



**Changer le monde en éduquant à une alimentation
saine, soutenable et savoureuse**

L'ÉCOLE COMESTIBLE



- Fondée à Paris en 2019 par Camille Labro, journaliste culinaire
- Inspirée par l'Edible Schoolyard Project d'Alice Waters en Californie qui a essaimé dans le monde entier, fédérée autour d'un collectif de chercheurs (INRAE, CNRS), enseignants, diététiciens, nutritionnistes, chefs, agriculteurs...
- Reconnue d'intérêt général
- Labellisée Education Nationale (agrément national en cours), 1% pour la Planète
- Adhérent Frene, Altaa, Nourrir, Santé planétaire, Réseau Action climat



NOTRE MISSION

**Éduquer à l'alimentation saine, soutenable,
accessible et savoureuse, de la terre à l'assiette**

À L'école comestible, nous sommes convaincus que l'on
peut **changer le monde par la manière dont on mange**,
et que tout commence dès l'enfance.

LES ENJEUX

SANTÉ PUBLIQUE

“Aujourd’hui, un enfant de 8 ans aurait consommé plus de sucre... que son grand-père dans toute sa vie”

87% des enfants consomment davantage de sucre que le taux recommandé par l’OMS

17% des enfants sont en **surpoids** en France dont **4% en situation d’obésité**

La mauvaise alimentation coûte **125 milliards d’euros** par an, soit 25 % du budget de la Sécurité sociale

ENVIRONNEMENTAL

L’alimentation représente **30%** des émissions carbone

Le gaspillage alimentaire représente **10 millions de tonnes jetées par an**

SOCIÉTAL

20% de l’assiette d’un français est importée de l’étranger alors que **20% des paysans** sont sans revenus

1 enfant sur 5 ne sait pas reconnaître une courgette

A top-down view of a kitchen counter where two children are preparing food. On the left, a child's hands are visible, holding a pair of scissors and cutting green herbs on a wooden cutting board. In the center, another child is using a peeler to peel a pink radish on a wooden cutting board. To the left of the radish, there is a stainless steel bowl filled with a mixture of chopped yellow and pink vegetables and green herbs. Above the bowl, there are two small white bowls, one containing green herbs and the other containing a pinkish substance. A pair of blue-handled scissors lies on the counter between the two cutting boards. The background is a plain white wall.

NOS OBJECTIFS

- **À COURT TERME**
Reconnecter les enfants à la nature,
à leurs sens et à leur nourriture
- **À MOYEN TERME**
Faire de l'alimentation un sujet fondamental
et transversal à l'école
- **À LONG TERME**
Participer à l'amélioration de l'alimentation
des citoyens d'aujourd'hui et de demain

NOS VALEURS

SOCIAL

Défendre le **droit au bien manger** pour toutes et tous

Aborder la cuisine comme un acte **altruiste et collectif**, vecteur de métissages, de partages et d'intégration

Cultiver le **faire-ensemble**, la bienveillance et la solidarité

Valoriser la **diversité des cultures** et des expressions

Développer des **recettes abordables** et transmissibles

Créer du lien avec les artisans et agriculteurs locaux engagés

Revaloriser les métiers manuels, paysans et nourriciers, pour susciter des vocations

ENVIRONNEMENT

Inciter au respect **de la nature, de la biodiversité et du vivant**

Soutenir une **agriculture paysanne nourricière, biologique et régénératrice**

Accompagner la **végétalisation des assiettes** pour réduire l'empreinte carbone alimentaire

Infuser des **principes écologiques** à travers des pratiques concrètes

Sensibiliser à la **lutte contre le gaspillage**, à la maison et à la cantine

Transmettre les **principes du "consom'acteur"**

SANTÉ

Privilégier **les aliments bruts, frais, végétaux, locaux, de saison, produits sans chimie**

Eduquer **au bon goût**, à la nourriture savoureuse, joyeuse et nutritive

Diffuser des **savoir-faire culinaires** simples, sains et accessibles

Lutter **contre la malbouffe** et la surconsommation de produits ultra transformés

Remettre la **conscience** et le **plaisir** dans l'acte de manger

Réenchanter l'**expérience du repas** et de la commensalité

QUELQUES CHIFFRES

Depuis 2019, L'école comestible c'est...

