

transition
socioécologique

à l'école



Lab
22

Laboratoire
d'innovations
sociales et
environnementales

Atelier: de la fourche à la fourchette!

SAÉ sur l'alimentation

4 juin 2026

Une présentation de :
Ann Everitt et Katia Deschênes
Conseillères à la transition socioécologique

Tu embarques ?

Québec



Desjardins

Mise en contexte

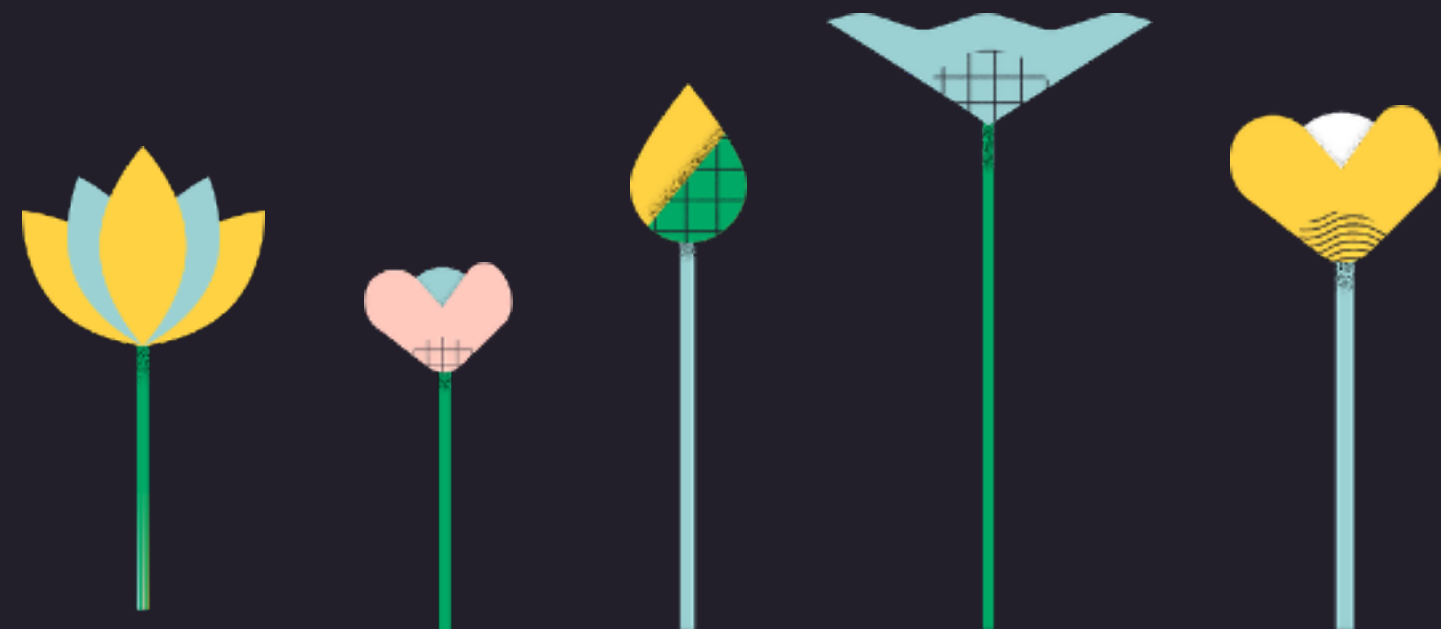
Brise-glace et présentation du
Lab22

Brise-glace

On veut vous connaître!

Levez-vous si ...

- Vous travaillez surtout sur le terrain
- Vous travaillez surtout en coordination/gestion
- Vous travaillez surtout en recherche ou en stratégie
- Vous êtes surtout impliquée auprès des jeunes
- Vous êtes surtout impliquée du côté alimentation





Lab22

Rassembler

Cocréer

Transformer

ORIGINE

L'événement

La planète s'invite à l'école (22 février 2019)
+ Pacte de l'école québécoise

MISSION

Interpeller la population,
et plus particulièrement les
jeunes, sur divers enjeux sociaux
et environnementaux dans le but
de développer avec elle des
réponses novatrices visant à
générer des transformations
positives et durables pour les
collectivités.

VISION

Un monde juste et
écologique où la jeunesse
exerce son pouvoir d'agir et
d'influence en prenant part
aux décisions collectives.

