISBN 978-92-5-138920-1



9 789251 389201

CD1197FR/1/06.24