150

écoles
comestibles

30000

enfants
bénéficiaires

+ 4000

ateliers
réalisés

500

enseignants
sensibilisés

300

bénévoles
mobilisés

NOS ACTIONS

LES ATELIERS CULINAIRES ET POTAGERS



Ateliers culinaires
Découvertes des goûts,
cuisine végétale,
anti-gaspi...



Jardins pédagogiques
Création et entretien de
potager dans la cour
d'école

FORMATION



**Accompagnement
& autonomisation**
des enseignants sur le
temps d'apprentissage

PLAIDOYER



Manifeste, tribunes
participation à des
groupes de travail
auprès des élus

NOS MESURES D'IMPACT

75%

des enfants déclarent avoir découvert un nouveau légume qu'ils ne connaissaient pas

82%

des enfants ont goûté un légume qu'ils n'avaient jamais mangé

57%

des parents constatent déjà un changement de comportement

90%

des parents estiment que l'éducation à l'alimentation est indispensable (80%)

9,8/10

note de satisfaction donné par les enseignants au programme de l'EC

LES THÉMATIQUES COMESTIBLES

LE SOCLE DE BASE

LA CAGETTE
DE SAISON

GOÛTS
ET SENS

DE LA GRAINE
AU LÉGUME

LES ATELIERS AU CHOIX

ÉPICES ET AROMATES

La classe aromatiques
Les épices

GOÛTS D'ICI ET D'AILLEURS

La Pasta
Recettes de là bas
Atelier Pain

AUX FOURNEAUX !

Happy Anti-Gaspi
Attention Fermentation !
Good Junk Food

AU POTAGER !

Semis & Plantation
Entretien du potager
Paillage



NOS KITS PÉDAGOGIQUES

Dans chaque kit

**LA CAGETTE DE SAISON**
Introduction pédagogique



Objectifs

- Appréhender le lien de **la terre à l'assiette**
- Connaître les différents **types de légumes** et les **légumes de saison**
- Découvrir la notion **d'agriculture nourricière**, régénératrice et respectueuse de la nature

Déroulé atelier

- Découverte et présentation de la cagette
- Exploration et préparation des légumes
- Dégustation et échange collectif

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Objectifs pédagogiques	- Découvrir les différents types de légumes et leur associer une saison - Explorer les différentes manières de pousser et la provenance des légumes - Découvrir le métier de maraîcher	- Découvrir la notion de saisonnalité - Comprendre l'importance de manger de saison Identifier des légumes de saison, les catégoriser selon leurs types	- Découvrir la notion de local - Faire le lien entre le respect de la saisonnalité et du local avec respect de l'environnement - Comparer les différents modes de production
Compétences travaillées	- Apprendre à éplucher et découper avec de l'aide - Accepter de manger un légume que je ne connaissais pas avant	- Apprendre à préparer une salade de saison avec son assaisonnement - Savoir identifier les légumes de saison	- Savoir préparer une salade de saison avec son assaisonnement en autonomie - Savoir faire la différence entre les légumes de la saison en cours et les autres, et les choisir en priorité

Message comestible

"Je sais identifier quelques légumes de saison et j'ai découvert les types de légumes"

"Je sais pourquoi c'est mieux de consommer des légumes de saison"

"Je sais pourquoi c'est mieux de consommer un légume de saison issu d'une agriculture paysanne et locale"

Lien avec les programmes scolaires

→ Découvrir le monde du vivant
→ Explorer la matière
→ Oser entrer en communication
→ Vivre et exprimer ses émotions
→ Échanger et réfléchir avec les autres

