

# Dossier d'accompagnement de l'exposition : Produits et Territoires en Nord-Pas de Calais

## Sommaire

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| <b><u>I. La région Nord-Pas de Calais</u></b>             | <b><u>Pages 2 à 8</u></b>   |
| 1. Géographie   | Page 2                      |
| 2. Les Pays   | Page 3                      |
| 3. L'agriculture en Nord- Pas de Calais                   | Page 4                      |
| 4. L'agroalimentaire en Nord- Pas de Calais               | Page 5                      |
| 5. Les produits et la gastronomie régionale               | Pages 5 à 8                 |
| <b><u>II. La fleur de l'équilibre alimentaire</u></b>     | <b><u>Pages 9 à 17</u></b>  |
| 1. Présentation   | Page 9                      |
| 2. Composition de repas équilibrés                        | Page 10                     |
| 3. Les groupes d'aliments                                 | Pages 11 à 17               |
| <b><u>III. La filière agricole et agroalimentaire</u></b> | <b><u>Pages 18 à 20</u></b> |
| 1. La notion de filière                                   | Page 18                     |
| 2. Les différentes étapes                                 | Page 18                     |
| 3. Les filières en résumé                                 | Pages 19 à 20               |
| <b><u>IV. Les panneaux aimantés</u></b>                   | <b><u>Pages 21 à 27</u></b> |
| 1- Consignes d'utilisation des panneaux                   | Pages 21 à 26               |
| 2 - Solutions des feuilles de route                       | Page 27                     |
| <b><u>V. Présentation du cdrom</u></b>                    | <b><u>Page 28</u></b>       |

## **I. La région Nord-Pas de Calais**

### **1. Géographie**

#### Le Nord-Pas de Calais au carrefour de l'Europe

Le Nord-Pas de Calais tient sa particularité de sa situation géographique qui en fait une région de transition entre le Bassin Parisien et la Grande Plaine de l'Europe du Nord-Ouest. Il est constitué par une plaine basse limitée à l'ouest par les hautes terres de l'Artois et au sud par celles de la Thiérache.

Le Nord-Pas de Calais occupe une situation privilégiée dans l'espace nord-sud européen, au coeur d'un bassin de plus de 100 millions d'habitants englobant 6 capitales européennes à moins de 300 km. Délimitée par 350 km de frontières avec la Belgique au tracé sinueux, la région offre une bordure littorale qui s'étire sur 140 km, le long de la Manche et de la mer du Nord ; celle-ci fait face à la Grande Bretagne aujourd'hui reliée au continent par le tunnel sous la Manche.

#### Présentation générale du territoire :

Une surface de 12 414 km<sup>2</sup>, soit 2,3 % du territoire français.

Le territoire non agricole - villes, industries, friches ou infrastructures - occupe près d'un cinquième de la région. Les bois et forêts n'occupent que 8 % du territoire, soit 3 fois moins que la moyenne nationale.

#### Population :

4 millions d'habitants (autant que la Norvège ou l'Israël). 325 habitants / km<sup>2</sup>, soit une densité de population 3 fois supérieure à la moyenne française. 86 % de la population est urbaine.

#### On compte :

- 1 550 communes
- une métropole de plus d'un million d'habitants (Lille)
- sept agglomérations de plus de 100 000 habitants (Valenciennes, Lens, Béthune, Douai, Dunkerque, Maubeuge, Calais).

#### Données géographiques :

##### *Le relief* a déterminé trois grandes régions :

- o *la Plaine du Nord* couvre la majeure partie du département du Nord et la bordure Nord-Est du Pas-de-Calais, correspond à la plaine alluviale très basse de la Flandre Maritime, à la Flandre Intérieure et aux petites plaines intermédiaires tel le Cambrésis.

Seuls les Monts des Flandres et le Massif du Pévèle viennent troubler ce paysage, qui a valu au département du Nord sa réputation de « plat pays ».

- o *les Hautes Terres* comprennent le bombement calcaire de l'Artois qui, orienté nord-ouest sud-est, s'étend du Cap Blanc-Nez au seuil de Bapaume sur la plus grande partie du département du Pas-de-Calais, et les hauteurs du Hainaut et de la Thiérache.

- *les Régions « basses »* au sud-ouest de l'Artois qui correspondent aux Pays de Montreuil et aux Bas Champs, autrement dit la Plaine Maritime de la Manche qui s'étend du sud du Boulonnais à la Baie de l'Authie ; se rattache également à cette zone le Boulonnais, constitué par une dépression triangulaire limitée au nord et au sud par deux lignes de hauteurs.

Les cours d'eau, éléments déterminants du paysage, sont très nombreux dans la région. Ils prennent leur source soit dans la Colline de l'Artois et du Boulonnais, soit dans le Hainaut, et sont marqués par la faiblesse des pentes et du débit. Le régime des rivières, lui-même déterminé par le relief, est à l'origine d'une zone de marécages, qui, en bordure des hauteurs de l'Artois, couvre les vallées de la Scarpe, de la Sensée, de la Deûle, de la Lys et en bordure de la mer, la région des Wateringues.

Contrairement aux idées reçues, le Nord-Pas-de-Calais n'est pas un pays froid et pluvieux... Malgré l'influence océanique, la région jouit d'un climat tempéré par excellence avec des températures moyennes et une pluviosité modérée. Ainsi, il y pleut moins qu'à Brest et qu'à Toulouse, et les hivers sont moins rigoureux à Arras ou à Boulogne-sur-Mer qu'à Nancy ou Clermont-Ferrand.

Malgré un développement industriel et urbain important, la région possède l'une des plus grandes variétés de paysages ruraux qui soient.

Deux types de paysages prédominent :

- le bocage, plus ou moins dégradé, subsiste dans le Hainaut et la Thiérache, dans le Pévèle, les vallées de la Canche et de l'Authie, et dans la plus grande partie du bas Boulonnais.
- d'autre part, de vastes étendues de champs ouverts occupent les plateaux crayeux de l'Artois et du Cambrésis. Ces paysages agraires ont déterminé diverses formes d'habitats : habitat groupé des Collines de l'Artois, habitat dispersé de la Plaine Flamande, du Boulonnais, de l'Avesnois, de la Thiérache.

## **2. Les Pays**

Un pays est un territoire présentant une cohésion géographique, économique, culturelle, sociale. C'est aussi un lien fédérant des communes, des groupements de communes, des socio-professionnels, des associations autour d'un projet commun de développement.

