60 minutes

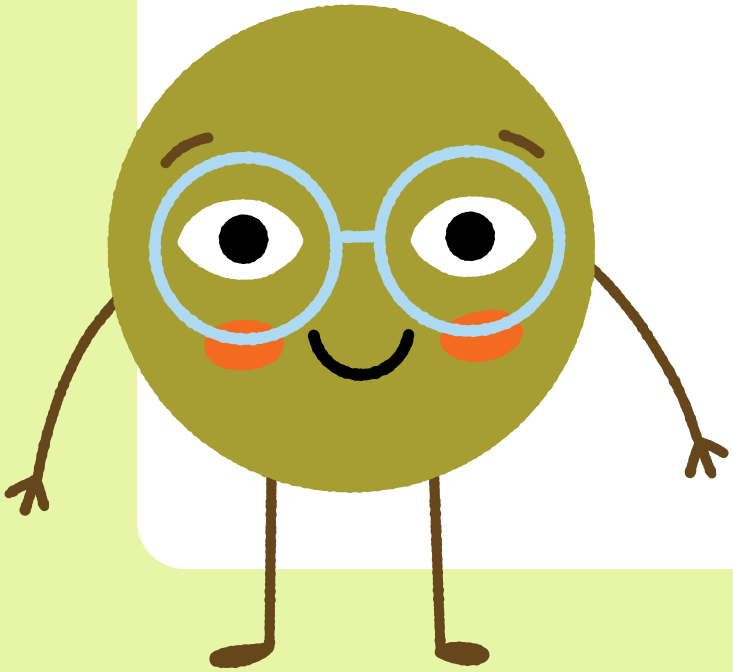
6 à 8 ans

Français et mathématiques

1er cycle du primaire

Le grand jeu des aliments

Fiche pédagogique sur la santé planétaire



Équiterre

Cette activité initie les élèves au concept de santé planétaire et les invite à réfléchir aux liens entre ce que nous mangeons, notre santé et l'environnement. Après le visionnement d'une courte capsule animée sur les menus de santé planétaire, les élèves mettent leurs apprentissages en pratique avec Le grand jeu des aliments — un jeu de cartes qui leur permet d'explorer, de façon ludique, l'impact environnemental de différents aliments.

À la fin de l'activité, l'élève sera en mesure :

- ✔ de lire des règles de jeu et de les expliquer à d'autres élèves ;
- ✔ d'expliquer ce qu'est un gaz à effet de serre et comprend son impact sur la planète.

Préparation de l'activité :

- ▢ Imprimer les règles du jeu à l'Annexe 1
- ▢ Imprimer le jeu de cartes à l'Annexe 2 (12 cartes par élève) puis les découper
- ▢ Imprimer le support pour l'enseignant(e) à l'Annexe 3 (facultatif)
- ▢ Imprimer la fiche recette à l'Annexe 4 (facultatif)
- ▢ Imprimer la grille d'évaluation à l'Annexe 5 (facultatif)

Matériel :

- ▢ Matériel pour le visionnement de la capsule animée
- ▢ Une paire de ciseaux



Déroulement de l'activité :

1. Discussion d'introduction — 5 minutes

- Introduire l'activité auprès des jeunes en posant quelques questions à la classe. Voici quelques exemples :
  - Connaissez-vous des aliments qui aident notre corps à être en bonne santé?
  - Est-ce que notre planète est en bonne santé selon vous?
  - Que peut-on faire pour protéger notre planète?
  - Pensez-vous qu'il y a des aliments qui protègent plus la planète que d'autres? Si oui, lesquels?
- Expliquer aux jeunes qu'ils vont visionner une courte capsule animée sur la santé planétaire, puis jouer à un jeu de cartes.

2. Visionnement de la capsule — 3 minutes

- Visionner la capsule animée (3 minutes) avec votre groupe.

3. Discussion à propos de la capsule — 10 à 15 minutes

- Faire un retour sur le visionnement de la capsule animée avec les jeunes en posant des questions autour des quatre dimensions de la compréhension de lecture :

  Comprendre :
  - Qui sont les personnages de la vidéo?
  - Quelles légumineuses représentent ces personnages?
  - De quoi parle la vidéo?