→ Utiliser ses connaissances sur la langue pour mieux s'exprimer à l'oral
→ Comparer, estimer, mesurer des durées
→ Utiliser le lexique des durées
→ Notion de diversité des organismes

→ Décrire comment les êtres vivants se développent
→ Identifier des enjeux liés à l'environnement
→ Thème : Consommer en France
→ Notion de biodiversité et des écosystèmes
→ Besoins des organismes chlorophylliens
→ Modifications de l'environnement au fil des saisons

© L'école comestible

1 fiche

Introduction pédagogique
pour les enseignants

**LA CAGETTE DE SAISON**
Déroulé atelier Niveau 1



Objectifs pédagogiques

- Découvrir les différents **types de légumes** et leur associer une saison
- Explorer les différentes manières de pousser et la provenance des légumes
- Découvrir le métier de **maraîcher**

Durée : 1h30
Niveaux : GS-CP
Effectif : classe

Logistique

→ Matériel à ajouter
Une cagette de légumes de saison (cf. Tableau des légumes de saison) contenant 10 légumes différents
→ Prévoir de quoi assaisonner pour goûter

Supports pédagogiques

→ Fiche Recette 15 : **Salades d'Hiver**
→ Fiche Recette 24 : **Salades de Printemps**
→ Fiche Recette 1 : **Vinaigrette**
→ Poster : **Légumes de saison**

1. Introduction & Découverte - 15 min

Présentations :

- de l'association L'école comestible et expliquer aux enfants le parcours qu'ils vont suivre
- du maraîcher (si présent lors de l'atelier)

Découverte de la cagette :

- Donner la définition d'un légume : partie comestible d'une plante
- Présenter pour chaque légume : noms, provenance, saison et milieu de culture
- Expliquer la différence entre fruit et légume et évoquer les types de légumes à l'aide du contenu de la cagette
- Faire circuler les légumes et inciter les enfants à les regarder, les sentir, les toucher

2. Préparation et dégustation - 45 min

→ Expliquer les consignes de sécurité
→ Répartir les enfants par table, mettre à disposition des légumes et les ustensiles nécessaires : privilégier râpes, économes et ciseaux par rapport aux couteaux
→ Laisser les enfants manipuler les ustensiles et préparer les légumes
→ Faire déguster les légumes bruts avant préparation de la salade

Durant la dégustation :

- Rappeler les noms et informations donnés sur chacun des produits
- Inviter les enfants à exprimer ce qu'ils aiment / n'aiment pas, et pourquoi
- Encourager les enfants à comparer les goûts (acide, amer, sucré, salé, etc.)

> Ne peler les légumes (bio) que si nécessaire : pommes, courgettes, radis n'ont pas besoin d'être pelés. Expliquer pourquoi on ne les pèle pas
> Prévoir un peu d'aromates/assaisonnement pour faciliter la dégustation
> Laisser les enfants goûter autant qu'ils veulent...

3. Échange collectif - 15 min

→ Proposer aux enfants de dessiner ce qu'ils ont vu et goûté en leur laissant des légumes entiers, découpés
→ Échange autour de la dégustation (aimé/pas aimé, connu/inconnu)
→ Vérifier la compréhension des élèves du sujet : faire répéter les noms des légumes

"Je sais identifier quelques légumes de saison et j'ai découvert qu'il y avait des types de légumes"

Mots clés

Légume, Fruit, Saison, Saisonnalité, Production, Local, Biologique, Goût, Paysan, Agriculture, Maraîchage, Biodiversité, Familles botaniques, Variétés

Liens avec d'autres ateliers :

Atelier d'introduction du programme en lien avec : De la graine au légume, Attention fermentation, les ateliers potager, sortie comestible

Août 2022

© L'école comestible

3 fiches

Déroulé atelier
pour les référents et les bénévoles

**LA CAGETTE DE SAISON**
Ressources

QU'EST-CE QU'UN LÉGUME ?