Il ne s'agit pas d'une nouvelle collectivité locale. Le Pays s'organise dans une logique de mission, d'animation, de mobilisation des acteurs privés et publics du territoire.

Le Nord-Pas de Calais compte 13 Pays : Cœur de Flandre, Moulins de Flandre, Pays de St Omer, Lys Romane, Calaisis, Boulonnais, Pays maritime et rural du Montreuillois, Sept Vallées, Ternois, Artois, Pévèlois, Cambrésis et Sambre Avesnois.

### **3. L'agriculture en Nord-Pas de Calais**

#### **Le Nord-Pas de Calais**

Superficie totale : 1,2 millions km<sup>2</sup>

Terres agricoles : 69 %

Salariés de l'agroalimentaire : 26 230

*Source : Conseil Régional Nord-Pas de Calais, chambre d'agriculture au 1<sup>er</sup> janvier 2008*

Les régions naturelles, comme leur nom l'indique, se définissent par leurs caractéristiques naturelles : le type de sols, le relief, le climat, qui déterminent des aptitudes à l'agriculture : les régions un peu accidentées, aux sols plus difficiles et plus arrosées que la moyenne régionale auront une vocation herbagère tandis que les zones de basses terres, aux limons profonds, sont plutôt destinées à des cultures légumières ou aux grandes cultures. Les données naturelles sont donc déterminantes pour l'agriculture et expliquent les délimitations des 20 régions agricoles.

#### **Vingt régions naturelles, trois orientations dominantes**

Les vingt régions naturelles répertoriées en Nord-Pas de Calais témoignent de la diversité de son agriculture. Néanmoins, selon les utilisations de la surface agricole, les orientations techniques des exploitations, on regroupe ces vingt régions en trois grands ensembles : les zones herbagères et semi-herbagères, les zones à orientations intensives et enfin les zones céréalières et de cultures industrielles, cultures légumières ou grandes cultures.

#### **Les zones herbagères et semi-herbagères**

Elles regroupent six régions naturelles, trois du Pas-de-Calais : le Boulonnais, le Haut-Pays d'Artois, le Pays d'Aire, et trois du Nord : la plaine de la Scarpe, le Hainaut et la Thiérache.

Ensemble, elles représentent 295 000 hectares soit 35 % de la surface agricole utilisée du Nord-Pas de Calais. Elles se caractérisent par une forte présence de l'herbe et des surfaces fourragères dans l'assolement. L'élevage laitier est couramment pratiqué dans ces zones, mais on y trouve également des élevages ovins ou des exploitations à orientation « viande bovine ». Ces six régions naturelles rassemblent 58% du cheptel laitier régional. Les structures d'exploitations y sont assez moyennes, sauf pour la taille d'étable qui est supérieure à la moyenne régionale.

#### **Les zones d'agriculture à orientations intensives**

Il s'agit de six régions agricoles « intermédiaires » où la plus faible superficie des exploitations est compensée par une forte intensité liée à la présence de cultures intensives et d'élevages hors sol. Ces six régions sont situées dans la partie centrale du Nord-Pas de Calais : il s'agit de la Flandre intérieure, de la plaine de la Lys (dans le Nord et le Pas-de-Calais), du Béthunois, de la région de Lille et du Pévèle. Ensemble, elles représentent 157 000 hectares, soit 19% de la SAU régionale. Ces régions se caractérisent par la présence de cultures légumières qu'elles soient pour

le marché du frais ou de la conserverie : 14 000 hectares sont consacrés aux légumes dans ces régions (40% du total Nord-Pas de Calais). La culture de la pomme de terre, ici très développée, concerne 21 000 hectares, soit un hectare sur deux du Nord-Pas de Calais.

#### Les zones céréalières et de cultures industrielles

Elles concernent huit régions naturelles du Nord-Pas de Calais. En bordure de la mer du Nord, il s'agit des Collines Guinoises, des Wateringues et de la Flandre maritime qui ont une orientation céréales / cultures industrielles très marquée ; il en est de même pour les régions agricoles de l'Artois et du Cambrésis.

Le critère de la taille moyenne des exploitations assez élevée se retrouve aussi dans des régions semi-herbagères du Pas-de-Calais limitrophes avec la Picardie : le Ternois, le Pays de Montreuil, les Bas Champs Picards.

Globalement, ces huit régions représentent 386 000 hectares de surface agricole, soit 46% de la surface agricole du Nord-Pas de Calais.

Elles ont une superficie moyenne 1,3 fois supérieure à la superficie moyenne de la région.

De manière plus marquée, leurs surfaces sont consacrées aux céréales, pour lesquelles elles assurent plus de la moitié de la récolte régionale, et aux betteraves industrielles. Pour cette dernière production, les huit régions naturelles génèrent avec leurs 45 000 hectares, les deux tiers de la production du Nord-Pas de Calais.

#### **4. L'agroalimentaire en Nord- Pas de Calais**

Le Nord et le Pas de Calais sont parmi les premiers départements agroalimentaires français (respectivement 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup>).

Les industries agroalimentaires emploient 26 230 personnes dans le Nord- Pas de Calais. Dans la région, les industries agroalimentaires de plus de 20 salariés sont au nombre de 178.

Produits de la terre, produits de la mer, produits de l'élevage et produits de transformation, toutes les filières agroalimentaires sont largement présentes dans notre région.

La région est leader mondial dans la production d'endives et de chicorée, et réalise 40% de la production nationale de pommes de terre de consommation.

#### **5. Les produits et la gastronomie régionale**

Beaucoup de diversité dans la gastronomie du Nord-Pas de Calais ! Arrosée de bière ou aromatisée au genièvre, elle offre quelques mets typiques, notamment de fameux plats de viande comme le hochepot, le potjevlesch ou encore les carbonades flamandes. Les menus à base de poisson sont aussi appréciés dans ce pays où la pêche est tradition : waterzoï de poissons, caudière, gainée... D'autres préféreront à ces mets les saveurs « aigres-douces » du coq à la bière ou du lapin aux pruneaux... Palette de saveurs encore avec le plateau de fromages avec le fleuron, le Maroilles ou encore des saveurs plus douces avec les fromages de Bergues, de Belval ou du

Mont des Cats ! Pour les desserts, laissez-vous tenter par une bonne tarte : tarte au sucre couverte de vergeoise, tarte à la rhubarbe ou tarte à gros bords du Boulonnais à moins que vous ne préfériez crêpes, gaufres flamandes ou fourrées à la vergeoise, ou les fameuses bêtises de Cambrai !