  Interpréter :
  - Pourquoi la santé de la Terre et des êtres qui l'habitent est-elle menacée?
  - Que peut-on faire pour aider la planète et les espèces qui y vivent?

- Quel est le superpouvoir des légumineuses?

Réagir :

- Qu'avez-vous aimé ou appris dans cette vidéo?
- Aimeriez-vous manger plus souvent des aliments qui sont bons pour vous et pour la planète?

Apprécier :

- Avez-vous envie de goûter à la recette?

4. Formation des groupes — 5 minutes

- Former des groupes de 2 à 4 joueurs par table.

5. Lecture des règles du jeu — 10 minutes

- Distribuer les règles du jeu à la classe.
- Lire les règles du jeu en grand groupe.
- Une fois la lecture terminée, demander aux jeunes d'expliquer les règles en posant quelques questions :
  - Combien de cartes un joueur doit-il avoir?
  - Comment remporte-t-on un tour?
  - Comment se déroule une bataille de cartes?
  - Comment sait-on qui gagne?
- Faire une simulation du jeu devant la classe (facultatif).

6. Jeu de carte — 1 partie se fait en 10 minutes

- Distribuer un paquet de 12 cartes-aliments à chaque élève et inviter les jeunes à jouer.

7. Discussion — 15 à 20 minutes

- Faire un retour sur le jeu avec les jeunes en les questionnant sur le

cycle de production des différents aliments qu'ils ont observés au cours de leur partie de cartes.

- Utiliser l'Annexe 3 pour animer la discussion. À noter que celle-ci n'est pas destinée aux élèves. Elle sert uniquement de support à l'enseignant(e) pour animer la discussion.
- Distribuer la recette de trempette de pois jaunes façon houmous. La recette peut être réalisée en classe à un autre moment ou proposée aux jeunes pour qu'ils la préparent à la maison avec leur famille (Annexe 4).

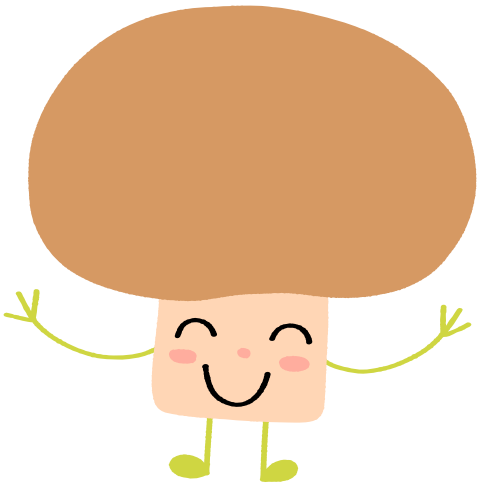
8. Pour aller plus loin — 20 à 30 minutes

Ce deuxième volet peut se faire lors d'une deuxième période. Il permet aux jeunes de ne pas se sentir coupables de consommer certains aliments et de leur donner des pistes de solutions pour réduire leur empreinte.

- Proposer aux jeunes de trouver des solutions pour réduire l'impact environnemental des cartes-aliments qui ont le moins de points de santé planétaire (steak de bœuf, pizza au pepperoni, poulet). Par exemple, pour le poulet, il est possible de faire un bouillon avec les os.

9. Grille d'observation — tout au long de l'activité

- Observer les élèves et compléter la grille d'évaluation à l'Annexe 5.



Annexe 1 — Les règles du jeu

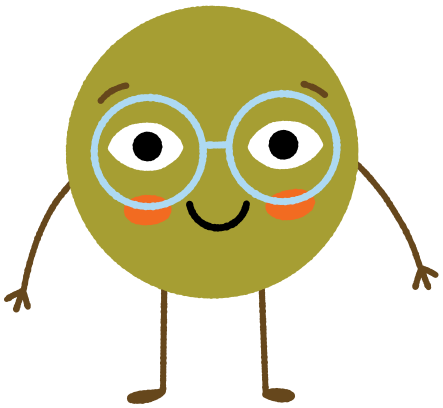


Support pour les élèves



Impression requise (une copie par table)