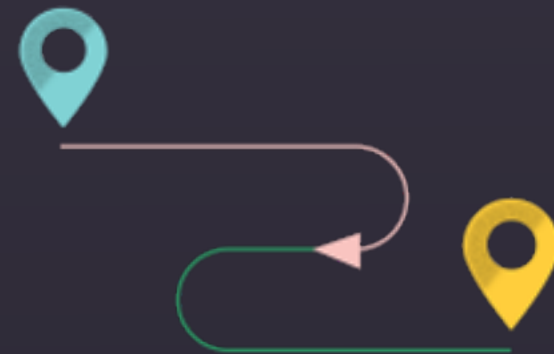
VALEURS

Écoresponsabilité - pouvoir d'action - innovation
collaboration - diversité - justice

Démarche d'accompagnement : en résumé



Accompagnement
de 3 ans et 1000h



Trajectoire commune
vers la transition
socioécologique à
l'école



Développement de
savoirs, savoirs-être
et du pouvoir d'agir



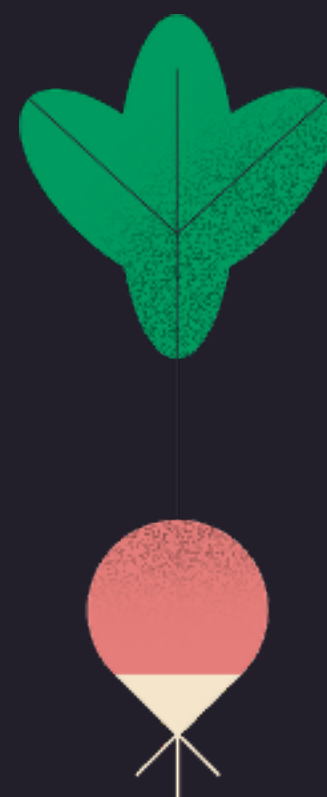
Pépinière de projets et
d'activités pour
répondre au plan
d'action

Pacte de l'école québécoise : 4 axes · 25 mesures · actions à déterminer et à réaliser ensemble

Documenter - Suivre la progression - Amélioration continue - Reconnaissance

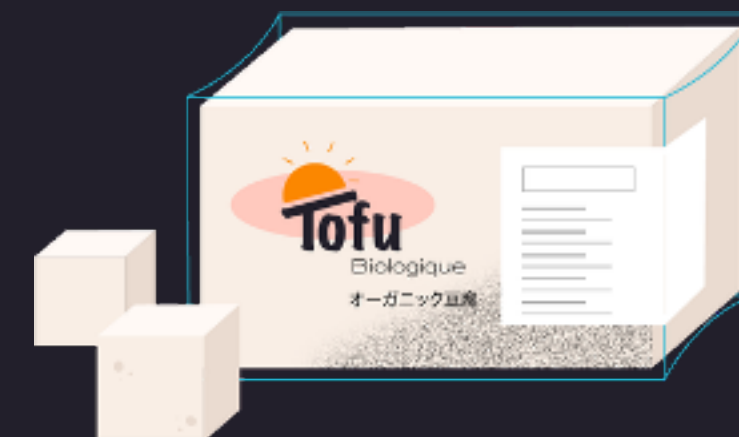
Pépinière de projets

Quelques actions en lien avec l'alimentation



Académie Ste-Thérèse

Intégration de protéines végétales au menu & couverts réutilisables



École secondaire Joseph-François-Perrault

Frigo-Partage & Collations en vrac



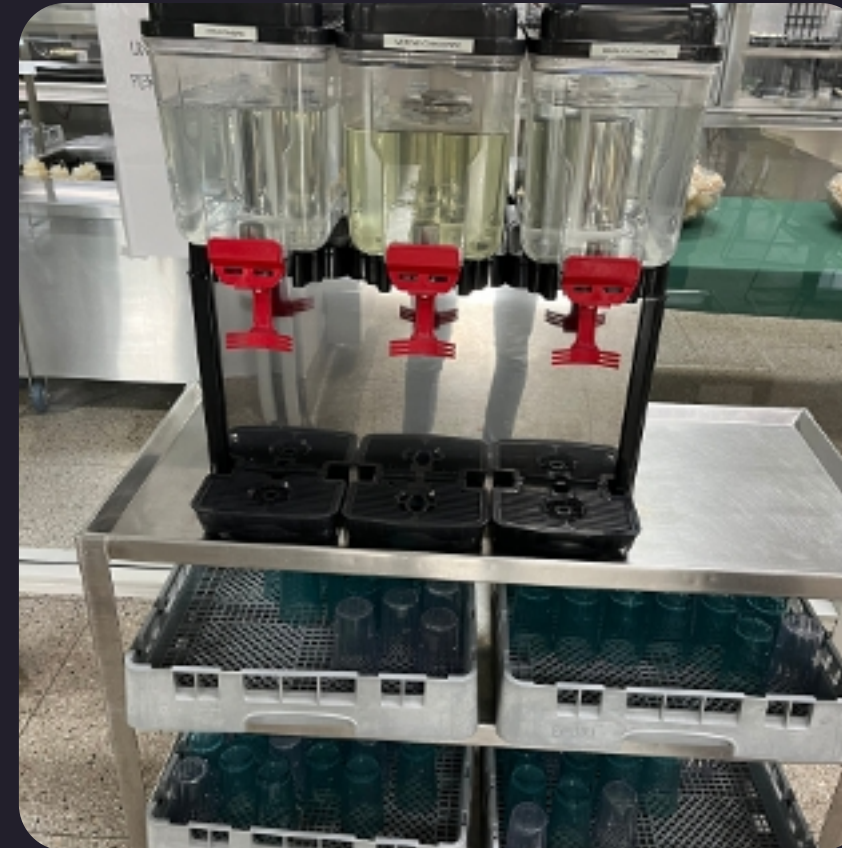
École secondaire du Chêne-Bleu

Bar à salade à partir des légumes qui
poussent dans leur jardin



Collège Bourget

Fontaines à eau et à lait & Concours de recettes végées dans le cours de cuisine



École secondaire Paul-Germain-Ostiguy

Introduction de produits frais et locaux à la cafétéria & achat d'un lave-vaisselle industriel et de vaisselle réutilisable (pour les soupes)



Collège St-Hilaire

Système de pointage : carte de point, au bout de 9 repas végétariens
achetés à la cafétéria, le 10e est gratuit !