### ***Lexique gourmand***

#### *Andouillette :*

L'andouillette est un boyau de porc farci de morceaux de tripes taillés en long ou en petits dés, voire hachés, et dont les nombreuses variétés diffèrent principalement par les aromates qui entrent dans sa composition. Dans notre région, deux villes ont pour spécialité l'andouillette : Cambrai et Arras.

#### *Barbe de Capucin :*

Salade d'hiver obtenue par la mise en forçage des racines de chicorée sauvage, elle pousse dans l'obscurité. Elle est formée de longues feuilles de couleur jaune dorée.

#### *Carbonnade flamande :*

Morceaux de boeuf braisés dans une sauce à la bière, rehaussée d'oignons et d'épices.

#### *Caudière :*

Soupe des pêcheurs boulonnais qui la confectionnaient à l'origine sur les bateaux avec les poissons qu'ils avaient pêchés le jour même.

#### *Chou rouge à la Lilloise :*

Chou rouge relevé d'oignons, de clous de girofle, de muscade râpée et de gros poivre. Accompagnement idéal pour viande rôtie.

#### *Dauphin :*

Fromage cousin du Maroilles. Il peut prendre différentes formes : en carré, baguette ou la forme de l'animal du même nom : il s'agit d'une pâte à Maroilles agrémentée d'aromates (estragon, poivre). Il aurait été créé à l'occasion d'une visite de Louis XIV et de son fils dans les Flandres.

#### *Empereur :*

De couleur rouge, l'empereur est un poisson rare. Il vit dans les hauts fonds (1000 mètres de profondeur), et sa capture est ainsi rendue difficile. C'est une spécialité du port de Boulogne-sur-Mer, qui en débarque 90 % des volumes nationaux.

#### *Endives à la flamande ou «endives au gratin »*

Gratin d'endives roulées au jambon, cuisiné avec de la crème fraîche et du gruyère

#### *Flamiche au Maroilles :*

Tarte à pâte levée, garnie de lamelles de Maroilles et de crème fraîche.

*Flamiche aux poireaux :*

Tarte à pâte levée, garnie de poireaux et d'oignons.

*Gainée :*

Plat de poissons (lotte, merlan, cabillaud et crevettes grises) cuits dans une préparation à base de crème fraîche et accompagnés d'une julienne de légumes.

*Genièvre :*

Alcool de grains typique de la région Nord-Pas de Calais, distillé avec des baies de genévrier.

*Goyère :*

Tarte à pâte brisée garnie de Maroilles et d'un appareil à quiche.

*Hochepot :*

Plat de viande typiquement flamand où voisinent morceaux de boeuf, de mouton, de veau, et un pied de cochon avec tous les légumes du pot-au-feu.

*Kipper :*

Hareng ouvert, salé pendant 1 à 2 heures et légèrement fumé des deux côtés.

*Lingots du Nord :*

Haricots blancs secs qui poussent dans les plaines argileuses autour de Merville. Ils bénéficient d'un Label Rouge.

*Langue Lucullus de Valenciennes :*

Feuilleté de langue de boeuf fumée et de mousse à base de foie gras.

*Malt :*

C'est l'un des quatre ingrédients qui entrent dans la fabrication de la bière, avec l'eau, le houblon et la levure. Il s'agit en fait de grains d'orge que l'on a fait tremper, germer, sécher à chaud puis dégermer.

*Mimolette :*

Fromage à pâte pressée non cuite fabriqué à partir de lait de vache. Il a la forme d'une sphère qui pèse de 2,5 à 4 kg. Sa croûte, sèche et dure, est de couleur grise à brun, tandis que la pâte est de couleur orangée, avec de rares trous (coloration due au rocou, un colorant naturel d'origine végétale). Ne pas confondre la mimolette française à croûte naturelle, avec la mimolette hollandaise dont la croûte, plastifiée ou paraffinée, est de couleur orange.

*Pomme Riboche :*

Pomme enrobée d'une pâte feuilletée

*Potjevlesch :*

Terrine de 3 à 4 viandes blanches en gelée (porc, lapin, poulet et éventuellement veau)

*Rollmops :*

Filets de harengs marinés dans du vinaigre et des aromates et présentés roulés autour de rondelles d'oignons retenus par un pic en bois,

*Rouget – Barbet :*

Poisson pêché en mer du Nord par les pêcheurs Boulonnais.

*Sucre candi*

Sucre brun se présentant sous forme de cristaux.

*Tarte au libouli (lait bouilli) :*

Tarte à gros bords où la pâte briochée est garnie de flan chaud et éventuellement de pruneaux.

*Tarte au sucre :*

Tarte typique de la région à base de vergeoise.

*Velouté audomarois :*

Velouté à base de chou-fleur, et de crème fraîche.

*Vergeoise :* sucre blond ou brun, issu de la betterave à sucre, à la consistance particulièrement moelleuse et fondante.

*Waterzoï :*

Spécialité qui se prépare avec du poisson ou du poulet. Ce plat régional se cuisine avec des légumes : poireaux, carottes, céleris et oignons, servis avec une sauce crémée.



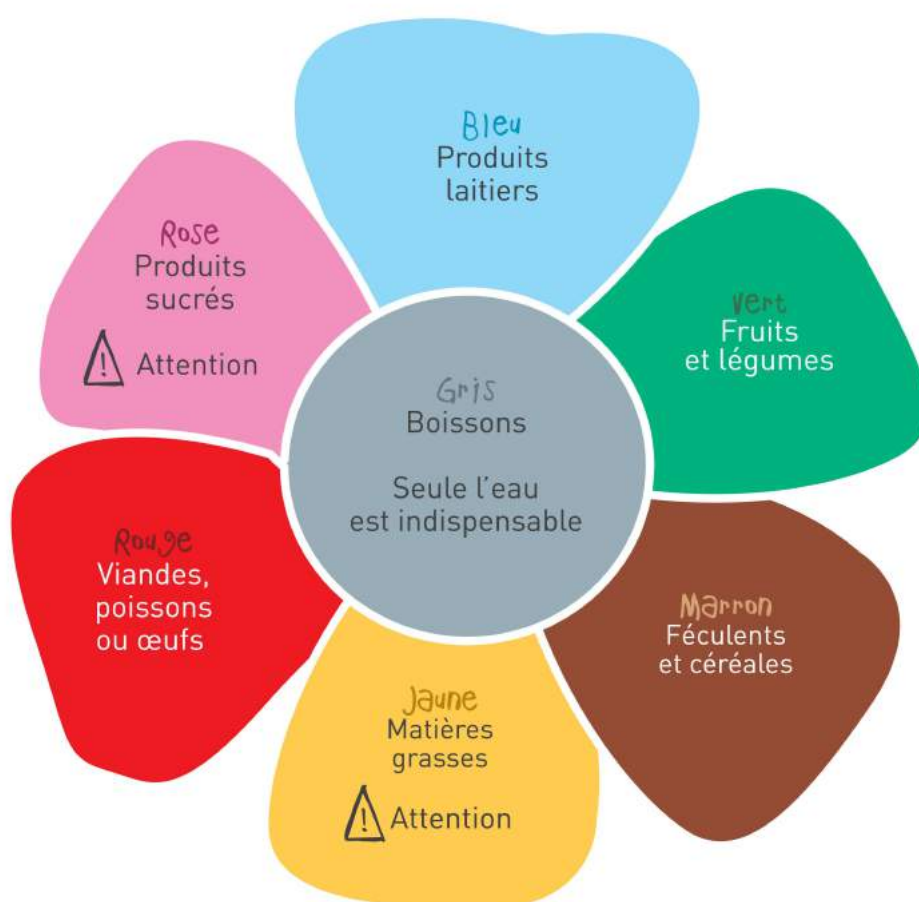
## II. La fleur de l'équilibre alimentaire