1. Prends un paquet de 12 cartes-aliments et regarde les bien pour les mémoriser.
2. Place-les devant toi, faces cachées.
3. En même temps que tes amis, choisis et déposes une carte au centre de la table, devant toi.
4. Regarde les chiffres. La carte avec le plus grand chiffre gagne le tour.
5. Si deux cartes (ou plus) ont le même chiffre, c'est une bataille de cartes! Si c'est ta carte, pose une nouvelle carte par-dessus. Le plus grand chiffre gagne tout.
6. Joue pendant 10 minutes. Celui ou celle qui a le plus de cartes à la fin, gagne la partie!



Bon à savoir! La production de chaque aliment nécessite plusieurs étapes qui émettent des **gaz à effet de serre**, et réchauffe la planète. Plus le nombre de points sur la carte est élevé (jusqu'à 12), plus l'aliment est bon pour la planète, car il émet peu de gaz à effet de serre!

C'est quoi, les gaz à effet de serre? *La Terre est entourée d'un grand bouclier composé de gaz (comme l'air) qu'on appelle l'atmosphère. L'atmosphère, c'est comme une grande serre où l'on fait pousser les plantes : elle laisse passer les rayons du soleil, mais elle ralentit la chaleur qui veut sortir (Gouvernement du Québec, 2020).*



Annexe 2 — Jeu de cartes

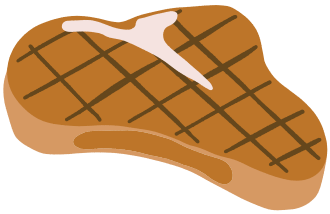


Support pour les élèves



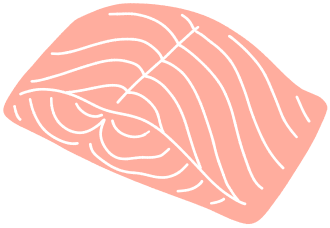
Impression requise (12 cartes par élève)

Steak de boeuf



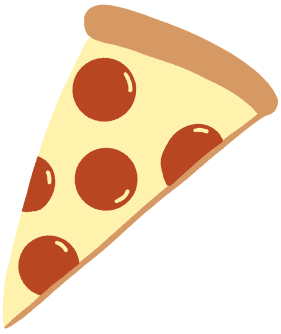
1

Poisson



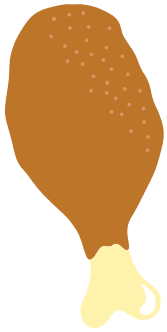
2

Pizza au pepperoni



3

Poulet



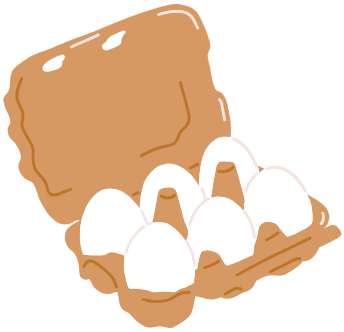
4

Lait de vache



5

Oeuf



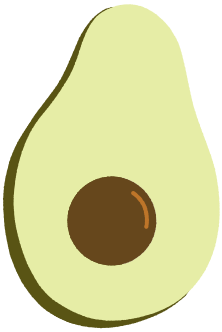
6

Amande



7

Avocat



8

Orge



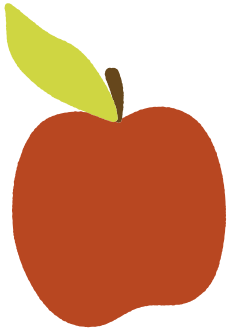
9

Lentille verte



10

Pomme



11

Carotte



12

Annexe 3 — Les étapes de production des aliments

Support pour le personnel enseignant

Impression facultative pour soutenir la discussion

Steak de boeuf

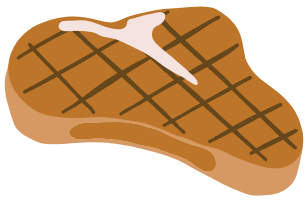
Nombre de point : 1

Étapes de production

Naissance et croissance des veaux → Transport et transformation → Transport de la viande à l'épicerie → Achat et consommation → Jeter l'emballage

Impact environnemental

Empreinte hydrique : 15 400 l/kg
Empreinte carbone : 28 kg éq. CO2/kg



Le savais-tu?