Ma carte Fidélité-Végé

Ton 10e repas t'est offert!

Nom: _____

Groupe: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	★
1	2	3	4	5	6	7	8	9	★
1	2	3	4	5	6	7	8	9	★
1	2	3	4	5	6	7	8	9	★
1	2	3	4	5	6	7	8	9	★
1	2	3	4	5	6	7	8	9	★



CARTE FIDÉLITÉ-VÉGÉ

Après 9 repas végétariens...
le 10e repas végétarien est gratuit!



Objectifs :

- Réduire son impact environnemental
- Limiter les impacts sur sa santé

La carte sera conservée par la cafétéria.

Des interrogations ? Demande à la cafétéria ou aux membres du Comité Vert !

Nos outils au Lab22

Plusieurs options possibles



Masterchef végétalien!

SAÉ

De la fourche
à la fourchette !



SAÉ

de la fourche à la
fourchette



Pourquoi?

- L'alimentation fait partie du quotidien des élèves et ces derniers exercent un certain pouvoir sur leurs choix alimentaires.
- La présentation de recommandations scientifiques comme le régime de santé planétaire d'EAT-Lancet et le guide alimentaire canadien permet de mieux informer les élèves en vue du développement d'une citoyenneté plus responsable.
- La consommation de viande animale soulève toutes sortes de questions éthiques sur lesquelles les élèves peuvent être amenés à réfléchir.



Comment?

- **Son avantage? Son arrimage avec la structure du cours Culture et citoyenneté québécoise**

- **Sa particularité? Son adaptabilité.**



Quoi

Déroulement proposé

<u>Bloc 1</u> S'alimenter, un geste écologique	En amont	Remplissage d'un sondage anonyme par les élèves sur leurs habitudes alimentaires et sur leurs pratiques écologiques
	Cours 1	Exploration des habitudes alimentaires (20 min.) et exercice de réflexion sur le système alimentaire à partir d'un dossier documentaire (40 min.)
	Cours 2	Présentation des liens entre l'alimentation et l'environnement à partir du jeu Climatomenue (20 min) + Séance de jeu en équipe (40 min)
<u>Bloc 2</u> S'alimenter, un geste culturel	Cours 3	Exercice en équipe : influence des groupes sociaux sur l'alimentation (20 min) Retour en grand groupe et prise de notes sur les influences culturelles sur les habitudes alimentaires (40 min)
	Cours 4	Démarche sociologique autour d'une question clé et recherche d'information (60 min)

Quoi

Déroulement proposé (suite)

Bloc 3
S'alimenter, un
geste philosophique

Cours 5	Expérience de pensée sur la consommation animale (10 min) + Réflexion éthique sur « Notre pain quotidien » (15 min) + Présentations de pensées morales philosophiques sur la consommation animale. (35 min)
Cours 6	Suite des présentations des pensées morales philosophiques (15 min) + Exercice d'application des principes moraux sur divers cas (45 min)
Cours 7	Évaluation individuelle : Analyse d'un menu de cafétéria scolaire et recommandations à la direction. (60 min)



Cours 1 et 2

S'alimenter, un geste écologique

Cours 1

- Présentation d'une photo d'un repas servi à la cafétéria scolaire aux élèves et discussion.
- Travail autour d'un dossier documentaire
- Impacts de notre alimentation sur l'environnement
- Régime de santé planétaire (EAT-Lancet)
- Comparaison des guides alimentaires canadiens (1977 et 2019) et américain (2026)

Cours 2

- Survol des influences externes sur nos choix alimentaires
- Joute de Climatomenue

Connais-tu
Climato_?



Activité immersive

Réflexion autour d'une assiette de la cafété'

- Cahier d'exercice
- Dossier documentaire

*À personnaliser selon le menu de votre école!



Assiette chinoise - Achetée à la cafétéria (Chartwell) du Collège Regina Assumpta le 16 janvier 2026 à 11h45.

Cours 3 et 4

S'alimenter, un geste culturel

Cours 3

- Question autour de l'analyse du contenu d'un frigo
- Exercice : Comment les groupes sociaux auxquels nous appartenons influencent-ils nos choix alimentaires?
- Influences culturelles sur les habitudes alimentaires (sexe et genre, classe sociale, école, communauté numérique, religion, etc.)

Cours 4

- Démarche sociologique autour d'une question clé et recherche d'information:
 - Quelles sont les normes sociales qui influencent le plus les jeunes de 15 à 17 ans du Québec quant à leurs choix et habitudes alimentaires?





