

L'UNI TRI

Le magazine de l'alimentation durable

Edition n°1 - Novembre 2025



Tri

Que trouve-t-on dans le compost ? p. 4

Nature

Comment fonctionne le potager du Collège Université ? p. 4



Biodiversité

À la rencontre de petites bêtes bien utiles pour la nature. p. 4 - 5

Alimentation

Comment les repas de la cantine sont-ils préparés ? p. 6 - 7



Les articles que nous avons écrits pour ce journal parlent des habitudes alimentaires des collégiens. Nous avons découvert le potager de notre établissement, appris avec un diététicien quels sont les comportements alimentaires et M. Millot, gestionnaire du Collège Université, nous a expliqué comment les produits étaient choisis et les menus sélectionnés à la cantine. Des camarades de classe ont expliqué ce qu'ils aiment bien manger le matin et des articles montrent aussi comment éviter le gaspillage. Bonne lecture !

sommaire



p. 2 Edito
p. 3 Les éco-légiens du mois
p. 4 Mission compost
p. 5 Super-pollinisateurs, super-héros
p. 6 - 7 Le collège contre le gaspillage, c'est mission possible !
p. 8 L'assiette d'éco-

légiens
p. 9 Paroles d'expert
p. 10 - 11 Ça cartonne dans les poubelles : enquête illustrée au collège
p. 12 - 13 (Restitution à venir)
p. 14 (à venir)
p. 15 Top chef collège
p. 16 Duel dans

l'assiette
p. 17 Mots croisés sur "Nature et alimentation"
p. 18 (Couloisses, à venir)
p. 19 Remerciements
p. 20 Point de vue illustré

LES ÉCO-LÉGIENS DU MOIS

Louise :

Je prends tous les matins des céréales avec du lait, un jus de fruits mais occasionnellement je prends aussi du chocolat chaud ou des tartines. Je mange beaucoup de produits transformés mais j'essaie de changer mon alimentation pour manger des choses plus saines. Manger équilibré c'est manger de tout et varier son alimentation.



Michelle :

Je prends chaque matin au petit déjeuner un bol composé de yaourt grec avec des fruits comme des bananes, des framboises et des myrtilles. Je pense que je consomme surtout des aliments industriels ou transformés lors du petit-déjeuner, du goûter et aussi à la cantine. Selon moi, pour manger équilibré il faut manger des choses variées pour répondre à tous nos besoins. C'est manger des fruits, des légumes et des aliments naturels.



Ryan

Le matin, je mange un bol de céréales avec du lait, parfois accompagné d'eau pétillante. Je pense que je consomme beaucoup de produits industriels comme les gâteaux et des biscuits souvent pour le goûter et des Pastabox pour le dîner. Je mange aussi pas mal de produits surgelés. Pour moi, manger équilibré c'est manger tout ce qui est bon pour notre organisme (des féculents, des protéines et vitamines que l'on retrouve dans le riz, les pâtes, les légumes et les fruits).



MISSION COMPOST

Les petites bêtes

Après avoir ouvert le bac, on a sorti quelques insectes du compost. La première petite bête était un ver de terre, plus précisément un lombric.



Dans le compost, on peut trouver des scarabées dits rhinocéros...

Le rôle du lombric dans le compost

- Aérer la terre
- Mélanger les matières
- Accélérer la décomposition



On y trouve aussi des vers de terre ou lombrics.

Un environnement pas si effrayant !



Les plus courageux ont tenu les vers de terre dans leurs mains.

La classe de 4^{ème} 5 a rencontré les petites bêtes qui nous font peur, mais qui ont pourtant un rôle tellement crucial dans la nature...

Nous sommes d'abord allés dans le jardin du Collège Université. Sur place, nous avons pu observer des bacs contenant du compost. Nous l'avons ouvert et, tout d'abord, nous avons

vu des mouches, et encore des mouches ! Puis, une certaine odeur fétide s'est propagée.

En cas de mauvaise odeur, il est possible que le substrat (support de culture) ne reçoive pas suffisamment d'air. Cela a pour effet de pourrir les déchets organiques. Voilà donc pourquoi le compost ne sent pas toujours bon.

Saviez-vous ce qu'est le humus dans le compost ?

L'humus est la couche supérieure du sol, entretenue et modifiée par la décomposition de la matière organique. De la fumée s'est échappée du bac lorsque nous l'avons ouvert, c'est bon signe. Une température élevée (55°C à 70°C) maintenue quelques jours permet de détruire de nombreuses graines indésirables et certaines maladies des plantes.

