



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



CAHIER D'ACTIVITÉS

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

Ne laisser personne de côté



Citer comme suit:

FAO. 2023. Cahier d'activités - L'eau, c'est la vie, l'eau nous nourrit. Ne laisser personne de côté. Rome. <https://doi.org/10.4060/cc6287fr>

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

ISBN 978-92-5-137934-9

© FAO, 2023



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

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

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

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

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



Journée mondiale de l'alimentation

Comme tous les ans, le 16 octobre, jour anniversaire de la création de la FAO en 1945, des personnes se rassemblent dans plus de 150 pays pour célébrer la Journée mondiale de l'alimentation (JMA). Leur but est de sensibiliser davantage le monde à la lutte contre la faim et de garantir à chacun l'accès à une nourriture saine. Mais la JMA, c'est aussi TA journée! Oui, tu peux devenir un héros de l'alimentation et inciter les autres à agir pour bâtir un monde plus durable où personne n'est laissé de côté.

Note aux enseignants

Ce Cahier d'activités s'adresse aux enfants curieux d'approfondir le thème de l'eau sur notre planète. C'est également une source d'inspiration pour tous ceux qui souhaitent participer au Concours d'affiches de la Journée mondiale de l'alimentation (JMA) 2023. Bien qu'il soit destiné à des enfants âgés de 8 à 12 ans, il peut également constituer un bon outil pédagogique pour d'autres tranches d'âge.

Remerciements

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

La planète Eau

Bien que la planète sur laquelle nous vivons s'appelle la Terre, en réalité, elle est principalement constituée d'eau. Cette précieuse ressource recouvre environ les trois quarts du globe. C'est dans l'eau que sont apparues les premières formes de vie, et c'est dans l'eau que nous naissons. L'eau nous permet de grandir et de vivre. Pense à ton corps: lui aussi, il est constitué en grande partie d'eau.

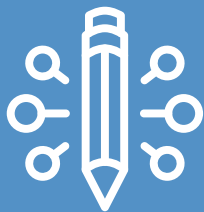
As-tu une idée de combien d'eau contient la planète?

Imagine des millions et des millions de milliards de litres d'eau, qui occupent bien plus d'espace que tous nos continents réunis. Toutefois, nous ne pouvons utiliser qu'une petite partie de cette énorme quantité. Pourquoi donc? L'eau peut être douce ou salée, distillée ou minérale, pure ou polluée. Cela dépend des substances qui y sont dissoutes.

La majeure partie de l'eau sur Terre est salée (71 pour cent) et se trouve dans les mers et les océans. Il n'y a pratiquement pas d'eau douce – seulement 2.5 pour cent de toute l'eau de la planète – stockée principalement dans les glaciers et la neige, sous terre, dans les lacs, les rivières et les marais.



JMA 2023 Concours de posters



Qu'est-ce qui te vient à l'esprit quand tu essaies d'imaginer un monde où tous les êtres humains ont accès à l'eau et à la nourriture? Nous te proposons de participer au Concours de posters de la Journée mondiale de l'alimentation! Donne libre cours à ta créativité en dessinant une affiche illustrant ton action pour l'eau au service de l'alimentation.

Pour participer, rendez-vous sur cette page:
www.fao.org/world-food-day/contest

Le concours est ouvert aux participants âgés de 5 à 19 ans et la date limite est fixée au 3 novembre 2023. Trois lauréats par tranche d'âge recevront chacun un certificat de mérite et une pochette surprise. Ils seront mentionnés sur le site web de la JMA et sur les réseaux sociaux de la FAO.



L'eau et l'agriculture

La quasi-totalité de notre nourriture est produite à partir des sols agricoles et de l'eau. Depuis l'Antiquité, l'agriculture – qui consiste aussi bien à cultiver la terre qu'à élever des animaux – utilise différentes techniques pour arroser les légumes, les arbres fruitiers et les cultures céréalières.

Tout commence par une
graine, de la terre et de l'eau.

Pour l'agriculture, on utilise l'eau des rivières et des lacs, et l'eau souterraine extraite des puits. Dans les régions où les précipitations sont rares, l'eau puisée dans le sous-sol est le principal moyen d'irriguer la terre. Au cours des 70 dernières années, les techniques de forage du sol et de pompage des eaux souterraines ont permis à des millions de personnes de sortir de la pauvreté et de la faim. Mais aujourd'hui, les ressources en eau douce diminuent.

La croissance démographique rapide, le réchauffement de la planète et la hausse de la production de biens et de services dans le monde entier ont réduit les réserves de ce bien précieux.



La surexploitation des eaux souterraines menace la sécurité alimentaire de nombreuses populations. Environ 72 pour cent de l'eau douce disponible au niveau mondial est prélevée pour l'agriculture. Les villes et les communautés ne consomment que 12 pour cent pour leurs usages domestiques, et le secteur industriel 16 pour cent.

Si nous voulons préserver les réserves d'eau, nous devons clairement commencer par l'agriculture et le système alimentaire dans son ensemble.

Dans le monde, tout est lié, comme une grande chaîne: l'agriculture, qui contribue à l'appauvrissement des réserves, est affectée par la raréfaction de l'eau. Les plus touchés par cette situation sont les petits paysans qui ont du mal à satisfaire leurs besoins quotidiens, en particulier les femmes, les peuples autochtones, les migrants et les réfugiés.

Un tiers des habitants de la planète sont affectés par la diminution des ressources hydriques à divers égards, tandis qu'un dixième de l'humanité survit difficilement dans des endroits où l'eau potable est rare. Dans le même temps, les besoins en eau augmentent proportionnellement à la croissance démographique.

Le monde compte aujourd'hui environ 8 milliards d'habitants: si, comme on le prévoit, nous serons 9 milliards d'ici à 2050, la demande en eau augmentera de 35 pour cent. Nous devons produire plus de nourriture en utilisant moins d'eau. Mais comment?

Solutions

Élargir nos connaissances

Il est très important de comprendre combien d'eau nous utilisons, en particulier dans les zones agricoles, si nous voulons planifier son utilisation de manière durable. La collecte d'un maximum d'informations peut permettre de contrôler la quantité d'eau nécessaire aux cultures et d'aider ainsi les agriculteurs à mieux gérer cette ressource. La technologie et l'innovation peuvent être de grandes alliées pour relever ce défi majeur.