Cours 5 et 6

S'alimenter, un geste philosophique

Cours 5

- Expérience de pensée autour de notre consommation animale
- Réflexion éthique sur « Notre pain quotidien »
- Présentations de pensées morales religieuses et philosophiques sur la consommation animale.

Cours 6

- Suite de la présentation des pensées morales philosophiques
- Exercice : Que devrais-je manger?

Cours 7

Évaluation

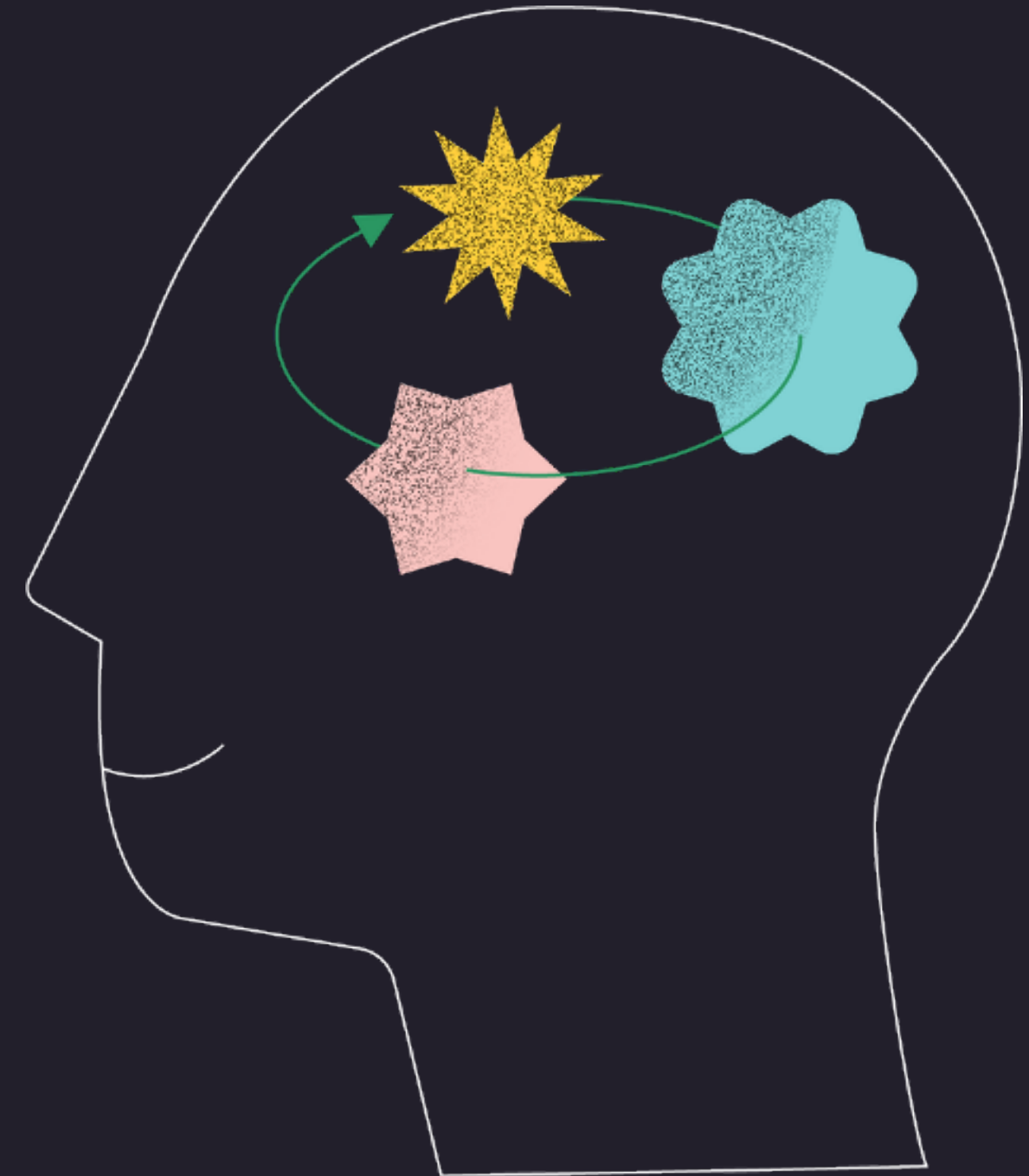
6. Le contrat de la concession alimentaire de votre école arrive à échéance. En collaboration avec le conseil des élèves, la direction de votre école décide d'entamer une réflexion sur l'offre alimentaire en vue de faire le meilleur choix pour le prochain contrat.

La direction souhaite vous entendre sur la question suivante : La cafétéria du Collège devrait-elle offrir un menu uniquement végétarien?

Répondez à la question à l'aide de deux arguments complets fondés sur deux pensées morales philosophiques différentes vues en classe. Vos deux arguments peuvent justifier le même point de vue ou deux points de vue différents.