SUPER-POLLINISATEURS, SUPER-HÉROS

Comment la nature travaille-t-elle pour nous ?

Pendant une sortie pédagogique, nous avons eu la chance d'échanger avec Leslie, intervenante passionnée par la nature. Nous avons pu apprendre de nombreuses choses sur les insectes et les pollinisateurs en particulier.

Le compost et les petites bêtes qui travaillent pour la planète

Quand on pense à un tas de déchets, on n'imagine pas forcément que c'est un véritable écosystème en action ! Le compost, ce n'est pas juste des restes de légumes, c'est un endroit où les insectes, comme les vers de terre et les scarabées transforment nos déchets en une terre riche en humus. Les petites bêtes sont de véritables travailleuses de l'ombre : elles mangent, décomposent,



Caption id Lorem aliquip nostrud pariat. Exercitation.

aèrent la terre... En plus, composter permet de réduire les déchets et de protéger l'environnement.

Un coin vert pour souffler

On passe des heures enfermés en classe ou dans sa chambre, assis, à écouter, à écrire ou tout simplement à ne rien faire. Pourquoi ne pas sortir un peu ? Leslie nous a fait réfléchir à l'importance de sortir du cadre, de se reconnecter à la nature. Les coins nature peuvent avoir de vrais bénéfices pour les ados : moins de stress, plus de concentration et de calme.



Leslie nous a proposé de partir "à la chasse" aux insectes et aux pollinisateurs grâce à des petites boîtes loupes. Pas facile de repérer les petites bêtes et de les capturer. Nous avons réussi à observer des araignées, des fourmis, des moucheron et un gendarme. Une fois fini, nous les avons relâchés.



Où respirer autour du collège ?

Actuellement, autour du collège, où peut-on trouver un coin nature ? Un endroit calme, vert, ouvert aux élèves ?

Autour du collège, il y a les promenades, le square des Cordeliers, où nous sommes allés, le parc de la Patte d'Oie et le parc Léo-Lagrange.

Le collège contre le gaspillage,



La cantine propose
chaque jour un choix
de desserts à base
de fruits.
Photo : Léo BEAUDOIN-
PAGE

Comment le collège évite-t-il le gaspillage alimentaire ?

La cantine lutte contre le gaspillage de plusieurs manières : cuisiner maison des plats frais, réutiliser les restes ou encore trier les déchets.

c'est mission possible !



Les deux cuisiniers du service restauration du Collège Université.



Chaque jour, des entrées et desserts variés.

La cantine du collège lutte contre le gaspillage alimentaire au quotidien en instaurant des mesures plus écologiques pour un collège éco-responsable avec l'aide des élèves.

Cuisiner maison des plats frais

Pour limiter le gaspillage, le collège privilégie une cuisine maison, élaborée à partir de produits frais et de saison. Contrairement aux repas industriels souvent produits en nombre et générateurs de déchets, les repas sont cuisinés sur place, ce qui permet une meilleure gestion des quantités. Les cuisiniers peuvent alors ajuster les portions en fonction du nombre exact d'élèves présents et en estimant

leur appétit. En privilégiant des produits locaux et de saison, le collège limite le transport des aliments et évite le stockage prolongé qui peut entraîner des pertes. Cela permet non seulement de lutter contre le gaspillage mais aussi de garantir aux élèves une alimentation plus saine et équilibrée.

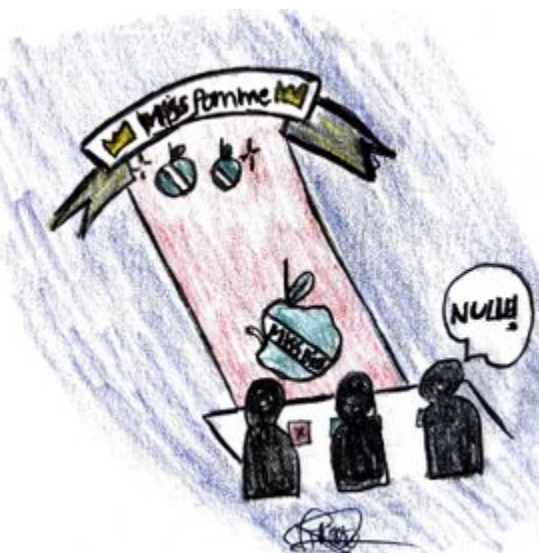
Nobles restes, nouvelle recette

Pour éviter de jeter des aliments encore consommables, la cantine du collège utilise une cellule de refroidissement pour conserver les restes dans des conditions idéales. Ces plats peuvent ainsi être revisités pour de nouvelles recettes. Chaque ingrédient est valorisé

plutôt que jeté, tout en respectant les règles d'hygiène et de sécurité alimentaire.