### 1. Présentation

Pour le premier tableau aimanté, les enfants doivent recomposer la fleur de l'équilibre alimentaire, **outil normalisé pour expliquer la nutrition aux enfants**. Chaque pétale de cette fleur correspond à l'une des sept grandes familles d'aliments.

Pour que l'alimentation soit équilibrée, il faut consommer chaque jour des aliments de chaque groupe sauf pour le groupe rose.

Les produits sucrés du groupe rose doivent être consommés avec modération tout comme les matières grasses du groupe jaune. La catégorie en gris représente les boissons non alcoolisées et non sucrées. L'eau est la seule boisson indispensable.



*Schéma normalisé de la fleur de l'équilibre alimentaire.*

Les catégories d'aliments sont détaillées ci-après ; vous y retrouverez les aliments qui les composent, le rôle du groupe, les recommandations et informations.

## **2. Composition de repas équilibrés**

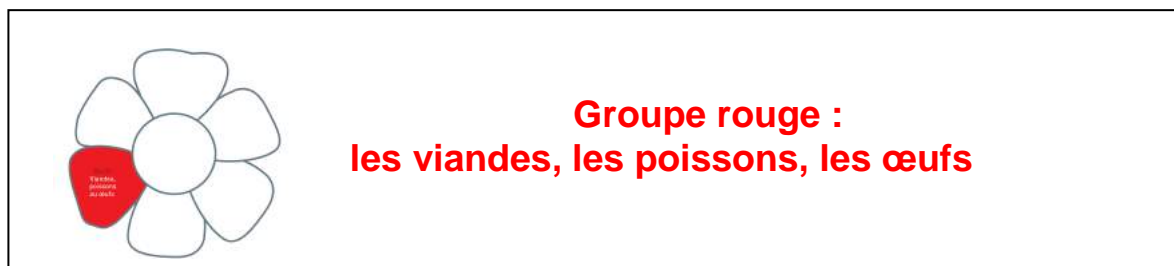
Un petit déjeuner et un goûter équilibrés doivent être composés de 3 groupes :

- √ produits laitiers : pour le calcium, la croissance...
- √ produits céréaliers : des sucres lents pour l'énergie,
- √ fruits et légumes : des vitamines et des fibres pour la bonne santé !

Un déjeuner et un dîner équilibrés doivent être composés de tous les groupes sauf le rose (les produits sucrés ne sont pas indispensables à la santé) :

- √ viandes, poissons ou œufs : pour les protéines,
- √ un produit laitier pour le calcium,
- √ fruits et légumes pour les vitamines et fibres,
- √ un féculent pour l'énergie,
- √ des matières grasses en petite quantité,
- √ de l'eau pour réhydrater le corps.

### 3. Les groupes d'aliments



#### Aliments qui composent ce groupe :

On trouve dans ce groupe la viande de boucherie, la volaille, le poisson et les crustacés, la charcuterie, les œufs, les abats, le gibier.

#### Rôle de ce groupe :

Apport de **protéines d'origine animale** (éléments constructeurs des tissus du corps).  
Apport de **fer**.

#### Recommandations :

Il est conseillé de manger de la viande, du poisson ou des œufs **une à deux fois par jour**. (Il n'est pas forcément nécessaire d'en manger deux fois par jour car le lait et les produits laitiers sont là pour compléter l'apport de protéines d'origine animales, végétales et de certains produits céréaliers).

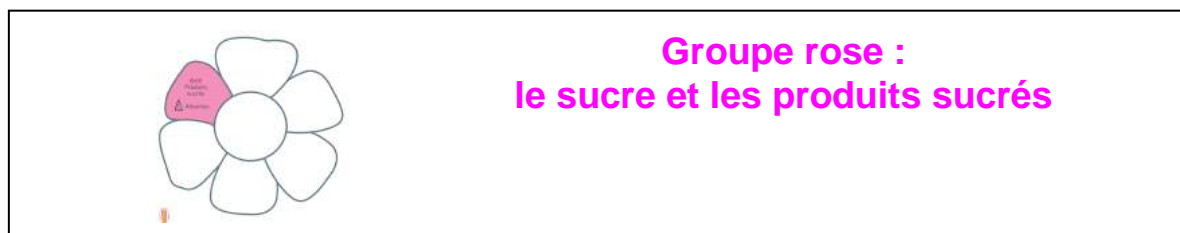
#### Informations :

Quelques équivalences :

**100 g de viande = 100 g de volaille = 100 g de poisson = 2 œufs**

Concernant les charcuteries, elles ne sont pas interdites mais doivent être consommées avec modération car elles apportent beaucoup de matières grasses et de sel.





**Aliments qui composent ce groupe :**

On trouve dans ce groupe toutes les sortes de sucres (sucre blanc, sucre roux, sucre cristallisé, sucre en poudre, sucre en morceaux, sucre glace, sucre candi, cassonade, vergeoise...)

On y trouve également les produits sucrés : confiture, chocolat, confiseries, **sodas**...

**Rôle de ce groupe :**

Apport de **glucides** (sucres rapides) qui sont source d'**énergie**.

Ce sont des aliments plaisir.

**Recommandations :**

Il est conseillé de ne pas en abuser, car ils ne sont pas nécessaires pour être en bonne santé. Ils sont caloriques et favorisent la prise de poids et l'apparition des caries dentaires.