En digérant, les vaches font des petits rots et des flatulences. Cela produit naturellement beaucoup de méthane, qui est un gaz à effet de serre. Eh oui, les vaches aussi font des pets! Réduire sa consommation de bœuf et se tourner vers des alternatives végétales permet de limiter fortement les impacts sur l'environnement.

Sources : Mekonnen and Hoekstra, 2010; ADEME, 2026

Poisson

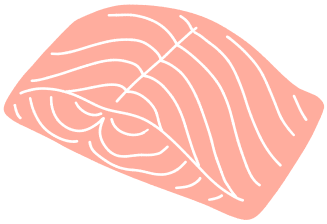
Nombre de point : 2

Étapes de production

Éclosion des oeufs et croissance → Pêche en eaux libre ou dans les fermes de poissons → Transport et transformation → Transport des filets à l'épicerie → Achat et consommation → Jeter l'emballage et composter les arêtes

Impact environnemental

Empreinte hydrique : 3 700 l/kg
Empreinte carbone : entre 12 et 5,6 kg CO2 eq./kg



Le savais-tu?

Plus de la moitié des animaux aquatiques que les humains mangent viennent de la pisciculture (élevage de poisson), de la conchyliculture (élevage de mollusques marin) et de l'algoculture (culture d'algues).

Sources : Our World in data, 2019; Poore et Nemecek, 2018; ADEME, 2026; FAO, 2024

Pizza au pepperoni

Nombre de point : 3

Étapes de production

Production du fromage, tomates, porc, farine, etc. → Fabrication de la pâte à pizza et assemblage des ingrédients → Cuisson et emballage → Transport à l'épicerie → Achat et consommation → Recyclage de l'emballage

Impact environnemental

Empreinte hydrique : 2 500 l/pizza au pepperoni
Empreinte carbone : 4,2 kg CO2 eq./kg pizza Margherita



Le savais-tu?

Pour faire une pizza Margherita, il faut utiliser environ 1 600 litres d'eau, soit entre 8 et 10 bains complets! Ça fait beaucoup de bains pour une pizza, non? Pour une pizza plus respectueuse de la planète, réalisez une recette maison avec de bons légumes locaux!

Sources : H2O Global News, 2019; Moresi et al., 2024; Martinez-Aldaya et Hoekstra, 2009; Hoekstra, 2008

Poulet

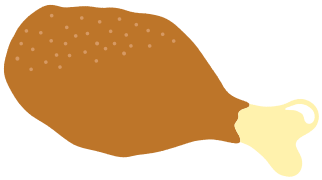
Nombre de point : 4

Étapes de production

Éclosion des oeufs et croissance → Transport et transformation des poulets → Transport de la viande à l'épicerie → Achat et consommation → Compostage des os et mise à la poubelle de l'emballage

Impact environnemental

Empreinte hydrique : 4 300 l/kg
Empreinte carbone : 4,56 kg CO2 eq./kg



Le savais-tu?

Au Québec, chaque année, ce sont environ 195 millions de poulets qui sont produits, ce qui représente le poids d'environ 2 800 avions. C'est quand même pas mal lourd, tu ne trouves pas? Au lieu de jeter les os, on peut les utiliser pour faire un délicieux bouillon!

Sources : Mekonnen and Hoekstra, 2010; ADEME, 2026; Le Devoir, 2023

Lait de vache

Nombre de point : 5

Étapes de production

Naissance des veaux et activation de la lactation → Traite des vaches → Transport et emballage du lait → Transport du lait emballé à l'épicerie → Achat et consommation → Recyclage de l'emballage

Impact environnemental

Empreinte hydrique : 1 000 l/kg
Empreinte carbone : de 0,90 à 2,5kg CO2 eq./l



Le savais-tu?