Le tri : chaque geste compte

Le collège met en place un tri des déchets afin de limiter l'impact environnemental. Les déchets organiques, comme les épluchures et les restes de repas, sont envoyés au compost. Ce processus transforme les déchets en engrais naturel, ce qui favorise un cycle écologique et responsable.



Des insectes dans vos fruits ? Pas de panique, c'est bio !

Les insectes que vous pouvez retrouver dans vos fruits et légumes sont plutôt rassurants car cela signifie que ces fruits sont probablement cultivés de manière biologique. Dans ce cas, préférez consommer l'aliment en retirant les insectes au lieu de le jeter.

L'ASSIETTE D'ÉCO-LÉGIENS

Les repas des collégiens sont pensés pour être équilibrés et suffisamment apporteurs d'énergie pour soutenir la croissance des adolescents. **Crédit : Freepik.**



Qu'y-a- t-il dans les assiettes des collégiens ?

Nous nous sommes demandés comment nos camarades garnissaient leurs assiettes.

Par KSH et L2N

Manges-tu varié à la cantine ?

Non*, le plus souvent, ce n'est pas varié surtout pour les élèves qui ne mangent pas de porc. Il y a des pâtes avec de la viande et pour ceux qui n'en mangent pas, il y a de la bolognaise par exemple. Alors, ils doivent se contenter de manger des pâtes nature. Serait-il possible d'avoir une autre sauce ? Nous aimerions, par exemple, avoir de la crème fraîche assaisonnées.

plus simple à cuisiner quand on n'a pas le temps et quand nous sommes en déplacement. Comme les sandwiches, les nouilles ou même les box à faire chauffer au micro-ondes.

Quels conseils suivre ?

- Manger des repas variés
- Regarder des conseils alimentaires (en suivant des comptes de confiance sur YouTube)
- Diminuer la consommation entre les repas
- Favoriser le "fait

Manges-tu de la nourriture industrielle ?

Oui, très souvent, car l'industrie a pris une grande place dans l'alimentation de tous les collégiens français. C'est aussi

Manges-tu entre les repas ?

Oui, je mange souvent entre les repas, car que ce soit au petit déjeuner, au déjeuner ou au dîner, j'ai souvent faim une heure après ! Pourtant à table, j'ai l'impression de manger suffisamment. Donc je grignote des gâteaux, des chips...

**Nous avons livré nos ressentis. Ils n'engagent pas le travail du personnel de la cantine, ni le collège.*

"Être en bonne santé, c'est être bien dans sa tête et dans son corps"

Thomas d'Amico, diététicien à la MANGE (Maison de l'Alimentation et de la Nutrition en Grand Est), nous a expliqué que bien manger dépend aussi de notre santé mentale.

Qu'est-ce qu'un diététicien ?

C'est un professionnel de santé qui reçoit dans son cabinet des gens qui lui posent des questions sur l'alimentation, plus précisément sur leurs problèmes de poids, leurs allergies... Enfant, adulte, il reçoit tout le monde. Il faut un bac + 2 pour devenir diététicien.

Pour vous, que signifie être en bonne santé ?

C'est déjà ne pas être malade, ne pas avoir de problèmes familiaux ou amicaux, ne pas se sentir mal physiquement ou mentalement. C'est être bien dans sa tête et dans son corps, être heureux. Ensuite, concernant l'alimentation, c'est la quantité, la qualité des aliments, leur variété et le rythme auquel on mange qui vont jouer.

Qu'est-ce qui peut nous donner envie de manger ?

Plusieurs raisons : la faim, le plaisir ou le désir, à travers une stimulation sensorielle et le réconfort, l'habitude sociale aussi.

Pourquoi sommes-nous attirés par le sucre ?

Parce qu'on a besoin d'énergie. Le corps est un vrai détecteur de calories. Il est attiré par des aliments caloriques avec une



L'association MANGE, où travaille Thomas d'Amico, peut recevoir des jeunes, et même des adultes, dans le cadre de consultation gratuite.