Protéger les zones humides

La terre et l'eau coexistent dans certains environnements naturels de la planète: marécages, lagunes, marais et bassins peuvent être d'eau douce, d'eau salée, ou encore d'eau saumâtre, qui se situe entre les deux. Ces écosystèmes sont précieux à plus d'un titre. Par exemple, ils sont riches en biodiversité ou abritent une grande variété d'espèces vivantes, et constituent également des réservoirs naturels qui purifient l'eau. Plus des trois quarts des terres humides de la planète ont disparu en 300 ans et celles qui restent sont mises en péril par la pollution et le changement climatique. Dans un monde menacé par les pénuries d'eau, nous devons faire davantage pour protéger ces zones.



Rendre l'agriculture plus efficace

Certaines fermes ont des systèmes d'irrigation qui ne sont pas conçus pour économiser l'eau. Comme nous le verrons plus en détail, il existe des moyens d'arroser les plantes sans gaspiller les ressources. En même temps, il est possible d'intensifier la production vivrière en privilégiant les cultures à haute valeur nutritive peu gourmandes en eau, telles que les légumineuses.



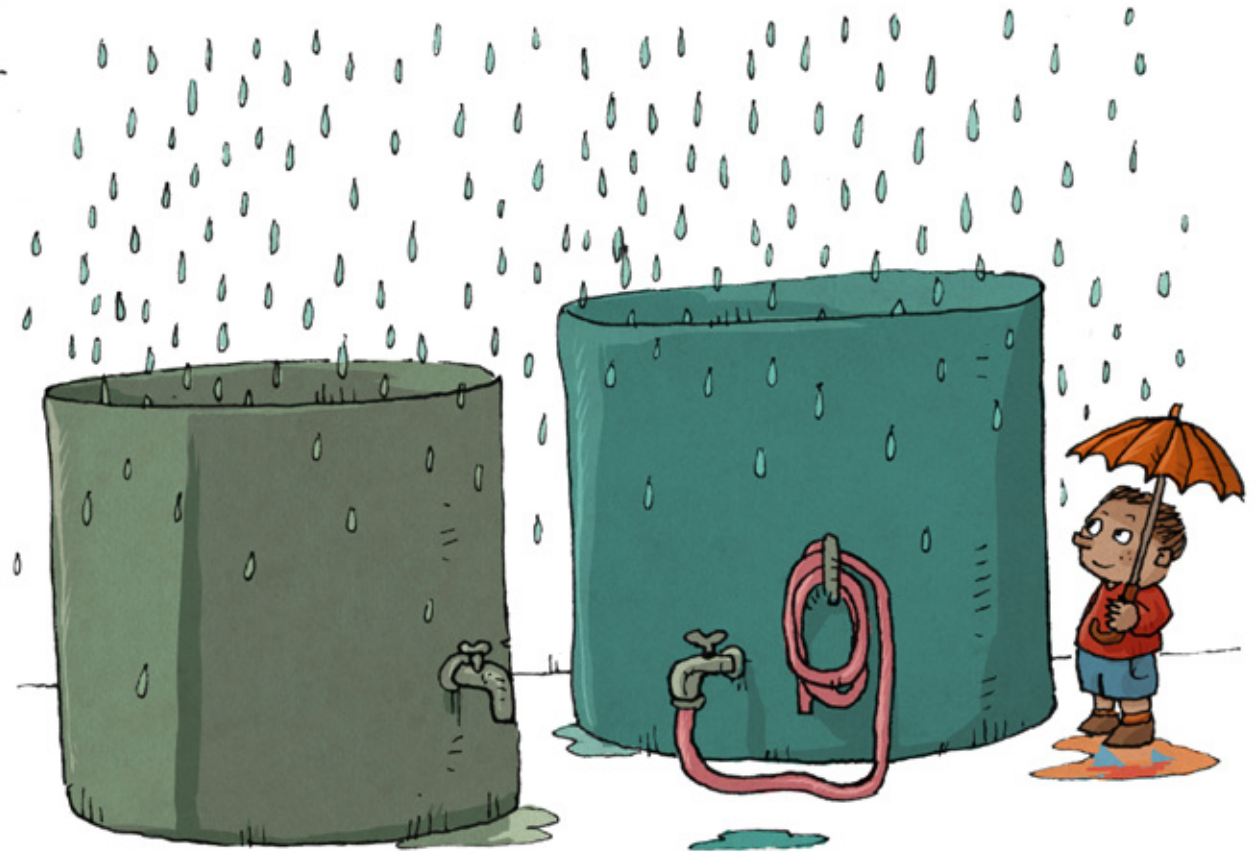
La réduction des déchets, une mesure indispensable pour économiser l'eau.

Environ un milliard de tonnes de nourriture (si tu as du mal à visualiser cette quantité, imagine 250 000 éléphants) est gaspillée chaque année dans le monde, sans compter l'eau qui a servi à la produire. Il s'agit à la fois de pertes alimentaires le long de la chaîne d'approvisionnement, ou de gaspillage dans les magasins ou dans les foyers, en fin de cycle. Nous pouvons tout à fait réduire ces déchets.



Ralentir le réchauffement de la planète

Au cours des 50 dernières années, la pollution a entraîné une concentration de gaz dans l'atmosphère, qui provoque le réchauffement de notre planète et modifie la façon dont les masses d'air se déplacent. En conséquence, depuis l'an 2000, on constate une augmentation du nombre de sécheresses ou de longues périodes sans pluie, et deux fois plus d'inondations. Actuellement, la plupart des catastrophes naturelles sont liées à l'eau. Une agriculture plus durable ou plus respectueuse de l'environnement peut contribuer à ralentir le réchauffement climatique.



Nous devons travailler ensemble

Les gouvernements des différents pays doivent investir afin de soutenir les pratiques agricoles les plus efficaces, qui ne gaspillent pas l'eau et produisent de la nourriture sans oublier personne. Il faut instituer des lois pour protéger les zones humides, les océans, les lacs et les réserves souterraines.

La communauté scientifique peut apporter une contribution majeure en poursuivant ses recherches, et en recueillant et en diffusant des données fiables sur l'eau dans le monde entier.

Les entreprises privées ont également un grand rôle à jouer en poursuivant les avancées technologiques qui offrent des solutions innovantes pour rendre l'agriculture plus efficace.

Le manque d'eau touche l'ensemble de la société, de sorte que les **organisations de la société civile** peuvent elles aussi devenir des acteurs du changement en diffusant des informations précises sur ce sujet, en encourageant une alimentation plus durable et un mode de vie plus respectueux de l'eau en général.