**Informations :**

Combien y a-t-il de morceaux de sucre dans une boîte de soda (33 cl) ?

*Réponse : 7 morceaux*

Attention, il y a beaucoup de sucre caché dans les aliments (cf. : tableau d'équivalences)

Tableau des équivalences en morceaux de sucre

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>1 sucre</b>   | <b>1 bonbon</b>                         |
| <b>1 sucre</b>   | <b>1 cookie</b>                         |
| <b>2 sucres</b>  | <b>1 bol de céréales</b>                |
| <b>2 sucres</b>  | <b>1 pain au chocolat</b>               |
| <b>3 sucres</b>  | <b>1 bol de chocolat chaud ou froid</b> |
| <b>3 sucres</b>  | <b>1 yaourt aux fruits</b>              |
| <b>3 sucres</b>  | <b>1 verre de jus de fruit</b>          |
| <b>4 sucres</b>  | <b>1 cuillère à soupe de miel</b>       |
| <b>4 sucres</b>  | <b>1 glace à deux boules</b>            |
| <b>5 sucres</b>  | <b>1 barre chocolatée</b>               |
| <b>6 sucres</b>  | <b>1 mille-feuilles (pâtisserie)</b>    |
| <b>7 sucres</b>  | <b>1 bouteille de 33 cl de cola</b>     |
| <b>10 sucres</b> | <b>1 religieuse (pâtisserie)</b>        |





### **Aliments qui composent ce groupe :**

On trouve dans ce groupe le lait et tous les aliments fabriqués à partir du lait. Attention, on ne met pas dans ce groupe le beurre et la crème fraîche (ce sont bien des produits laitiers mais d'un point de vue nutritionnel ils appartiennent au groupe des matières grasses).

### **Rôle de ce groupe :**

Les produits laitiers apportent des **protéines d'origine animale** (éléments constructeurs des tissus du corps).

Apport de **calcium** indispensable à la formation du squelette et des dents.

Apport de **vitamines** du groupe A et B.

### **Recommandations :**

Il est conseillé de consommer **un produit laitier à chaque repas** pour couvrir nos besoins en calcium.

### **Informations :**

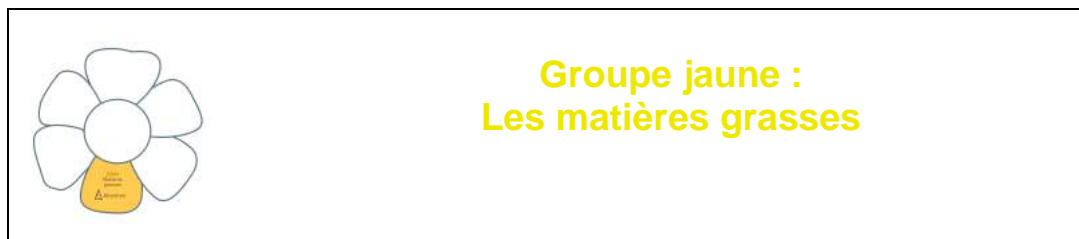
Les besoins journaliers en calcium sont de :

- 800 mg entre 4 et 9 ans
- 1200 mg entre 10 et 18 ans
- 900 mg pour les adultes
- 1000 mg pour les femmes enceintes
- 1200 mg pour les femmes de plus de 55 ans et les hommes de plus de 65 ans.

300 mg de calcium sont apportés par :

- ¼ de litre de lait (un bol)
- 2 yaourts nature
- 300 g de fromage blanc
- 30 g d'emmental
- 1 kg d'oranges
- 850 g de chou vert





### **Aliments qui composent ce groupe :**

Les matières grasses sont d'origine animale ou végétale.

Les principales matières grasses animales sont : le beurre, la crème fraîche, le gras de bœuf, le saindoux, la graisse d'oie, la graisse de canard...

Les principales matières grasses végétales sont : les huiles, la margarine.

### **Rôle de ce groupe :**

Elles apportent des **lipides** (ou graisses) qui sont source d'**énergie** (sous forme de chaleur). Ces lipides selon leur origine sont source d'**acides gras essentiels** nécessaires à la croissance des tissus. (Ce sont des graisses que le corps ne peut pas fabriquer et qui sont obligatoirement apportées par l'alimentation, d'où l'importance des matières grasses).

Elles apportent également de la **vitamine A** (vitamine de la vision), de la **vitamine D** (vitamine des os) et de la **vitamine E** (vitamine anti-vieillessement).

### **Recommandations :**

Il est conseillé d'utiliser les matières grasses tous les jours mais de ne pas en abuser car elles sont très caloriques et favorisent donc la prise de poids. Il est également conseillé de les varier.

**Attention aux graisses cachées dans les aliments : chips, croissant, petit pain au chocolat...**



Matières grasses



## Groupe vert : les fruits et les légumes

### Aliments qui composent ce groupe :

On trouve dans ce groupe tous les légumes (sauf les légumes secs et les légumineuses, qui appartiennent aux féculents), et tous les fruits (fruits frais, fruits secs ...).

### Rôle de ce groupe :

Apport de vitamines dont **la vitamine C**, qui aide le corps à se défendre.

Apport de **minéraux**.

Apport de **fibres** qui permettent la régulation du transit intestinal et qui calment l'appétit.

Apport en eau important (l'endive est composée à 95 % d'eau, les fruits et légumes contiennent 80 à 95 % d'eau).

### Recommandations :

Il est conseillé de consommer **5 fruits et légumes par jour**.

### Informations :

Les vitamines sont très fragiles et très sensibles à la lumière ; c'est pourquoi il est conseillé de consommer un jus de fruit pressé rapidement, et de ne pas laisser tremper ou cuire trop longtemps les légumes qui perdent leurs vitamines dans l'eau de lavage ou de cuisson.



Fruits et légumes

-



### **Aliments qui composent ce groupe :**

#### **Priorité à l'eau ! L'eau est la seule boisson indispensable pour le corps.**

L'eau apporte : des oligo-éléments, sels minéraux, calcium, magnésium, sodium, potassium...

Ce groupe contient également café, chicorée, thé et tisane.

### **Recommandations :**

Il est conseillé de boire 1,5 litre d'eau par jour = 9 verres par jour.