Le **légume** est la partie comestible d'une plante : le fruit, la graine, la fleur, la tige, le bulbe, la feuille, le tubercule, le germe ou la racine de la plante. Certains légumes peuvent être **consommés intégralement** malgré leur type. Ex : le radis est un légume type racine, l'oignon type bulbe, mais leurs fanes se mangent aussi. Le **fruit** est la partie d'une plante qui succède à la fleur et qui porte les graines.

"Les fruits sont des légumes, mais tous les légumes ne sont pas des fruits."

Les différents types de légumes					
Fruits/graines	Fleurs	Racines et bulbes	Tubercule	Feuilles	Tige
aubergine, concombre, courges, haricot, lentille, maïs, melon, poivron, potiron, fèves, pois, tomates	artichaut, chou-fleur, chou brocoli	Racines : betterave, carotte, céleri-rave, panais, crosne, navet, radis. Bulbes : ail, oignon, échalote, fenouil.	Pomme de terre, topinambour, manioc	asperge, céleri-branche, épinard, laitue, mâche, pissenlit, poirée (blette), roquette	rhubarbe, poireau

Qu'est-ce qu'un légume de saison ?

C'est un légume qui arrive naturellement à maturité dans sa zone de production avec une production qui respecte le cycle naturel de sa croissance.

Pourquoi manger de saison ?

Pour notre plaisir : les légumes ont meilleur goût car ils sont gorgés de nutriments et diversifiés.
Pour notre santé : manger de saison permet de faire le plein de vitamines !
Pour l'environnement : les légumes de saison n'ont pas besoin d'être chauffés ou transportés de loin.

Variétés, espèces kékako ?

Familles : ensemble d'espèces apparentées
Espèce : ensemble d'individus pouvant se reproduire entre eux
Variétés : populations au sein d'une espèce qui ont des caractéristiques proches

Tous les légumes sont-ils comestibles ?

Non, mais beaucoup le sont devenus !
Pour rendre comestibles les légumes sauvages toxiques, l'homme a utilisé 3 techniques principales :

- la cuisson,
- la transformation des aliments bruts,
- la domestication des espèces sauvages.

**La tomate**

Solanacée (famille)
Solanum (genre)
Lycopersicon (espèce)
Cerise (variété)

Le secteur de l'agriculture représente environ
20%
des émissions de gaz à effet de serre (GES) mondiales

Les différents types d'agriculture

Agriculture biologique
Agriculture qui suit un cahier des charges particulier pour limiter l'utilisation de produits chimiques de synthèse

Agriculture intégrée et raisonnée
Réduction de l'usage de produits chimiques en préconisant des méthodes préventives et des moyens de lutte biologiques

Permaculture
Système de culture intégré et évolutif s'inspirant des écosystèmes naturels. 3 piliers : "prendre soin de la Terre, prendre soin des humains et partager équitablement les ressources".

Agriculture intensive
Utilisation de méthodes industrielles pour augmenter la productivité : produits phytosanitaires, sélection variétale, ingénierie génétique...