Tout cela peut faire changer les choses, à condition que nous coopérons à tous les niveaux. Ce n'est qu'en formant des équipes regroupant organisations internationales, gouvernements, instituts de recherche, secteur privé et associations citoyennes que nous pourrons préserver les ressources en eau et garantir leur accès à tous.



À propos de la FAO

La FAO est l'Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture. Depuis près de 80 ans, elle s'est fixé pour mission de combattre la faim et la malnutrition dans le monde, de garantir une alimentation nutritive pour tous et une meilleure gestion des ressources naturelles de la planète. Aujourd'hui, l'Organisation est active dans 130 pays.

Des personnes des quatre coins du monde travaillent avec des gouvernements, des organisations internationales et des organisations de la société civile pour le compte de la FAO, dans le but d'accroître l'efficacité et la productivité de l'utilisation de l'eau dans l'agriculture, tout en respectant l'environnement.

Une grande partie du travail de la FAO se déroule dans les zones rurales des pays où les populations sont pauvres et victimes de pénuries d'eau. Les experts de la FAO aident les communautés agricoles à faire face aux inondations et aux sécheresses, à utiliser les bonnes technologies pour obtenir de l'eau propre et à surveiller l'utilisation des ressources.



- La FAO fournit aux petits exploitants un appui matériel et technique pour cultiver avec moins d'eau, moins d'énergie, et pratiquer une agriculture plus durable.
- Nous aidons les gouvernements de nombreux pays à améliorer la gestion de l'eau et les systèmes d'irrigation, en cherchant des solutions au cas par cas.
- Nous travaillons avec des experts locaux pour améliorer la prévention des catastrophes et l'intervention en cas de crise dans les meilleurs délais.
- Nous proposons des formations et des possibilités de partage entre les pays de nouvelles technologies, de connaissances et de pratiques agricoles économes en eau, afin d'aider les populations à exploiter durablement les ressources naturelles.
- Nous aidons les petites entreprises agricoles à accéder au financement pour travailler de manière plus efficace et innovante, en évitant les pertes de nourriture et d'eau pendant les phases de production.
- Nous encourageons l'inclusion des femmes, des jeunes et des peuples autochtones dans la recherche de solutions et dans les décisions qui concernent leurs terres.



Objectifs de développement durable

L'ONU a fixé 17 objectifs de développement durable que plus de 190 pays se sont engagés à atteindre d'ici 2030.

En quoi consiste le développement durable? Cela signifie être en mesure d'assurer à tous une existence saine, digne et équitable en respectant l'environnement et en préservant ses ressources. La FAO s'est engagée à atteindre plusieurs de ces objectifs car, comme nous l'avons vu, l'alimentation va de pair avec l'avenir de la planète.

L'objectif 6 (Eau propre et assainissement) concerne l'accès à l'eau potable, à l'assainissement et à des ressources en eau salubre. L'eau étant au cœur de la vie sur la planète, le développement durable passera nécessairement par l'atteinte de cet objectif.

Projets dans le domaine de l'eau

Technologie

Nouvelles de l'espace - WaPOR est le nom d'un projet de la FAO visant à surveiller la consommation d'eau d'une culture donnée à l'aide de données satellitaires. Nous pouvons ainsi connaître l'évapotranspiration des terres agricoles depuis le ciel. Autrement dit, mesurer la vapeur d'eau produite par un champ cultivé afin de comprendre quelle quantité d'eau est utilisée par les cultures au cours de leur développement – depuis la semence jusqu'à la récolte – et obtenir des données qui serviront à éviter les pertes de production. Les données compilées par la FAO sont mises à la disposition du public et chacun peut les utiliser pour améliorer la gestion de l'eau.

Toutes sortes de données - AQUASTAT est le système mondial d'information de la FAO sur les ressources en eau, qui collecte, analyse et diffuse des données pour chaque pays et chaque région du monde. Son objectif est de fournir des informations complètes et actualisées sur l'eau et ses utilisations aux gouvernements, aux particuliers, aux organisations internationales et à la société civile. Ce portail d'information est essentiel pour la réalisation de l'objectif de développement durable n°6, qui vise à garantir l'accès de tous à l'eau potable et une gestion efficace de son utilisation.



Solutions anciennes et nouvelles

Hydroponie - Il s'agit d'une méthode de culture qui utilise peu d'eau et pas de terre. Au cours de ce processus simple, les graines sont d'abord trempées dans l'eau jusqu'à ce qu'elles germent, puis placées dans une serre où elles continuent à recevoir de la nourriture et de l'eau pour se développer. Cette méthode présente de nombreux avantages: les plantes ne mettent qu'une semaine à pousser, contre plusieurs semaines avec les méthodes habituelles. Elle ne nécessite aucun carburant et peu d'eau, ce qui la rend idéale en période de sécheresse. Les spécialistes en hydroponie de la FAO forment du personnel technique dans de nombreux pays pour diffuser cette pratique.

Aquaponie - Cette méthode de production n'utilise pas de produits chimiques et fait économiser beaucoup d'eau: les plantes sont cultivées dans des réservoirs peuplés de poissons qui les fertilisent avec leurs excréments. Ce système est très efficace, à condition de surveiller la qualité de l'eau.

Collecte des eaux de pluie - La FAO a lancé des projets visant à introduire des systèmes de collecte des eaux de pluie et de nouvelles techniques de gestion de l'eau basées sur des méthodes traditionnelles. Il s'agit d'un moyen de s'adapter au changement climatique en veillant à ce que les communautés, en particulier les femmes, aient un accès régulier à l'eau et en fassent un usage efficace.