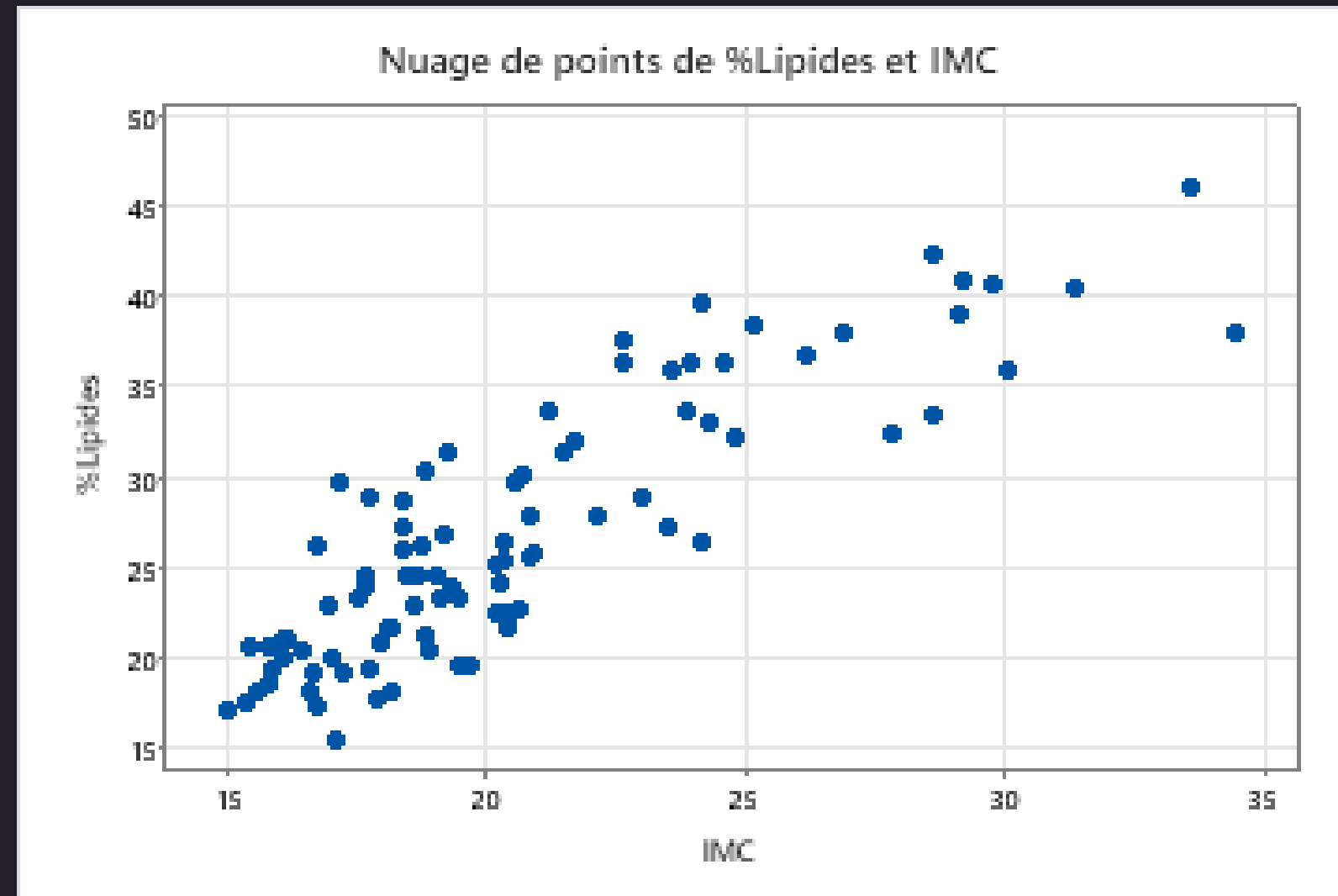
a) Pensée morale utilisée: _____

Argument



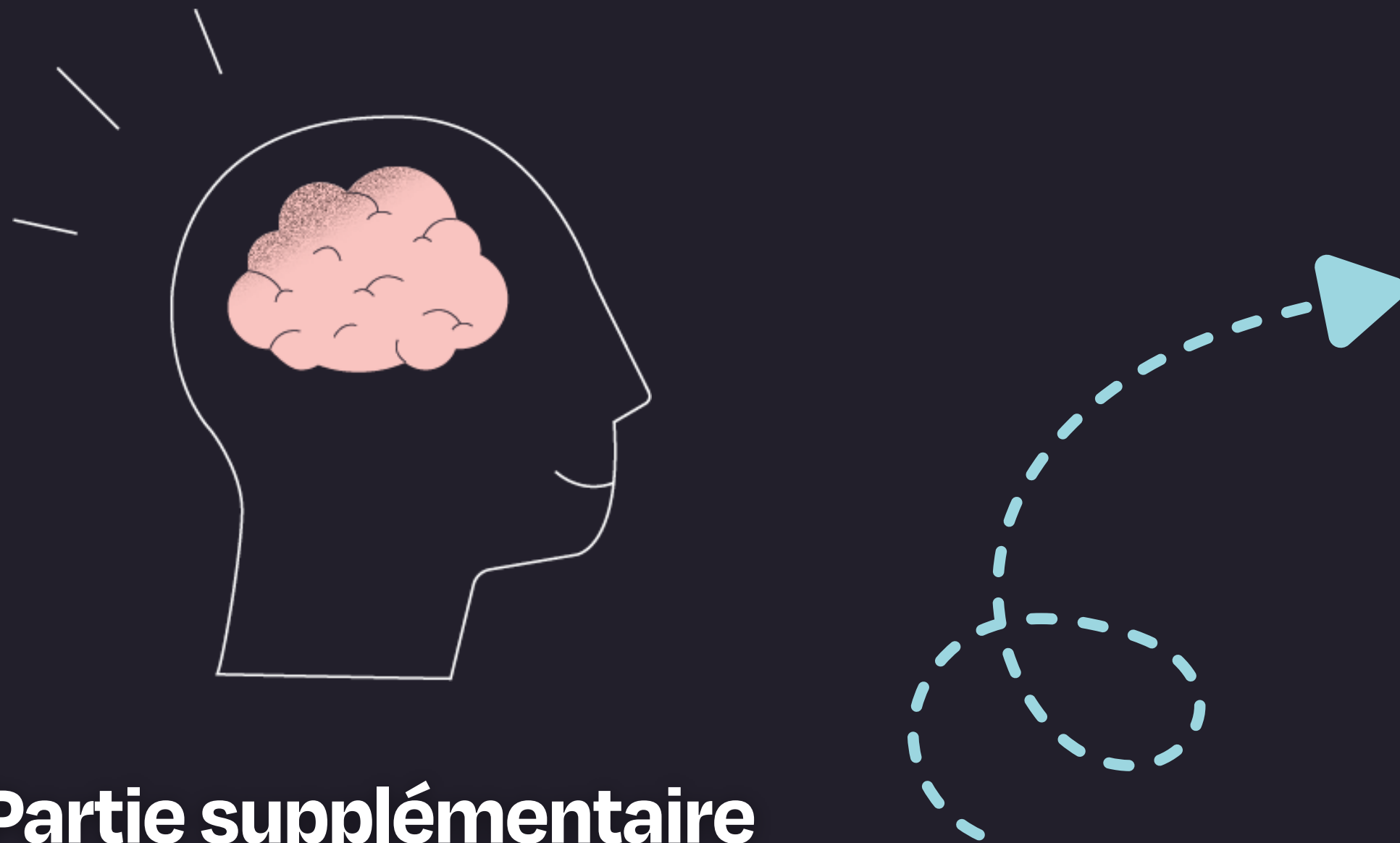
Interdisciplinarité avec le cours de mathématiques

La corrélation



<https://support.minitab.com/fr-fr/minitab/help-and-how-to/graphs/scatterplot/before-you-start/overview/>

Exemple de nuage de points qui indique une corrélation positive entre l'indice de masse corporelle (IMC) et le pourcentage de masse grasseuse chez des adolescentes.



Partie supplémentaire

Possibilité d'ajouter un cours sur les biais sociocognitifs.

- Aborder le paradoxe de la viande
- Aborder les incohérences entre nos idéaux et nos actions face aux changements climatiques

- Biais d'ancrage
- Biais de confirmation
- Biais de l'effet de halo
- Biais de l'effet de répétition
- Biais de désirabilité sociale
- Biais d'omission
- Biais d'essentialisme

Bloc écologique dynamique

Climato_ capsules et jeu

Pour aborder les changements climatiques sous tous les angles, le Lab22 et Carburant Humain ont développé Climato_ , une série d'outils éducatifs pour les jeunes de 12 à 17 ans.



Climatoblaba

10 capsules vidéos ludiques et éducatives portant sur différents aspects des changements climatiques.

1 · Changements climatiques / 2 · Comment agir concrètement / 3 · Les impacts des changements climatiques au Québec / 4 · La justice climatique / 5 · L'écoanxiété / 6 · Alimentation et climat / 7 · Énergie et climat / 8 · Empreinte carbone / 9 · Les déchets / 10 · Portrait d'une école engagée .

Vous avez envie de présenter ces capsules en classe ou au sein de votre organisation ?



Chaque capsule est accompagnée d'une **fiche éducative** qui vous permettra de poursuivre la réflexion, individuellement ou en groupe, et de favoriser le passage à l'action.



Climatomenu

Envie d'aborder autrement les enjeux climatiques avec les jeunes de 12 à 17 ans ?

Découvrez **Climatomenu**, un jeu éducatif qui fait prendre conscience de l'impact environnemental de nos choix alimentaires. En équipe, les joueuses et joueurs devront collaborer à la conception de recettes pour éviter le gaspillage alimentaire tout en considérant les meilleures options pour eux et pour la planète. Une belle occasion de réfléchir aux choix que nous devons faire, individuellement et collectivement, de l'épicerie à notre assiette.