Que ce soit pour des raisons environnementales, le bien-être animal ou la santé, de plus en plus de gens remplacent le lait de vache par des boissons végétales,comme le lait d'avoine ou le lait de soya!

Sources : Mekonnen and Hoekstra, 2010; Dairy Farmers of Canada, 2025

Sources : Mekonnen and Hoekstra, 2010; Dairy Farmers of Canada, 2025

Oeuf

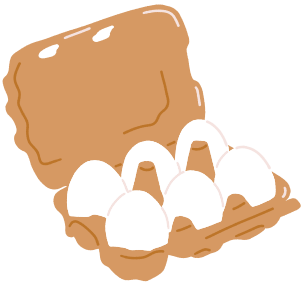
Nombre de point : 6

Étapes de production

Élevage et croissance de poules pondeuses → Récolte, lavage et emballage des oeufs → Transports des oeufs à l'épicerie → Achat et consommation → Recyclage ou réutilisation de l'emballage

Impact environnemental

Empreinte hydrique : 3 300 l/ kg
Empreinte carbone : 1,88 kg CO2 eq./kg



Le savais-tu?

Les poules au plumage brun vont pondre des œufsbruns et les poules au plumage blanc vont pondre des œufs blancs. Imagine une poule à rayures... de quelle couleur serait ses œufs? Une poule à l'état sauvage pond naturellement 10 à 15 œufs par année, alors que dans les élevages elles peuvent pondre jusqu'à 300 œufs chaque année! Les poules en élevage industriel ont souvent des conditions de vie difficiles, ce qui les amène à mourir plus rapidement. Il faut alors les remplacer, ce qui demande beaucoup d'énergie!

Sources : Mekonnen and Hoekstra, 2010; ADEME, 2026; Fédération des producteurs d'oeufs du Québec, 2026

Amande

Nombre de point : 7

Étapes de production

Ensemencement des graines d'amandier (pays chauds) → Arrosage abondant et récolte → Nettoyage et emballages des amandes → Transport des amandes en avion → Transport à l'épicerie → Achat et consommation → Recyclage de l'emballage

Impact environnemental

Empreinte hydrique : environ 1 600 l/kg
Empreinte carbone : 0,18 à 3,14 kg CO2 eq./kg



Le savais-tu?

Presque toutes les amandes produites dans le monde proviennent de la Californie (80 %). Est-ce que tu sais où est la Californie?

Sources : Abrinord, 2026; Subedi, Dent et Adhikari, 2024; Lortie, 2015

Avocat

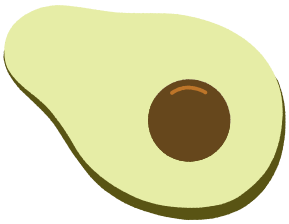
Nombre de point : 8

Étapes de production

Enscemencement des graines d'avocations (pays chauds) → Arrosage abondant et récolte → Transport des avocats en avion → Transport à l'épicerie → Achat et consommation → Compostage

Impact environnemental

Empreinte hydrique : environ 1 980 l/kg
Empreinte carbone : 0,75 à 1,31 CO2 eq./kg



Le savais-tu?

Sais-tu que l'avocat existait déjà au temps des dinosaures ? Eh oui, les paresseux géants en raffolaient!

Sources : Abrinord, 2026; Subedi, Dent et Adhikari, 2024; Midi libre, 2025

Orge

Nombre de point : 9

Étapes de production

Ensemencement et croissance des graines → Récolte et séparation des grains → Transport à l'usine d'emballage → Transport à l'épicerie → Achat et consommation → Recyclage de l'emballage

Impact environnemental

Empreinte hydrique : 1 213 l/kg
Empreinte carbone : 0,57 kg CO2 eq/kg



Le savais-tu?

On appelait les gladiateurs les « mangeurs d'orge » parce qu'ils ne mangeaient presque que des céréales, des fruits et des légumes. Ces aliments leur permettaient de faire grossir leurs muscles. Et toi, vas-tu manger de l'orge pour devenir plus fort(e)? Une céréale est une plante de la famille des graminées, cultivée pour ses graines qui nourrissent les humains et les animaux domestiques. À ne pas confondre avec tes céréales du matin!