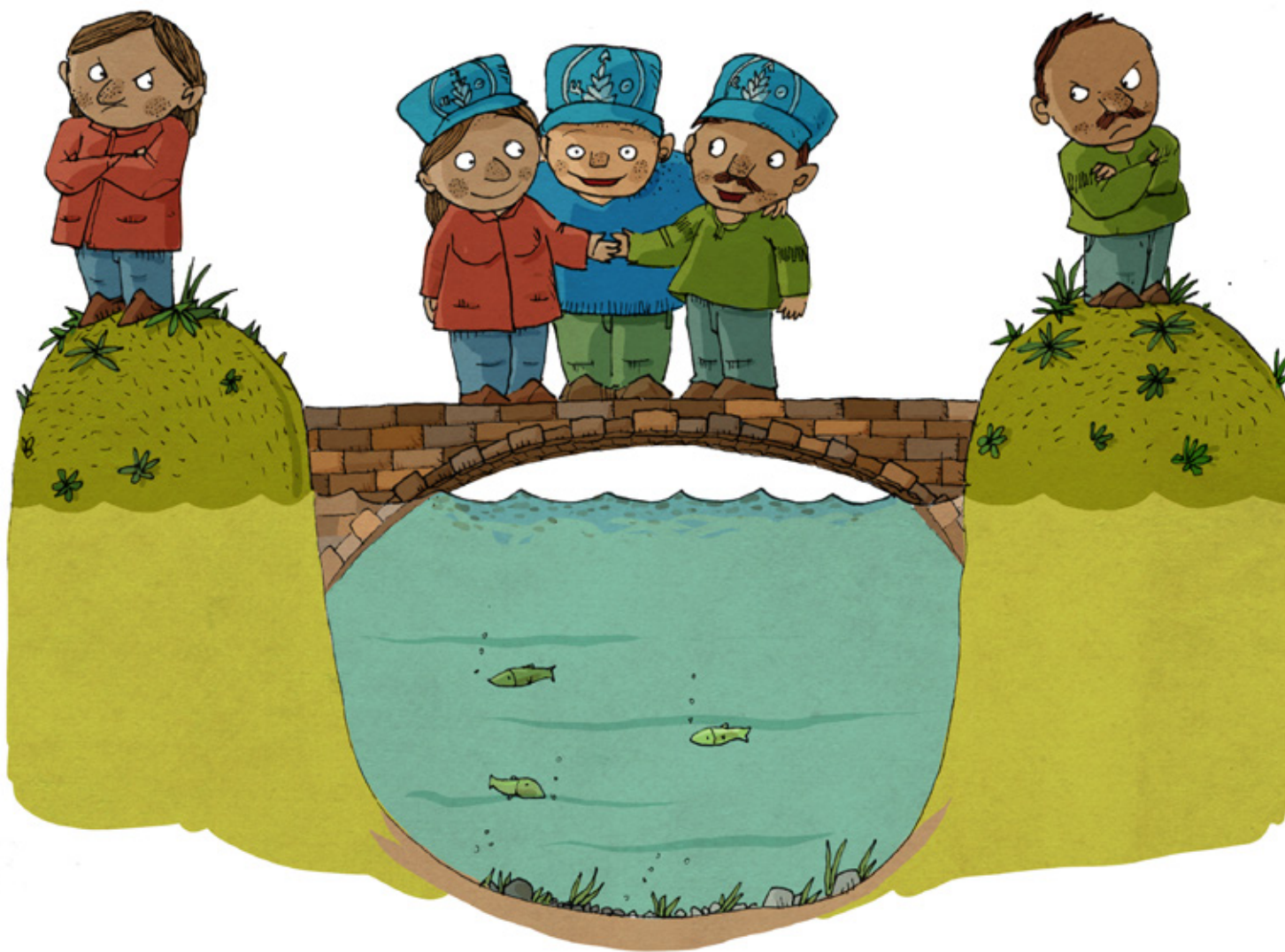
Systèmes du patrimoine agricole - Les méthodes d'agriculture traditionnelles peuvent être extrêmement efficaces et respectueuses de l'environnement. C'est pourquoi la FAO a dressé une liste de «Systèmes ingénieux du patrimoine agricole mondial» qui doivent être protégés et qui sont aujourd'hui plus de 70. Il s'agit de lieux où les communautés ont géré les écosystèmes au fil des générations en économisant l'eau, en préservant la santé des sols et en travaillant ensemble pour ne laisser personne de côté. Protéger ces lieux et explorer les savoirs ancestraux peut nous aider à trouver des solutions pour le présent et l'avenir.



Santé et paix

L'eau sous le microscope – L'approche «Une seule santé» est un programme de la FAO qui œuvre pour la santé de tous les êtres vivants et de tous les écosystèmes, comme s'il s'agissait d'un seul et même organisme. Comme tout est relié dans le monde, la qualité de l'eau influe sur celle des aliments, et il est important d'y veiller, de la production à la consommation. Les maladies d'origine alimentaire résultent souvent de l'ingestion d'aliments contaminés par une eau de mauvaise qualité. La FAO étudie la composition des petits organismes vivant dans l'eau susceptibles de provoquer des maladies. Les contaminations et les épidémies peuvent être évitées en retraçant leur parcours de l'eau à la nourriture.

Résolution de conflits – Dans de nombreuses régions du monde, la concurrence croissante pour l'eau est un motif d'hostilité qui peut dégénérer en conflit ouvert. Par exemple, dans certaines régions d'Afrique où l'eau est rare, les agriculteurs ont du mal à partager cette denrée avec les éleveurs nomades. Des conflits peuvent même survenir en raison de différences entre les anciennes lois non écrites et les nouvelles réglementations sur l'utilisation de l'eau. C'est pourquoi la FAO propose des projets visant à encourager les rencontres et le dialogue entre les différentes communautés, afin de trouver des solutions et d'améliorer la vie communautaire pour que tous puissent bénéficier de l'eau.



À la page suivante, tu trouveras un petit jeu amusant! Tu auras besoin d'un dé et d'un pion pour chaque joueur.

Tu as écrit à votre administration locale pour lui proposer des solutions d'action sur l'eau. Avance de deux cases.

Tu achètes souvent des aliments ultra-transformés dont la production nécessite beaucoup d'eau. Passe ton tour.

Tes vêtements sont fabriqués à partir de matériaux durables, comme le coton, dont la production nécessite moins d'eau. Avance de trois cases.

Au lieu de réutiliser tes restes de nourriture, tu les jettes à la poubelle. Recule de deux cases.

Tu as récupéré l'eau de pluie pour arroser tes plantes. Avance de deux cases.

Tu as ajouté des aliments qui consomment peu d'eau, comme les noix, les légumineuses et le mil. Relance le dé.

Tu as acheté des aliments frais et locaux dont la production nécessite moins d'eau. Va directement à la case 9.



Tu as jeté des médicaments et
huile usagée dans l'évier au
de les éliminer correctement.
Roule d'une case.

Tu fermes toujours le
robinet lorsque tu te
brosses les dents. Va
directement à la
case 24.

Tu as participé
à des initiatives
de nettoyage des
rivières et des lacs
locaux pour lutter
contre la pollution de
l'eau. Relance le dé.

Tu as pris une longue
douche en laissant couler le
robinet. Passe ton tour.