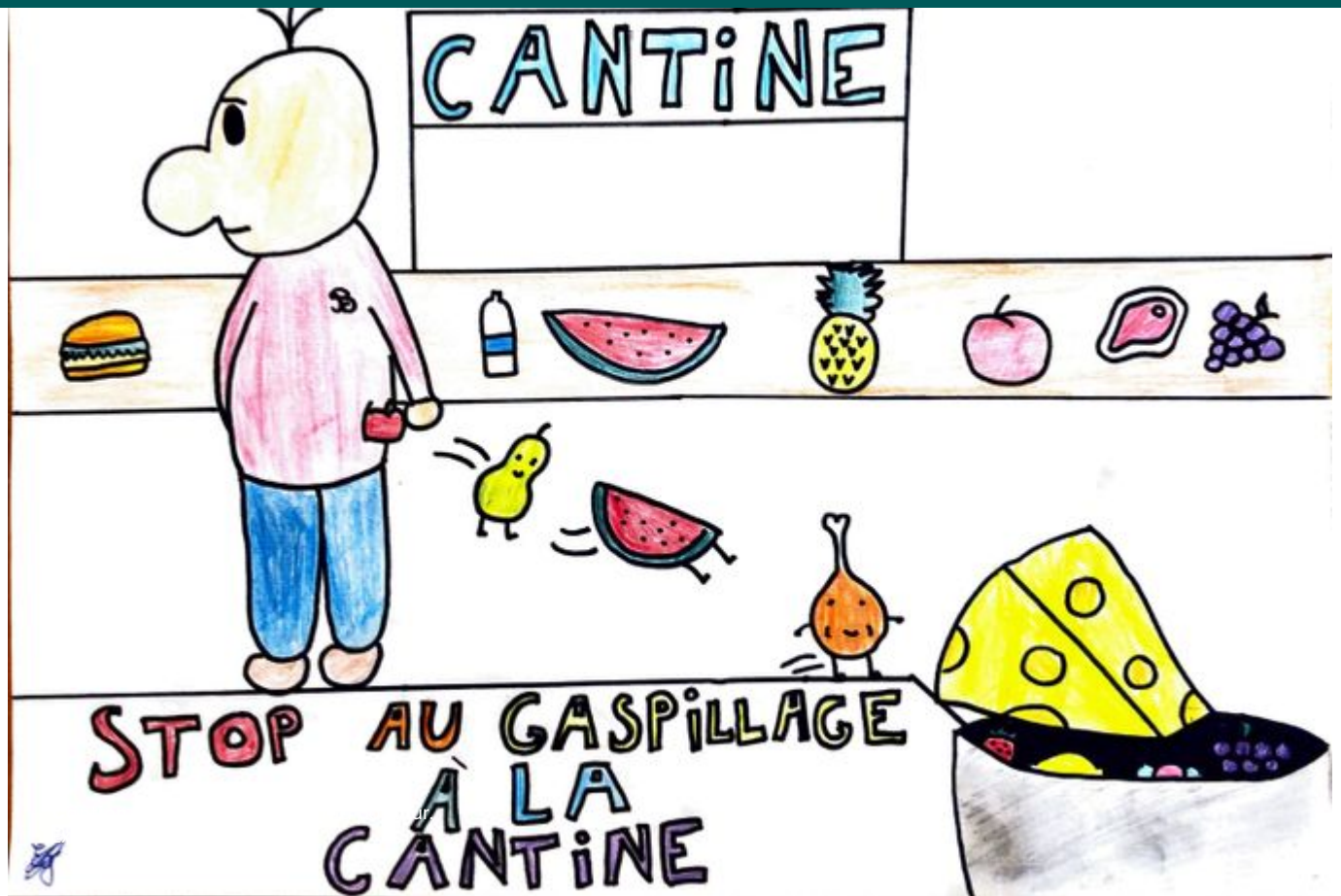
disponibilité en sucres rapides. Si on mange un caillou, on sait qu'il a un goût amer donc on le rejette. Mais si on mange une framboise, c'est sucré, donc on continue à en manger.

Notre corps est
un véritable
détecteur de
calories

Est-ce que notre âge a un rapport avec la nutrition ?

L'âge n'a pas de rapport avec la nutrition. C'est plus en rapport avec les activités que nous exerçons. Par exemple, un enfant de 13 ans qui fait beaucoup de sport se nourrira plus qu'un adolescent de 15 ans qui ne fait pas d'activité physique.

ÇA CARTOONE DANS LES POUBELLES :



ENQUÊTE ILLUSTRÉE AU COLLÈGE



Thierry Doudoux, dessinateur de presse, a encadré les dessins des collégiens.