Le Lab22 offre de visiter les écoles et autres milieux jeunesse gratuitement pour animer un atelier en lien avec une capsule, ou une séance de jeu. Le contenu et le format peuvent être personnalisés selon vos besoins, l'intérêt de votre groupe, et le temps consacré à l'activité.

Pour plus d'informations ou pour réserver un atelier, contacter Raphaël Savaria :

raphaël.savaria@lab22.org



Lab
22

Laboratoire
d'innovations
sociales et
environnementales

Expérience Climatoblable



Expérience Climatoblaba



3 catégories de questions pour chaque fiche éducative:
comprendre, réfléchir, agir

Réfléchir

- As-tu déjà pensé aux impacts de la consommation de viande sur l'environnement? Si oui, est-ce que cela a changé tes habitudes?

Agir

- Quels sont les obstacles qui rendent ces changements plus difficiles pour toi?

Climatoblaba_Alimentation : les GES de ton assiette



1 Comprendre

Cette partie cherche à évaluer la compréhension et la rétention du contenu présenté dans la capsule.

Toutes les réponses se trouvent à la fin de cette fiche.

1. Quelle proportion des émissions de GES est liée aux activités en lien avec l'alimentation?
a. 1/2 c. 1/5
b. 1/3 d. 1/8
2. Nomme 3 étapes du système alimentaire qui génèrent des gaz à effet de serre.
3. Quelle proportion des céréales produites dans le monde servent à nourrir les animaux d'élevage?
a. 1/2 c. 1/5
b. 1/3 d. 1/8
4. Vrai ou faux : Le fromage a un impact plus grand que le poulet en termes d'émissions de GES.

2 Réfléchir

Cette partie cherche à développer la pensée critique et à réfléchir au contenu à un niveau plus personnel.

Dans la capsule, on dit : « On prend ce qu'on peut manger pour faire manger ce qu'on va manger [...] il y a comme un intermédiaire superflu. » On remet donc en question la place centrale de la viande dans notre alimentation.

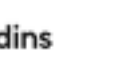
1. Quelle est ta première réaction lorsque tu entends cette citation?
2. As-tu déjà pensé aux impacts de la consommation de viande sur l'environnement? Si oui, est-ce que cela a changé tes habitudes?

3 Agir

Cette partie cherche à faire réfléchir à des comportements à développer et à des gestes concrets à poser dans son milieu.

Dans la capsule, on te propose quelques idées pour réduire l'impact de ton alimentation sur l'environnement : réduire les portions de viande, remplacer la viande rouge par d'autres protéines animales ou végétales, introduire dans le menu des recettes végétariennes ou végétaliennes, réduire les déchets alimentaires, acheter des fruits et légumes moches, cuisiner les restants de nourriture, privilégier les aliments locaux et de saison, jardiner, composter, etc.

1. Quelle est l'action liée à ton alimentation qui te paraît la plus réaliste et réalisable personnellement?
2. Quels sont les obstacles qui rendent ces changements plus difficiles pour toi?

un projet de :             

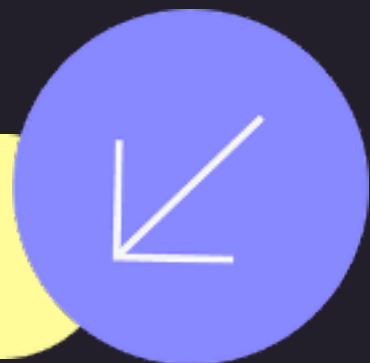
Expérience Climatomenù



- Découvrez Climatomenù, un jeu éducatif qui fait prendre conscience de l'impact environnemental de nos choix alimentaires.
- En équipe, les joueuses et joueurs devront collaborer à la conception de recettes pour éviter le gaspillage alimentaire tout en considérant les meilleures options pour eux et pour la planète.
- Une belle occasion de réfléchir aux choix que nous devons faire, individuellement et collectivement, de l'épicerie à notre assiette.

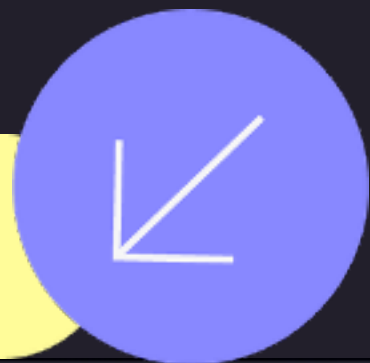


Expérience Climatomenu



Climatomenù

Comment jouer?





Déserts alimentaires

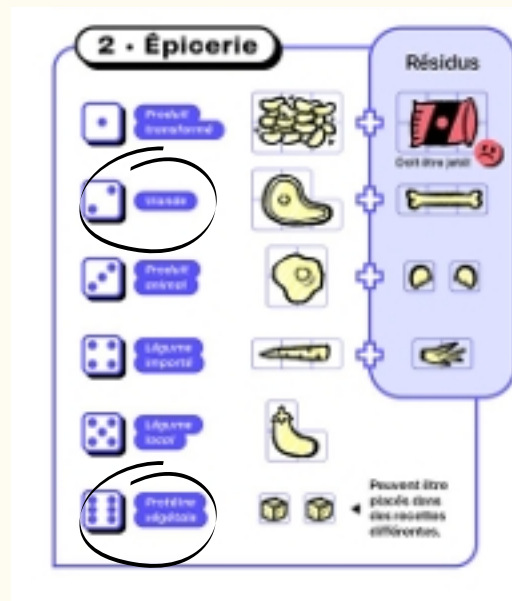
Vous ne pouvez pas acheter le même produit plus d'une fois.
Tout double est perdu.