Tu t'es servi des restes pour
inventer une nouvelle recette
et réduire ainsi le gaspillage de
nourriture et d'eau. Avance de
trois cases.

Tu n'as jamais
réparé ce tuyau
qui fuyait, et
l'eau continue de
couler. Recule de
deux cases.



L'eau nous unit

L'eau est l'élément qui crée la vie et nous procure notre nourriture. Tout au long de l'histoire de l'humanité, elle a toujours joué un rôle clé dans l'innovation et l'invention. L'eau a toujours été à la base de toutes les civilisations, des puits de l'Égypte ancienne aux aqueducs de la Rome antique et aux nouvelles pratiques telles que l'aquaponie aujourd'hui.

L'océan, les lacs, les rivières et les zones humides abritent des écosystèmes importants et une biodiversité d'une richesse étonnante. Ils constituent une source essentielle de sécurité alimentaire: plus de 600 millions de personnes dépendent d'aliments provenant de l'eau pour survivre.

À l'heure actuelle, dans le monde, on pêche 3 000 espèces différentes de poissons et on en élève plus de 650. Dans de nombreuses régions, le poisson est la principale source de substances vitales pour la santé comme les protéines, les acides gras oméga 3, les vitamines et les minéraux. Avec les mollusques et les crustacés, le poisson joue un rôle essentiel dans la lutte contre la malnutrition.

Les systèmes alimentaires aquatiques – c'est-à-dire tout le travail effectué par les petits pêcheurs, ceux qui élèvent le poisson et ceux qui le transforment et le conservent – assurent la subsistance des communautés côtières et continentales, soutiennent les économies locales et influencent les cultures dans le monde entier.

Les personnes qui vivent des systèmes alimentaires aquatiques subissent les effets de la pollution, de la dégradation des écosystèmes, des pratiques non durables et du changement climatique. La préservation et la sauvegarde de ces écosystèmes aquatiques et des espèces qu'ils abritent n'est pas seulement une responsabilité, mais une nécessité pour le bien-être de notre planète et de ses habitants.



Quatre mesures fondamentales pour préserver l'eau de la planète

Il s'agit des «**quatre améliorations**». Nous devons nous efforcer **d'améliorer la production, la nutrition, l'environnement et les conditions de vie**, tous ensemble, sans laisser personne de côté.

Pour lutter contre les pénuries d'eau, il est indispensable d'améliorer la production dans le monde. Cela signifie qu'il faut augmenter la production vivrière tout en respectant la planète et en gérant nos ressources hydriques de manière responsable.

Comme nous l'avons vu, l'agriculture durable produit des aliments plus nutritifs et préserve la santé des écosystèmes. Une utilisation efficace de l'eau douce, qui évite les gaspillages inutiles, permet d'irriguer les champs et d'assurer l'hygiène et la santé des communautés.



Que pouvons-nous faire?

L'eau étant vitale pour tous, chacun d'entre nous doit faire sa part. L'eau sert à produire de la nourriture, de l'énergie et même les vêtements que nous portons. Nos choix quotidiens ont un impact sur les ressources naturelles de notre environnement. Nous pouvons apprendre à économiser ce bien précieux et veiller à ce que personne n'en soit privé. Nos actions, petites ou grandes, peuvent contribuer à faire changer les choses.

Mangeons des aliments locaux et de saison

Optons pour des aliments produits à proximité, qui n'ont pas eu à parcourir de longues distances dans de gros camions. Choisissons des fruits et légumes de saison car leur production nécessite moins d'eau. Si possible, essayons de manger plus d'aliments qui poussent avec moins d'eau, comme les légumineuses, le sorgho et les fruits à coque. Ce choix est à la fois bon pour nous et bon pour la planète.



Mangeons davantage de produits frais

Une alimentation saine et équilibrée est importante pour rester en bonne santé, tout en contribuant à la protection de l'environnement. Lorsque nous faisons les courses, choisissons des produits frais qui sont généralement plus sains et contiennent moins d'eau que les produits transformés et conservés.

Réduisons les déchets alimentaires

Il faut beaucoup d'eau pour produire des aliments et les acheminer de la ferme à la table. Lorsqu'on pense à la quantité d'aliments perdus et gaspillés, il ne faut pas oublier toute l'eau gaspillée pour les produire. Stocker les aliments correctement permet de planifier nos repas et de réduire le gaspillage alimentaire. Nous pouvons également essayer d'inventer de nouvelles recettes pour utiliser les restes et composter les pelures de fruits et de légumes dans un jardin.

Ne gaspillons pas l'eau

En économisant l'eau, nous faisons des économies d'énergie et d'argent. Ne laissons pas couler le robinet, prenons des douches plus courtes, et arrosons les plantes avec l'eau de pluie que nous aurons recueillie, ou avec l'eau non salée qui a servi à faire cuire les légumes. Ce ne sont là que quelques-uns des nombreux moyens d'économiser cette précieuse ressource naturelle. Utiliser moins d'eau peut également contribuer à préserver la santé des habitats humides de la planète.





Économisons l'énergie

Actuellement, 90 pour cent de l'énergie produite nécessite de l'eau. Éteignons les appareils électroniques (par exemple, smartphones, ordinateurs ou tablettes) lorsqu'on ne les utilise pas. À la maison, ne laissons les lumières allumées que là où elles servent vraiment. Ces petits gestes peuvent faire une grande différence.

Évitons de polluer l'eau

Cela peut sembler évident, mais il ne faut jamais oublier que la pollution nuit à notre environnement. À la maison, il y a plusieurs façons d'éviter de polluer l'eau. Ne jetons pas de déchets alimentaires, d'huiles, de médicaments, ni de produits chimiques dans les toilettes ou dans l'évier. Si possible, utilisons des savons et des détergents respectueux de l'environnement pour l'hygiène personnelle et le ménage. Une autre bonne idée est de vider régulièrement la fosse septique, qui est le réservoir utilisé pour traiter les eaux usées, afin d'éviter la pollution et les problèmes pour l'environnement.



Nettoyons l'environnement

Certaines associations locales organisent des opérations de nettoyage pour réduire la pollution. Aidons à nettoyer les plages, les rivières, les lacs ou les zones humides près de chez nous. C'est une façon de protéger notre environnement, d'aider notre communauté et aussi de mieux comprendre comment nos comportements impactent la nature.