Sources : Mekonnen and Hoekstra, 2010; Rajaniemi, Mikkola et Ahokas, 2011; Musée national Suisse, 2026

Lentille verte

Nombre de point : 10

Étapes de production

Ensemencement et croissance des graines → Récolte et transport à l'usine d'emballage → Transport à l'épicerie → Achat et consommation → Recyclage de l'emballage

Impact environnemental

Empreinte hydrique : environ 5 874 l/kg
Empreinte carbone : entre 0,16 et 0,58 kg CO2 eq./kg



Le savais-tu?

Les lentilles deviennent 2 à 3 fois plus grosses après la cuisson! Ont-elles un secret magique pour grandir si vite? Les lentilles sont majoritairement produites au Canada, mais ce sont surtout les lentilles vertes et les lentilles béluga qui poussent au Québec.

Sources : Abrinord, 2026; Pérez et al., 2024; ADEME, 2026

Pomme

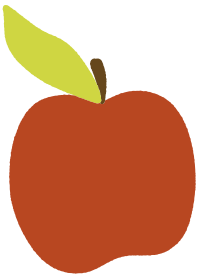
Nombre de point : 11

Étapes de production

Ensemencement et croissance des graines → Récolte des pommes → Transport à la maison ou à l'épicerie → Achat et consommation → Compostage

Impact environnemental

Empreinte hydrique : 822 l/kg
Empreinte carbone : 0,41 kg CO2 eq./kg



Le savais-tu?

Même si les pommes sont récoltées à la fin de l'été, certaines espèces, comme la McIntosh ou la Spartan, sont disponibles toute l'année. Eh oui, bien rangées au frais, les pommes peuvent rester croquantes plusieurs mois! Au lieu de jeter les pelures, on peut les utiliser pour faire de délicieuses recettes, comme des chips de pelures de pommes! Plusieurs sortes de pommes poussent au Québec : des McIntosh, des Spartan, des Cortland... on dirait un peu des noms de super-héros, tu ne trouves pas?

Sources : Abrinord, 2026; ADEME, 2026; O'Gleman, s.d.

Carotte

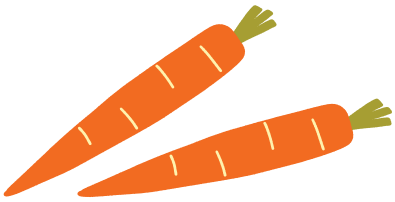
Nombre de point : 12

Étapes de production

Ensemencement et croissance des graines → Récolte des carottes → Transport à l'épicerie → Achat et consommation → Compostage

Impact environnemental

Empreinte hydrique : 195 l/kg
Empreinte carbonne : 0,4 kg CO2 eq./kg



Le savais-tu?

On a tendance à jeter les fanes de carottes (tu sais, ce sont les grandes feuilles au bout de la carotte), et bien, figure toi qu'on peut les manger! C'est super bon dans une soupe ou pour faire un pesto! Au lieu de jeter les pelures, on peut les dans différentes recettes (ex dans un bouillon de légumes)

Sources : Abrinord, 2026; ADEME, 2026



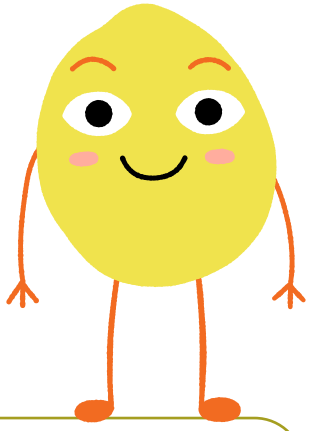
Annexe 4 — Fiche recette



Support pour les élèves



Impression facultative



Trempette de pois jaunes façon houmous

Une recette exclusive créée par Loounie pour Équiterre

Ingrédients :

- 1 tasse (250 ml) de pois jaunes cassés*
- 3 tasses (750 ml) d'eau (et un peu plus au besoin)
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de bicarbonate de soude
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de sel (et un peu plus au besoin)
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe (15 ml) de vinaigre de cidre de pommes
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile de canola vierge (et un peu plus pour la garniture)
- ½ c. à thé (2,5 ml) de sumac
- ¼ c. à thé (1,25 ml) de cumin
- Flocons de piment fort, herbes fraîches hachées, ou tes épices préférées, pour la garniture (facultatif)