© L'école comestible

1 fiche

Ressources synthétiques
+ Ressources extensives

**L'ÉCOLE**
COMESTIBLE

L'ÉCOLE COMESTIBLE EN IMAGES



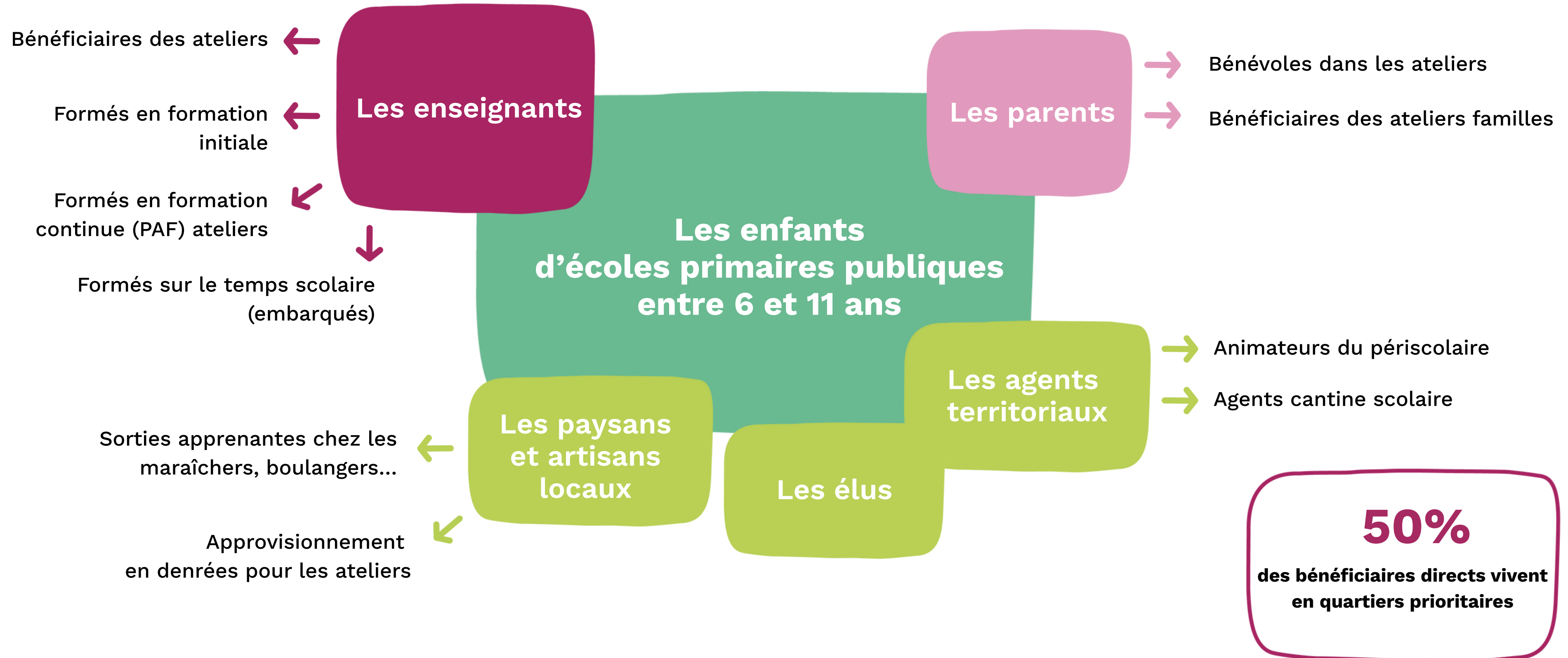


LA PÉDAGOGIE COMESTIBLE

La bouche pleine et les mains sales

- Des programmes co-construits avec les **équipes pédagogiques**
- Un parcours **de la terre à l'assiette**, en 4 à 6 ateliers par classe d'1h30 chacun
- Une méthodologie d'apprentissage par le **faire** et le "**faire ensemble**"
- Des **sorties comestibles** à la rencontre des acteurs de l'alimentation durable
- Des ateliers **parents-enfants** pour créer du lien avec les familles
- Une cuisine saine valorisant le **végétal**, les **produits bruts, locaux** et de **saison**