Achetons durablement

Lorsque nous achetons des vêtements, il est préférable de choisir des fibres naturelles et organiques telles que le coton, plutôt que des matières synthétiques comme le polyester ou l'acrylique. Les microplastiques sont souvent si petits qu'ils passent à travers les processus de filtration et pénètrent dans nos réseaux hydriques, nos océans et, au bout du compte, jusque dans la chaîne alimentaire.

Restons informés

Cherchons des informations sur les moyens de préserver l'eau et découvrons des témoignages inspirants de personnes qui s'engagent en faveur de l'environnement. Puis partageons ces informations pour inciter notre entourage à agir à nos côtés. Ensemble, nous pouvons transformer ces connaissances en actions.



Écrivons à nos dirigeants locaux

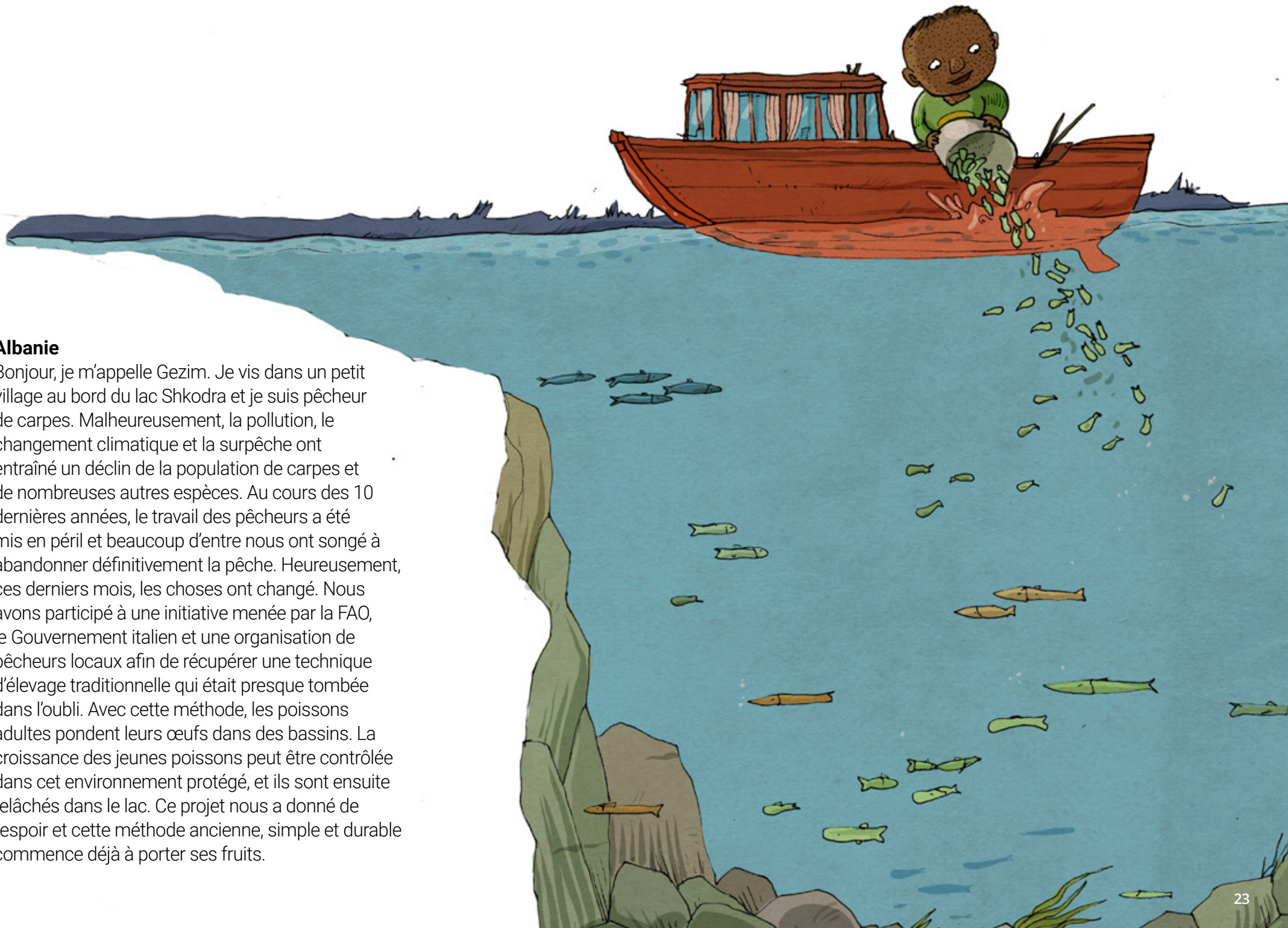
Chaque citoyen peut demander à ses représentants d'agir pour protéger notre eau et nos écosystèmes. Si nous voulons que les décideurs modifient leurs politiques, il faut leur faire savoir que la communauté se préoccupe de l'environnement. C'est en contactant les responsables et en partageant des informations fiables que l'on pourra obtenir de réels changements.

Histoires

Sri Lanka

Je m'appelle Ramani et je cultive du riz dans le bassin de la rivière Malwathu Oya. Ici, le temps nous joue des tours. Parfois, il pleut trop, ce qui détruit les récoltes, et d'autres fois, il n'y a pas de pluie du tout et on ne peut rien cultiver. À un moment donné, nous, les agriculteurs, étions très inquiets pour notre avenir et avons demandé de l'aide à des experts locaux. Ils ont commencé à chercher des solutions et ont appris à utiliser la plateforme WaPOR de la FAO, qui recueille des informations à partir d'un satellite dans l'espace. C'est incroyable! De là-haut, on peut savoir de quelle quantité d'eau chaque culture a réellement besoin. Ces données nous permettent de mieux planifier notre travail. Avant, nous démarrions la saison en cultivant tout le riz en même temps, ce qui nécessitait beaucoup d'eau. Aujourd'hui, on le cultive un peu à la fois et on réduit les pertes. Le fait d'être plus conscients nous a permis d'augmenter les rendements et d'avoir des perspectives d'avenir.





Albanie

Bonjour, je m'appelle Gezim. Je vis dans un petit village au bord du lac Shkodra et je suis pêcheur de carpes. Malheureusement, la pollution, le changement climatique et la surpêche ont entraîné un déclin de la population de carpes et de nombreuses autres espèces. Au cours des 10 dernières années, le travail des pêcheurs a été mis en péril et beaucoup d'entre nous ont songé à abandonner définitivement la pêche. Heureusement, ces derniers mois, les choses ont changé. Nous avons participé à une initiative menée par la FAO, le Gouvernement italien et une organisation de pêcheurs locaux afin de récupérer une technique d'élevage traditionnelle qui était presque tombée dans l'oubli. Avec cette méthode, les poissons adultes pondent leurs œufs dans des bassins. La croissance des jeunes poissons peut être contrôlée dans cet environnement protégé, et ils sont ensuite relâchés dans le lac. Ce projet nous a donné de l'espoir et cette méthode ancienne, simple et durable commence déjà à porter ses fruits.