Préparation :



1. Place les pois jaunes dans un grand chaudron. Inspecte, rince deux fois à l'eau froide et égoutte bien.
2. Ajoute l'eau, le bicarbonate et le sel, puis porte à ébullition à feu vif sous surveillance (pour éviter que ça ne déborde!).
3. Couvre et cuis 5 minutes à feu doux-moyen (viser un léger frémissement sans gros bouillon).
4. Retire le couvercle, baisse le feu à doux et laisse mijoter 25 à 30 minutes jusqu'à ce que les pois soient très tendres (ajoute un peu d'eau au besoin).
5. Retire du feu et laisse tiédir 15 minutes.
6. Pendant ce temps, râpe l'ail dans un ramequin et mélange-le au vinaigre. Laisse reposer (pour en adoucir le goût).
7. Ajoute l'ail vinaigré, l'huile, le sumac et le cumin aux pois tiédis. Réduis en purée lisse au pied-mélangeur ou à la cuillère de bois. Ajuste le sel, au goût.
8. Réfrigère 30 min pour raffermir le mélange.
9. Transfère dans un bol, garnir d'un filet d'huile, d'herbes, de piment ou tes épices préférées. Sers avec pitas, craquelins ou crudités.

La trempette se conserve 3 à 4 jours au réfrigérateur. Elle devient plus ferme en refroidissant, donc n'hésite pas à la brasser un peu avec une cuillère ou une fourchette avant de la servir.

(*) Si tu utilises des pois jaunes entiers, tu dois d'abord les faire tremper dans l'eau (au moins 3 à 4 fois leur volume) durant toute une nuit, ou idéalement 12 heures. Pour la cuisson, ajoute l'eau, le bicarbonate de soude et le sel comme indiqué. Porte à ébullition, puis baisse le feu à doux. Il faudra compter au moins 60 minutes de cuisson, en ajoutant un peu d'eau au besoin, puis égoutter les pois si nécessaire.

(**) Si tu n'as pas de pied-mélangeur, tu peux utiliser un fouet ou même une cuillère de bois et brasser vigoureusement jusqu'à l'obtention d'une texture de purée!

Annexe 5 — Grille d'observation

Support pour le personnel enseignant

Impression facultative

Nom de l'élève :
Date :

Discipline visée : Français		
Compétence disciplinaire observée : Communiquer oralement		
Action à observer	**Observations**	**Commentaires**
Les règles du jeu sont comprises et sont réinvesties adéquatement.	★★★★★	
Compétence transversale observée : Exploiter l'information		
Action à observer	**Observations**	**Commentaires**
Les règles du jeu sont utilisées de la bonne manière pour jouer au jeu de cartes.	★★★★★	

Discipline visée : Mathématiques		
Compétence disciplinaire observée : Communiquer à l'aide du langage mathématique		
Action à observer	**Observations**	**Commentaires**
Les chiffres de 0 à 12 sont ordonnés par ordre croissant et décroissant sans difficulté.	★★★★★	

Remerciements

Recherche et rédaction
Sarah Roux, Équiterre

Collaboration
Carolyne Vigeant, AgrÉcoles
Lucie Laurin, Association québécoise de la garde scolaire

Révision du contenu
Gaëlle Zwicky, Équiterre
Isabelle Aubut, Équiterre

Illustrations
Clémence Langevin

Graphisme
Dale Robertson, Équiterre

Un initiative de :

Équiterre

Financé par :

Plan pour une économie verte

Québec

FONDS D'ACTION QUÉBÉCOIS pour le développement durable

Cette activité pédagogique a été réalisée dans le cadre du projet La santé planétaire au menu des écoles grâce au soutien financier du gouvernement du Québec dans le cadre du programme Action-Climat Québec, coordonné par le Fonds d'action québécois pour le développement durable et qui découle du Plan pour une économie verte 2030.