LES PUBLICS VISÉS



PROGRAMME COMESTIBLE AVEC POTAGER

		De la graine à la plante		De la cueillette à l'assiette		Cultures du monde	
		Niveau 1		Niveau 2		Niveau 3	
		GS	CP	CE1	CE2	CM1	CM2
		Parcours 1	Parcours 2	Parcours 3	Parcours 4	Parcours 5	Parcours 6
3 ateliers obligatoires	Végétal	La cagette de saison <i>Découverte de l'hiver</i>	La cagette de saison <i>Découverte de l'été</i>	La cagette de saison <i>Saisonnalité des légumes (été)</i>	La cagette de saison <i>Saisonnalité des légumes (hiver)</i>	La cagette de saison <i>Légumes migrants</i>	La cagette de saison <i>Légumes anciens</i>
	Goûts et sens	Atelier des sens <i>Découverte des sens</i>	Goûts primaires <i>Découverte des goûts</i>	Atelier des sens <i>Au delà des 5 sens</i>	Goûts primaires <i>L'équilibre des goûts</i>	Atelier des sens <i>Physiologie des sens</i>	Goûts primaires <i>Alchimie des goûts</i>
	De la graine au légume	Cycle de la plante <i>Graines et dissémination</i>	Graines & grains <i>Découverte des graines</i>	Cycle de la plante <i>De la fleur au fruit</i>	Graines & grains <i>Graines comestibles</i>	Cycle de la plante <i>Reproduction asexuée</i>	Graines & grains <i>Graines en folie</i>
2 Ateliers au choix	Epices & aromates	Epices <i>Découverte des épices</i>	Classe aromatique <i>Infusions et sauces</i>	Epices <i>La route des épices</i>	Classe aromatique <i>Pesto</i>	Epices <i>Production des épices</i>	Classe aromatique <i>Rouleaux de printemps</i>
	Aux fourneaux !	Happy anti gaspi <i>Légumes moches</i>	Attention Fermentation <i>Labneh</i>	Happy anti gaspi <i>Cuisine tes déchets !</i>	Atelier Pain <i>Pain pita</i>	Happy anti gaspi <i>Boulettes</i>	Atelier Pain <i>Pain au levain</i>
			Good junk food <i>Datella</i>	Attention Fermentation <i>Légumes lacto fermentés</i>	Attention Fermentation <i>Légumes lacto fermentés</i>	Junk Food <i>Burger végétal et sauces</i>	Attention Fermentation <i>Levain et levures</i>
	Goûts d'ici et d'ailleurs	Le miel	Le chocolat	Atelier Pâtes <i>Gnocchis</i>	Attention fermentation <i>Labneh & kéfir</i>	Atelier Pâtes <i>Pâtes fraîches</i>	Recettes de là-bas <i>Rencontre culinaire</i>
1 Action au potager	Au potager !	Paillage	Paillage	Apport de compost Plantations	Semis en pleine terre Entretien au potager Repiquage	Semis à chaud Plantations Entretien au potager	Semis en pleine terre Plantations Repiquage