Jamaïque

Je m'appelle Howard et je suis agriculteur dans le groupement agricole de Mount Airy, dans la région de Clarendon. Travailler la terre ici est un véritable défi. Nous devons faire face à de longues sécheresses et une grande partie du sol de la région s'est appauvri avec l'exploitation intensive de la bauxite, la principale ressource minérale de la Jamaïque. Pour sauver notre secteur agricole, la FAO et l'Autorité de développement agricole du Gouvernement jamaïcain ont organisé, il y a quelque temps, une série de cours pour enseigner de nouvelles techniques aux agriculteurs. J'ai suivi ces cours et j'ai appris de nombreux procédés, dont la fertigation, qui est une méthode naturelle de fertilisation du sol lors de l'irrigation. Grâce à cette méthode, il n'y a pas de gaspillage d'eau, les sols sont redevenus fertiles et nous avons augmenté les rendements de plus de 35 pour cent. Aujourd'hui, nous pouvons penser à nous développer et à faire des projets. Cela faisait bien longtemps que cela nous était impossible.

Namibie

Bonjour, je m'appelle Agnès et j'éleve des vaches et des chèvres à Otjozondjou, un petit village de l'est de la Namibie. Mes animaux sont aujourd'hui en bonne santé, mais il y a quelques années, j'en ai perdu beaucoup à cause de la sécheresse. Il n'y avait pas assez d'eau pour tout le champ d'orge, et le peu que nous avions n'était pas suffisant pour les animaux. C'était terrible de voir tant d'entre eux mourir. C'est alors qu'un projet soutenu par la FAO nous a fait découvrir l'hydroponie, qui permet de faire pousser du fourrage sans terre et avec peu d'eau. Il suffit de mettre les graines dans l'eau jusqu'à ce qu'elles germent, puis de les garder dans la serre pendant une semaine pour obtenir des plantules vertes qui peuvent être données au bétail. La communauté s'est mobilisée pour sauver ses fermes rapidement et à peu de frais. Si une autre sécheresse survient, nous serons prêts à y faire face.



À toi de jouer!

1. D'où viennent Ramani, Gezim, Howard et Agnès?

Relie le personnage principal de chaque histoire à son pays d'origine par une flèche.



Ramani



Gezim



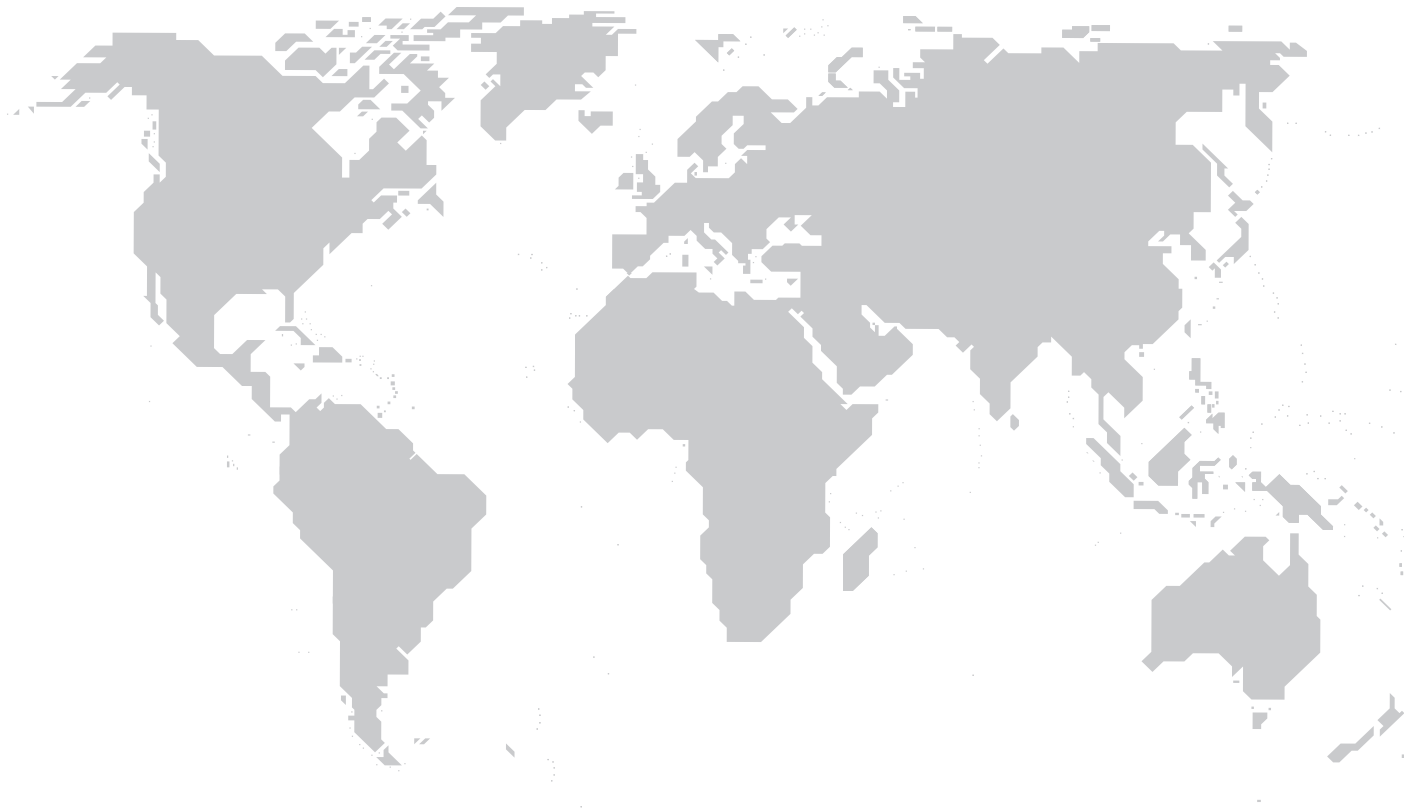
Howard



Agnès

2. Sois reconnaissant pour l'eau

Cite cinq mesures d'économie d'eau que tu aimerais proposer dans ton école:



Expériences

Tu veux
découvrir comment
cela fonctionne?