- ❑ **L'eau du robinet** : est parfaitement contrôlée, elle offre toutes les garanties sur le plan santé.
- ❑ **Les eaux minérales** : certaines sont riches en calcium, ce qui peut être intéressant si la consommation en produits laitiers est faible. Ces indications sont toujours notées sur l'étiquette. Vous pouvez choisir des eaux minérales plates ou gazeuses, cela n'a aucune importance.
- ❑ **Les eaux de source** : leur composition minérale peut varier au cours du temps, il faut s'adresser au service consommateurs de la marque concernée.

### **Informations :**

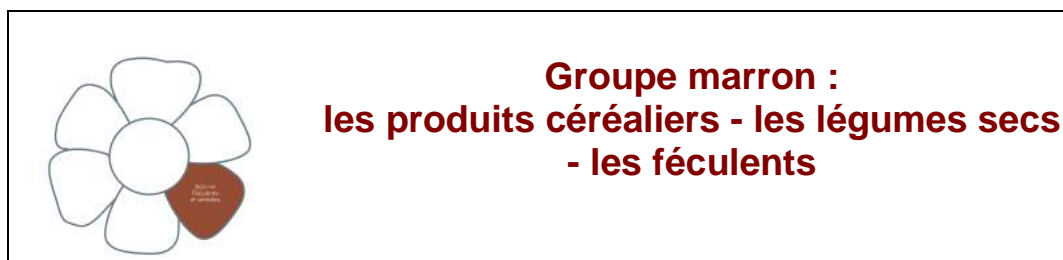
Attention, les boissons sucrées et aromatisées ne font pas partie de ce groupe : elles appartiennent au groupe des produits sucrés (1 litre de soda contient l'équivalent de 15 à 25 morceaux de sucre).

Les boissons alcoolisées n'appartiennent pas à ce groupe non plus.

Pour mémoire, les fruits et les légumes sont les aliments les plus gorgés d'eau.







### Aliments qui composent ce groupe :

On trouve dans ce groupe toutes les sortes de pains, les céréales du petit déjeuner, le blé, le riz, les pâtes, les pommes de terre, les haricots blancs, les haricots rouges, les lentilles, les pois cassés, les pois chiches, les fèves...

### Rôle de ce groupe :

Apport de **glucides (sucres lents)** riche en amidon, source d'**énergie** en particulier pour les muscles et le cerveau.

Apport de **protéines végétales**.

Apport de **fibres** et de **vitamines du groupe B**.

### Recommandations :

**Vous pouvez consommer à chaque repas pain, légumes secs, pommes de terre ou autres féculents.**

### Informations :

Tous ces aliments vous apportent de l'énergie, ils sont plus longs à digérer et grâce à eux vous n'aurez pas faim entre les repas, donc mangez-en ! Cela vous évitera d'avoir des fringales et de grignoter entre les repas.

Le pain est un aliment très important et surtout il ne fait pas grossir, tout dépend de ce que l'on met dessus...



### **III. La filière agricole et agroalimentaire**

#### **1. La notion de filière**

La filière : c'est l'ensemble des activités, des industries relatives à un produit de base. On parle volontiers de la filière « lait » ou de la filière « céréales » et on désigne ainsi l'ensemble des activités qui concourent à la fonction « alimentation » depuis la production agricole jusqu'à la distribution des produits agroalimentaires ; à chaque étape, on distingue des activités et des intervenants et une implication de chacun des maillons de la chaîne.

#### **2. Les différentes étapes**

- Agro-industrie d'amont :

toutes les activités liées aux intrants de la production agricole : industries des produits phytosanitaires, des engrais, des semences, du machinisme agricole

- Agriculture :

action de production des matières premières

- Secteur agroalimentaire :

transformation industrielle (différents niveaux) ou artisanale

- Distribution :

différents circuits de mise en marchés : vente directe, commerçants, moyennes et grandes surfaces, restauration...

- Consommation :

l'acte d'achat des denrées alimentaires par les consommateurs.

La logistique désigne l'ensemble des opérations matérielles nécessaires à la mise à disposition des produits sur les lieux de vente (transport, stockage, manutention...).

L'agriculture livre des produits agricoles qui servent de matières premières à l'industrie agroalimentaire. Celle-ci en extrait les principes utiles, stabilise les produits, les transforme, les adapte aux régimes alimentaires et les diversifie.

On peut distinguer plusieurs niveaux de transformation. Ainsi, les industries de première transformation (par exemple, meunerie, sucrerie, amidonnerie, etc.) fournissent des produits alimentaires intermédiaires (P.A.I) qui constituent des matières premières pour des industries de seconde transformation (boulangerie, charcuterie, biscuiterie, etc.)

L'organisation du secteur agroalimentaire est devenue complexe, avec parfois 3, voire 4 niveaux de transformation pour aboutir au produit alimentaire final.

### **3. Les filières en résumé**

#### **Céréales :**

La filière céréales regroupe la culture du blé, l'orge, le maïs, l'avoine, etc. Les grains peuvent être utilisés en l'état pour l'alimentation humaine (blé, riz, maïs ...) et animale. Ils sont également utilisés en meunerie pour la fabrication de la farine.

Puis les industries agroalimentaires et les artisans les transforment en pain (boulangerie), en gâteaux (pâtisserie), en biscottes, en pop corn, en céréales pour petit déjeuner...

Les céréales ont également une utilisation non alimentaire grâce à leur amidon qui entre dans la constitution de colles, de papiers et de beaucoup d'autres choses de la vie quotidienne.

#### **Sucre :**

La betterave sucrière fabrique du sucre grâce à l'action conjuguée du soleil et de l'air : c'est la photosynthèse. Le producteur sème et entretient ses champs de betteraves puis, en automne, il les arrache et les expédie par camions vers la sucrerie.

Dans cette usine, elles sont nettoyées et coupées en lamelles (les cossettes) pour en extraire le maximum de sucre. Après plusieurs étapes, on obtient différents sucres : le sucre cristallisé, le sucre en morceaux, la vergeoise... qui sont consommés tels quels ou utilisés pour la fabrication d'autres produits agroalimentaires, dans la pâtisserie ou la confiserie par exemple.

#### **Viande :**

Les animaux élevés à la ferme (bovins, porcs, volailles, moutons...) sont destinés à la consommation humaine. Les éleveurs doivent respecter des règles sanitaires précises et assurer la traçabilité de leurs troupeaux (boucles d'oreille ou bagues, documents d'identification...).

Par l'intermédiaire d'un négociant, les animaux sont envoyés à l'abattoir pour y être tués puis découpés en morceaux dans des conditions d'hygiène très strictes.

La viande peut être commercialisée crue par le boucher ou cuite (terrines, pâtés ou saucissons...) par le charcutier. Elle peut être également utilisée dans la fabrication de plats cuisinés.