NOS PARTENAIRES

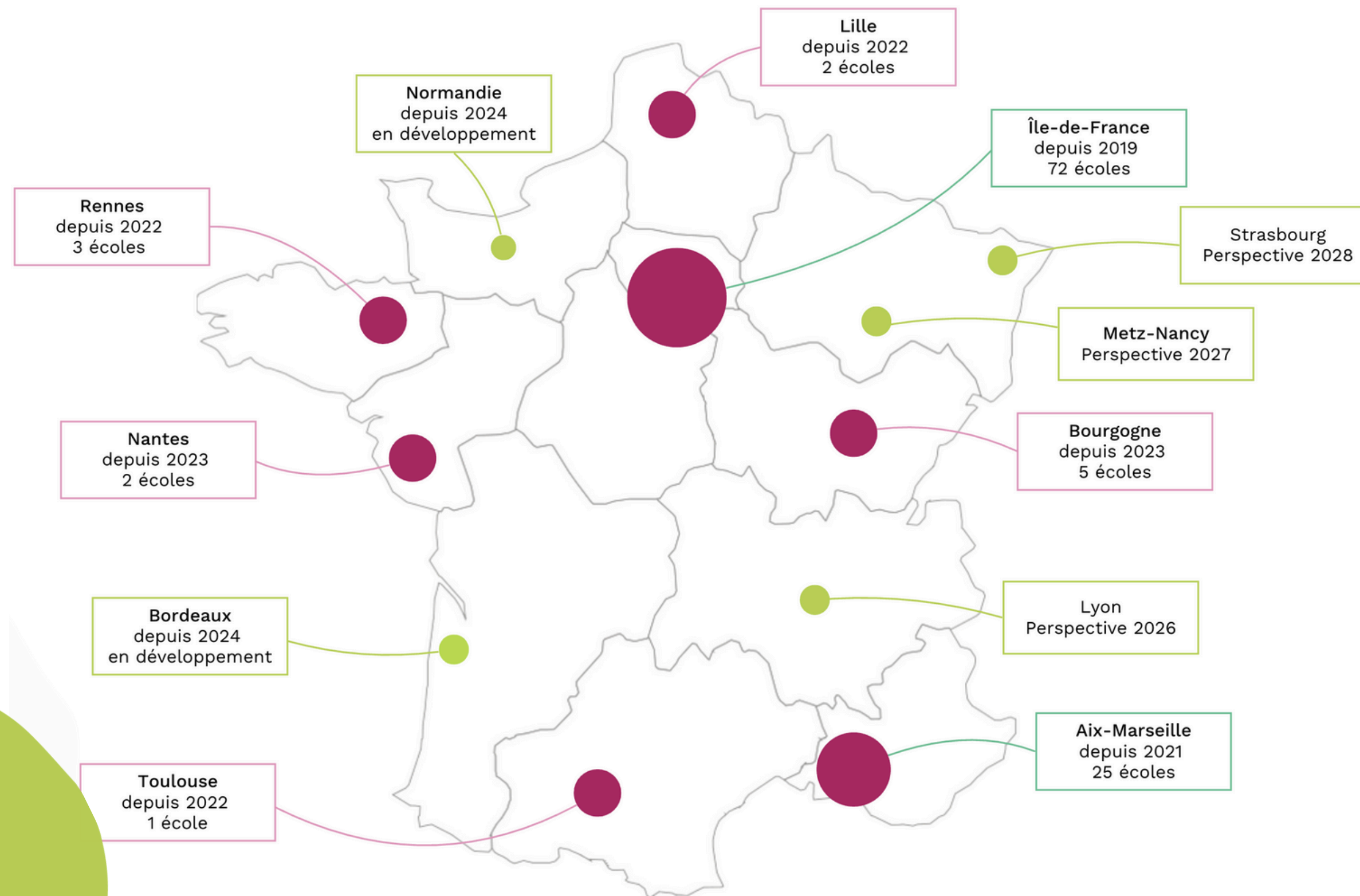
Colam
initiatives



mazars



L'ESSAIMAGE



Perspectives 2028

12 RÉGIONS

**500 écoles
10 000 ateliers,**

100 000 élèves

**+ 1 000 enseignant.e.s
formé.e.s**

A top-down view of a kitchen counter where two children are preparing food. On the left, a child's hands are visible, one holding a pair of scissors and the other holding a piece of red beetroot. They are on a wooden cutting board. To the right, another child's hands are also working with a beetroot on a similar cutting board. In the upper left, there is a large stainless steel bowl filled with a colorful salad of shredded yellow and red vegetables and green herbs. Next to it is a small white bowl containing green onions. A pair of blue-handled scissors lies on the counter between the cutting boards. The overall scene depicts a hands-on food preparation activity in a classroom or community kitchen setting.

LA FORMATION

● LES ENSEIGNANTS

Formation académique : intégration de la formation continue des enseignants du 1er degré. Sur les 18h obligatoire, 6h sont destinées aux sciences et aux ODD

Formation initiale : intégration des contenus pédagogiques avec l'INSPE

Formation embarquée : accompagnement et montée en compétences des enseignants sur le temps d'école, en classes décloisonnées et une méthodologie par le faire

● LES AGENTS TERRITORIAUX, LES ANIMATEURS DU PÉRISCOLAIRE

Sensibilisation à l'alimentation durable et lutte contre le gaspillage alimentaire

Revalorisation des métiers de la restauration collective et accompagnement pour la végétalisation des assiettes



SUR LES RÉSEAUX



12 300
abonnés



3 315
abonnés



3 620
abonnés



17 masterclass
313 abonnés