On rebrasse!

Sinon on perd notre double!

Exemple d'un tour



But du jeu

Climatomenue



- Compléter le plus de recettes, en limitant le gaspillage alimentaire les déchets générés, pour faire le maximum de points!

Précision: Le jeu prend fin si la poubelle est pleine, ou après que les 6 jours de la semaine ont été complétés.



Moyens permettant de réduire l'empreinte écologique de son alimentation:

Actions individuelles

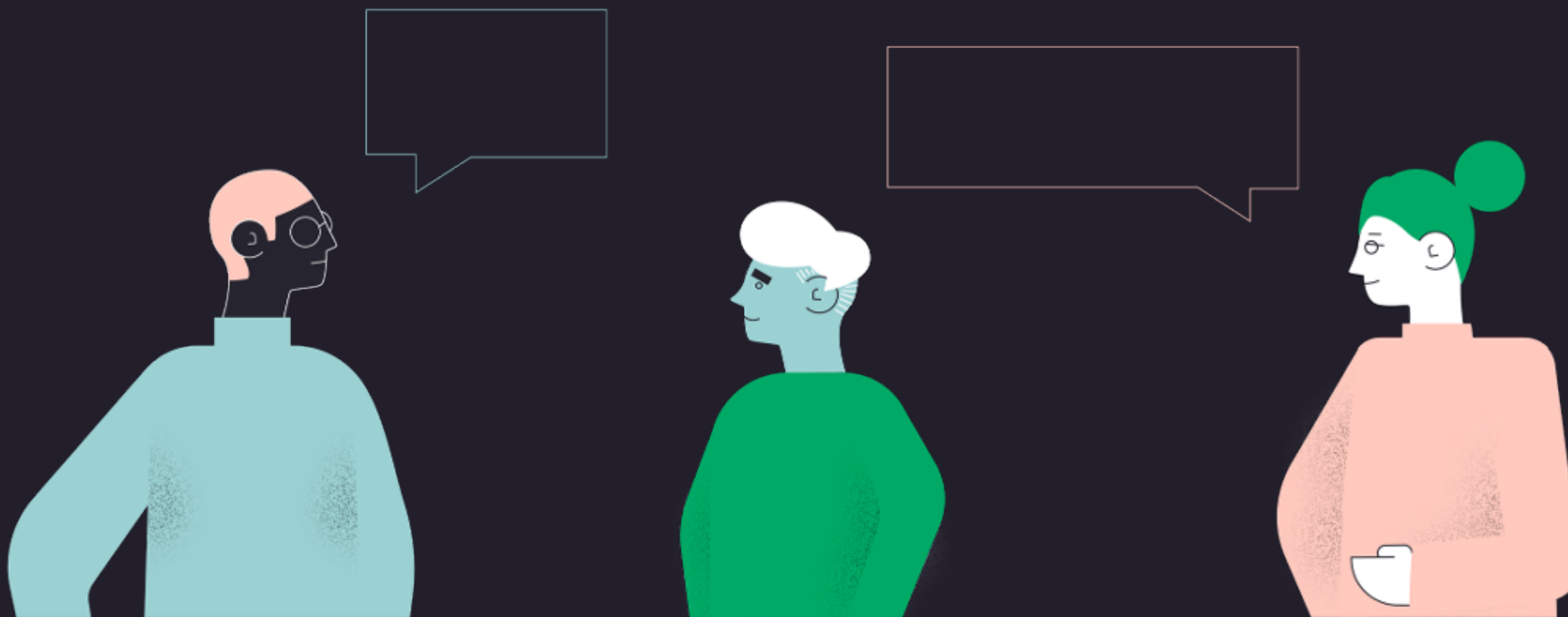
- Cuisiner ses repas
- Manger moins de viande rouge
- Essayer des plats végétariens ou végétaliens (vegan)
- Minimiser ses déchets alimentaires (emballages, ne pas gaspiller)
- Acheter des aliments locaux ou biologiques
- Composter

Actions collectives

- Réduire l'offre de viande rouge dans les établissements scolaires et de santé
- Réglementer le suremballage, interdire les emballages de plastique
- Mettre des lois pour réduire l'utilisation d'engrais et pesticides chimiques
- Favoriser l'offre d'aliments locaux ou biologiques
- Financer les initiatives de jardins communautaires



Retour sur les apprentissages





Lab
22

Laboratoire
d'innovations
sociales et
environnementales

Un grand merci

pour votre intérêt envers le
Lab22!



ann.everitt@lab22.org

katia.deschenes@lab22.org



www.lab22.org



Québec 

 Desjardins