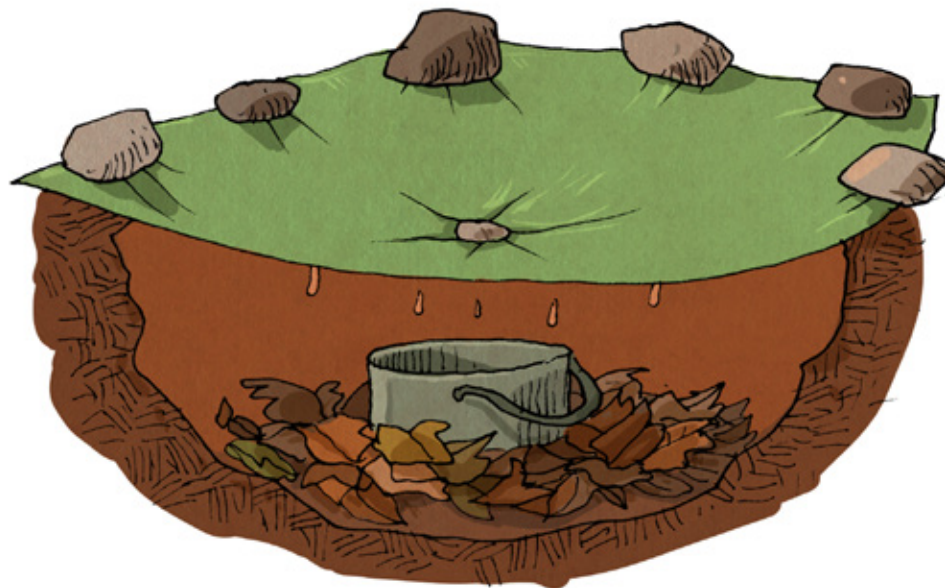
Fabrique un filtre à la maison

Coupe une bouteille en plastique en deux: place la partie supérieure à l'envers sur la partie inférieure, puis remplis-la avec six couches: laine de coton, sable et gravier, suivies d'une autre série de couches de laine de coton, de sable et de gravier. Ton purificateur est maintenant prêt! Ajoute un peu de terre dans un verre d'eau, mélange bien et verse le contenu dans le filtre. Les couches du filtre retiennent les particules de terre et l'eau recueillie au fond est presque propre à nouveau. Attention, elle est propre, mais il vaut mieux ne pas la boire. Utilise-la pour arroser tes plantes!



L'eau du sol

Un alambic solaire est un système qui permet de recueillir de l'eau en exploitant l'humidité du sol. Si ton école dispose d'un jardin, tu peux essayer d'en construire un. Choisis un endroit ensoleillé, fais un trou dans le sol et place un seau au fond. Immédiatement après avoir creusé le trou, recouvre-le d'une feuille de plastique solide, en fixant tous les bords avec des pierres et de la terre afin que l'humidité ne puisse pas s'échapper. Place une pierre au milieu de la bâche, à l'endroit où se trouve le seau, pour créer une pente. Sous l'effet de la chaleur du soleil, l'humidité du sol s'évaporera et se condensera sous la bâche, formant de nombreuses gouttelettes qui tomberont dans le seau. Cela marche vraiment!

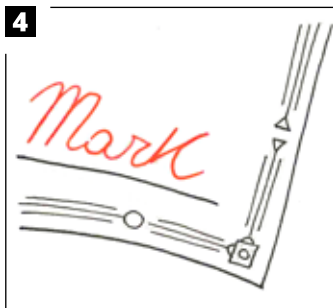
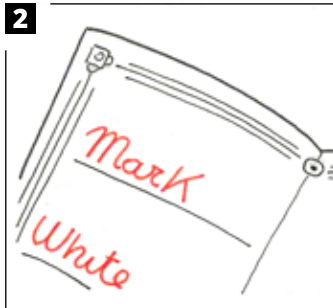
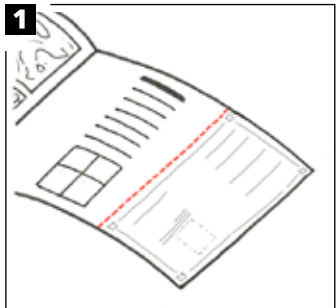


INSTRUCTIONS

Maintenant que tu as terminé le Cahier d'activités, tu es prêt à t'engager à agir pour l'eau. Les héros de l'eau sont des #HérosDeL'alimentation!

Suis les instructions pour remplir ton passeport:

1. Découpe soigneusement le passeport ci-contre.
2. Renseigne tes coordonnées sur la page intérieure gauche.
3. Fais un dessin de toi ou colle une photo dans la case prévue à cet effet.
4. Engage-toi. Choisis 1 à 3 actions à entreprendre et écris-les dans l'espace prévu à cet effet dans ton passeport. Tu peux t'inspirer des actions proposées dans ce Cahier d'activités ou en trouver d'autres par toi-même. Puis signe ta déclaration.



N'oublie pas de plier ton passeport au milieu. ▶

En tant que Héros de l'eau et Héros de l'alimentation,
je m'engage à:

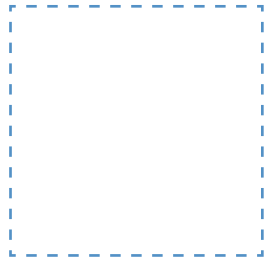
1 _____

2 _____

3 _____

Signe sur la ligne ci-dessus _____

Nom: _____
Age: _____
Pays: _____





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



Avec tes actions, ce passeport sera
valable pour un monde durable.

Date . . . / . . . / . . .
#HérosDeAlimentation

www.fao.org



Série de Cahiers d'activités

Voici notre série de Cahiers d'activités à télécharger pour des activités ou des conseils utiles sur les grandes questions mondiales au cœur du travail de la FAO: www.fao.org/documents/card/fr/c/CC6287fr



► L'histoire de Maria



► Ne laisser personne de côté



► Agir pour l'avenir



► Héros de l'alimentation



► Des plantes saines pour une planète saine



► Manger sainement, c'est important



► Changeons l'avenir de la migration



► Le climat change, l'alimentation et l'agriculture aussi



► Votre guide pour la FAO



► Travaillons pour la Faim Zéro

Nous contacter:

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

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

Rome, Italie

ISBN 978-92-5-137934-9



9 789251 379349

CC6287FR/1/10.23