#### **Lait :**

Le lait est l'aliment biologique essentiel aux mammifères pour nourrir leurs petits. Il participe au bon développement de l'être humain.

La vache, qui a donné naissance à un veau, produit alors du lait, qui est stocké, transporté, transformé et conditionné dans des conditions de température idéales pour le conserver.

Le Nord-Pas de Calais est la 5<sup>e</sup> région productrice de lait de vache et toute la filière laitière y est présente : du lait frais aux nombreux fromages régionaux (dont le célèbre Maroilles), en passant par les yaourts et crèmes desserts, ou encore la crème fraîche et le beurre.

### **Boissons :**

Boire de l'eau est essentiel à la vie humaine. Il existe une multitude de boissons : les eaux, de source ou minérales, les boissons sans alcool (jus, sirop, limonade et autre soda) et les boissons alcoolisées.

Parmi les boissons emblématiques de notre région, citons les bières de spécialité et le genièvre. Le café et la chicorée doivent être torréfiés avant d'être consommés.

### **Fruits et Légumes :**

La région Nord-Pas de Calais est riche de nombreuses productions légumières : choux-fleurs, petits pois, haricots verts, betteraves rouges, ail, Lingots du Nord, pommes de terre ou encore endives sont vendus frais, sur les étals ou destinés aux industries agroalimentaires qui les transforment et les conditionnent.

On les retrouve alors de multiples manières : en conserve, congelés ou surgelés, en sachet ou encore en plats cuisinés.

Côté fruits, la région produit essentiellement des pommes et des poires, mais aussi des fruits rouges (fraises, groseilles...) et de la rhubarbe.

A chaque fruit ou légume correspond une période de production : c'est la saisonnalité.

### **Pêche :**

Le Nord-Pas de Calais, avec ses 140 kilomètres de côtes, est une très grande région de pêche. Boulogne-sur-Mer est même le premier port de pêche français. De nombreuses espèces de poissons sont pêchées et transitent par Boulogne-sur-Mer. Divers types de pêche sont pratiqués pour amener le poisson frais jusqu'à la criée, où les mareyeurs l'achètent pour le revendre aux poissonniers.

Le poisson se retrouve sur les étals, frais entier, en filet, salé, fumé ou cuisiné.

Le hareng reste le poisson emblématique de la région : les industries traditionnelles de saurisserie le préparent en filets pour le saler et le fumer pour produire ensuite le kipper ou les rollmops par exemple.

## **IV. Les panneaux aimantés**

### **1. Consignes d'utilisation des panneaux**

Les activités diffèrent en fonction des cycles : cycle 2 (GS – Cp – CE1) ou cycle 3 (CE2 – CM1 – CM2).

Activité 1 : reconstituer la fleur de l'équilibre alimentaire :

*Au préalable, disposer les 14 magnets 'produits' sur la carte du Nord-Pas de Calais, et les 7 magnets 'famille' dans le rectangle bleu en dessous.*

| <i>Cycle 2</i>  | <i>Cycle 3</i>   |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Le professeur ou l'animateur explique aux enfants la fleur de l'équilibre des produits régionaux (voir dossier d'accompagnement)</li><li>2. En premier lieu, les enfants doivent associer chaque pétale de la fleur de l'équilibre à son groupe d'aliments (ex : pétale rouge : groupe viande, poissons, œufs).</li><li>3. Puis à partir des magnets de produits régionaux, les enfants doivent associer chaque produit à son groupe d'aliments.</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Les enfants découvrent la région Nord-Pas de Calais, la repère par rapport à la France et ses pays limitrophes.</li><li>2. Les enfants identifient les produits et leur zone de production sur la carte du Nord-Pas de Calais.</li><li>3. Puis, les enfants doivent associer chaque pétale de la fleur de l'équilibre à son groupe d'aliments (ex : pétale rouge : groupe viande, poissons, œufs)</li><li>4. A partir des magnets de produits régionaux, les enfants doivent associer chaque produit à son groupe d'aliments.</li></ol> |

Mise en place avant de jouer



Réponses



## **Activité 2 : reconstituer la filière**

*Au préalable, disposer les 4 magnets 'filières' et les 13 magnets 'activités' dans le rectangle vert du bas du tableau.*

### *Pour les cycles 3 uniquement*

1. Les enfants doivent reconstituer une filière : la filière produits laitiers ou la filière viandes et charcuteries (ils peuvent choisir de commencer soit par le produit fini soit par la matière première).  
Pour cela ils doivent replacer les illustrations dans les ronds vides.
2. Puis ils reconstituent les grandes étapes de la filière à l'aide des magnets en forme de rectangles. Les enfants peuvent se documenter sur l'ordinateur grâce au cd-rom « Alice et Théo au pays de la gastronomie – sur les chemins de l'agriculture et de l'agroalimentaire en Nord-Pas de Calais » sur la notion de filière. L'enseignant ou l'animateur explique ce qu'est une filière.

Mise en place avant de jouer

## La filière agricole et agroalimentaire du Nord-Pas de Calais

### Filière produits laitiers

### Les 4 étapes

### Filière viandes - charcuteries

**LA PRODUCTION**  
 agriculture = production de matières premières  
 ex : fruits, légumes, lait, viandes, céréales

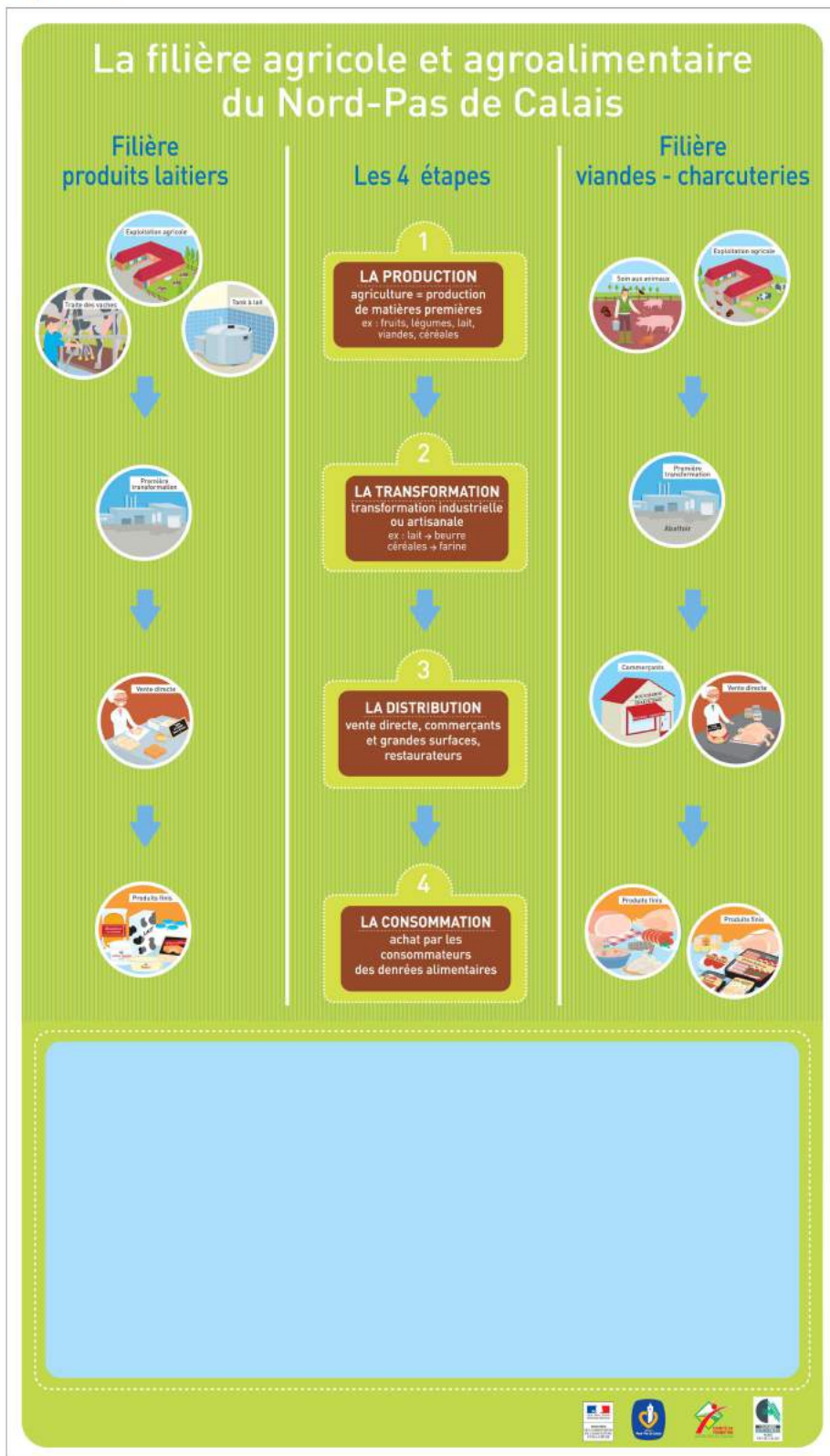
**LA TRANSFORMATION**  
 transformation industrielle ou artisanale  
 ex : lait → beurre, céréales → farine

**LA DISTRIBUTION**  
 vente directe, commerçants et grandes surfaces, restaurateurs

**LA CONSOMMATION**  
 achat par les consommateurs des denrées alimentaires



Réponses



## **2- Solutions des feuilles de route**

### **Cycle 2 :**

#### Les produits / les origines :

Maroilles ► vache

andouillette d'Arras ► porc

Bêtises de Cambrai ► betterave à sucre

Beurre ► vache

Coquille de Noël ► blé (mais on peut aussi accepter betterave à sucre et vache puisque la coquille de Noël est fabriquée avec de la farine, du lait, des œufs, du beurre et du sucre).

#### Les familles d'aliments :

Fleur : voir page 9

Bêtises de Cambrai = produits sucrés (groupe rose)

Endives et chou-fleur = fruits et légumes (groupe vert)

mimolette et yaourt = produits laitiers (groupe bleu)

pommes de terre = féculents et céréales (groupe marron)

eau = boissons (groupe gris)

beurre = matières grasses (groupe jaune)

poisson et volailles de Licques = viandes, poissons, œufs (groupe rouge)

### **Cycle 3 :**

#### La fleur de l'équilibre alimentaire :

Fleur : voir page 9 et suivantes

#### Le sais-tu ?

1. Le Nord-Pas de Calais est la 3<sup>ème</sup> région agroalimentaire de France.

2. L'empereur est le nom d'un poisson.

3. Pommes de terre, chou-fleur et endives n'entrent pas dans la composition du waterzoï ; c'est une recette traditionnelle à base de poulet ou de poisson poché, accompagné de légumes en julienne et servi avec une sauce crémée.

4. Le label de qualité qui garantit l'authenticité d'un produit, le savoir-faire et le terroir est l'A.

O. C. : Appellation d'Origine Contrôlée.

#### Reconstitue une filière du Nord-Pas de Calais

voir page 26 : réponses du tableau aimanté

## V. Présentation du cd-rom

Sur le cd-rom pédagogique 'Alice et Théo au pays de la gastronomie - Sur les chemins de l'agriculture et de l'agroalimentaire en Nord-Pas de Calais', vous trouverez plus de 120 fiches thématiques et 30 fiches pédagogiques.

Lors du démarrage du cd-rom, vous pouvez choisir de lancer l'application en mode enseignant : pour cela saisissez comme identité : enseignant et comme mot de passe : 7 familles (avec un espace entre 7 et familles).

Le mode enseignant donne accès aux fiches pédagogiques, au suivi des élèves et à une base documentaire plus élaborée.

Les fiches pédagogiques vous permettent de consulter plus de trente fiches d'activités pour le programme de cycle 3. De nombreuses matières sont concernées : des sciences à l'histoire, en passant par les mathématiques et le français, sans oublier l'équilibre alimentaire. L'utilisation du cd-rom et de ses fonctionnalités permet d'aborder un grand nombre de compétences du B2I.

Le Comité de Promotion Nord-Pas de Calais organise chaque année **un concours des écoles** pour favoriser l'exploitation de ces outils en classe : différentes catégories sont ouvertes aux classes de cycles 2 et 3, ainsi qu'aux CLIS et 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> segpa.

Plus de renseignements sur [www.saveurs-npdc.com/concours](http://www.saveurs-npdc.com/concours)

---

Plus de renseignements sur : [www.saveurs-npdc.com](http://www.saveurs-npdc.com)  
le site de la gastronomie régionale

ou auprès du Comité de Promotion Nord-Pas de Calais  
56 avenue Roger Salengro - BP 80039 - 62051 SAINT LAURENT BLANGY CEDEX  
Tél : 03 21 60 57 86 - Fax : 03 21 60 57 89 - [contact@saveurs-npdc.com](mailto:contact@saveurs-npdc.com)