11



ENQUÊTE ILLUSTRÉE AU COLLÈGE



The illustration depicts a large, melting ice cream cone on the left, with various food items like pizza, burgers, and fruit falling into a trash can. Three sad stick figures are standing nearby. The first figure says "J'ai faim!" (I'm hungry!). The second figure says "Si ça va pas" (If it doesn't go). The third figure says "ne gaspiller pas si ça va pas" (don't waste if it doesn't go). A smaller drawing on the right shows a sad face in a trash bag with food floating above it.



Thierry Doudoux, dessinateur de presse, a encadré les dessins des collégiens.

11

LE LABEL BIO



L'agriculture et l'alimentation biologiques permettent de préserver
l'eau potable, les abeilles, le bonheur des agriculteurs,
et la souveraineté alimentaire française grâce à son cahier des charges européen.

CHRONOLOGIE DU LABEL BIO



Création de l'Eurofeuille en 2010. Le label AB est facultatif.

LE CAHIER DES CHARGES BIO EN CHIFFRES

Le label AB/Eurofeuille garantit:

Dans les champs

Dans l'élevage

Dans la transformation



Les opérateurs sont contrôlés sur leur respect du cahier des charges au moins une fois par an par un organisme certificateur agréé.

"Les plats préparés au collège sont faits maison"

Nous avons interviewé Stéphane Millot, gestionnaire du Collège, qui nous explique d'où viennent les aliments.

Comment choisissez-vous les repas préparés chaque jour à la cantine ?

Stéphane Millot : Nous établissons les menus en respectant l'équilibre alimentaire et la saisonnalité des produits. Puis nous passons commande auprès de nos fournisseurs.

D'où viennent les aliments ?

Stéphane Millot : Les aliments viennent majoritairement des agriculteurs et des producteurs locaux. Les fruits, les légumes et la viande viennent principalement des Ardennes ou de l'Aisne. Pour les fruits exotiques ou les poissons, nous les commandons à des fournisseurs spécifiques.

Que faites-vous des



Stéphane Millot est le gestionnaire du Collège Université et s'occupe, entre autres, des commandes de produits pour la cantine. Photo : Léo et El-Karim

déchets ?

Stéphane Millot : Tous les déchets alimentaires (sauf les os) sont compostés et les pots de yaourts ou les serviettes sont recyclés. Le service de la cantine s'en occupe, mais tous les élèves doivent également veiller à faire le tri.

Comment vérifiez-vous la qualité des produits ?

Stéphane Millot : Les aliments comme les fruits et légumes et la viande proviennent majoritairement d'agriculteurs français. Nous essayons de privilégier les fruits et légumes issus de l'agriculture biologique.

DUEL DANS L'ASSIETTE

À la cantine, les repas carnés, avec de la viande, restent au menu.

Illustration Freepik



Pour ou contre arrêter de manger de la viande ?

Dans une société qui se pose des questions sur l'impact de l'alimentation, nous nous sommes interrogé sur la consommation de la viande

Par Célia et Raquel

POUR CONTINUER À MANGER DE LA VIANDE

Nous sommes contre le fait de manger de la viande, car pour nous et notre monde, les contreparties sont conséquentes. En étant végétariens, nous évitons l'extinction et la mort inutile des espèces animales. La consommation de la viande a aussi des conséquences sur la planète. Être végétarien peut améliorer la santé selon l'OMS. L'Organisation Mondiale de la Santé et le Fonds mondial de recherche contre le cancer indiquent en effet qu'une consommation excessive de viande et de produits laitiers peut "augmenter les risques de développer un cancer, du diabète ou encore des maladies cardiovasculaires".

CONTRE CONTINUER À MANGER DE LA VIANDE

Nous sommes pour le fait de manger de la viande, car la viande est nécessaire pour apporter des vitamines au corps. Effectivement, la vitamine b12 apportée par la viande est importante pour le développement du cerveau, de la naissance jusqu'à la fin de l'adolescence. Ce n'est accessible que dans la viande. Le "steak" de soja comporte des protéines que le corps a du mal à absorber. La solution : devenir flexitarien, c'est-à-dire limiter sa consommation de viande ou de poisson. Il existe différents types de viande, comme la viande rouge (le porc, le bœuf), la viande blanche (poulet, mouton).

La gazette des écolégiens

Adresse : 3, rue de Contrai, 51100 REIMS, tel. 03 26 40 27 89

Internet : bm-reims.fr

Directeur de publication :

Christophe Mazelin

Rédactrices en chef et secrétaires de rédaction :

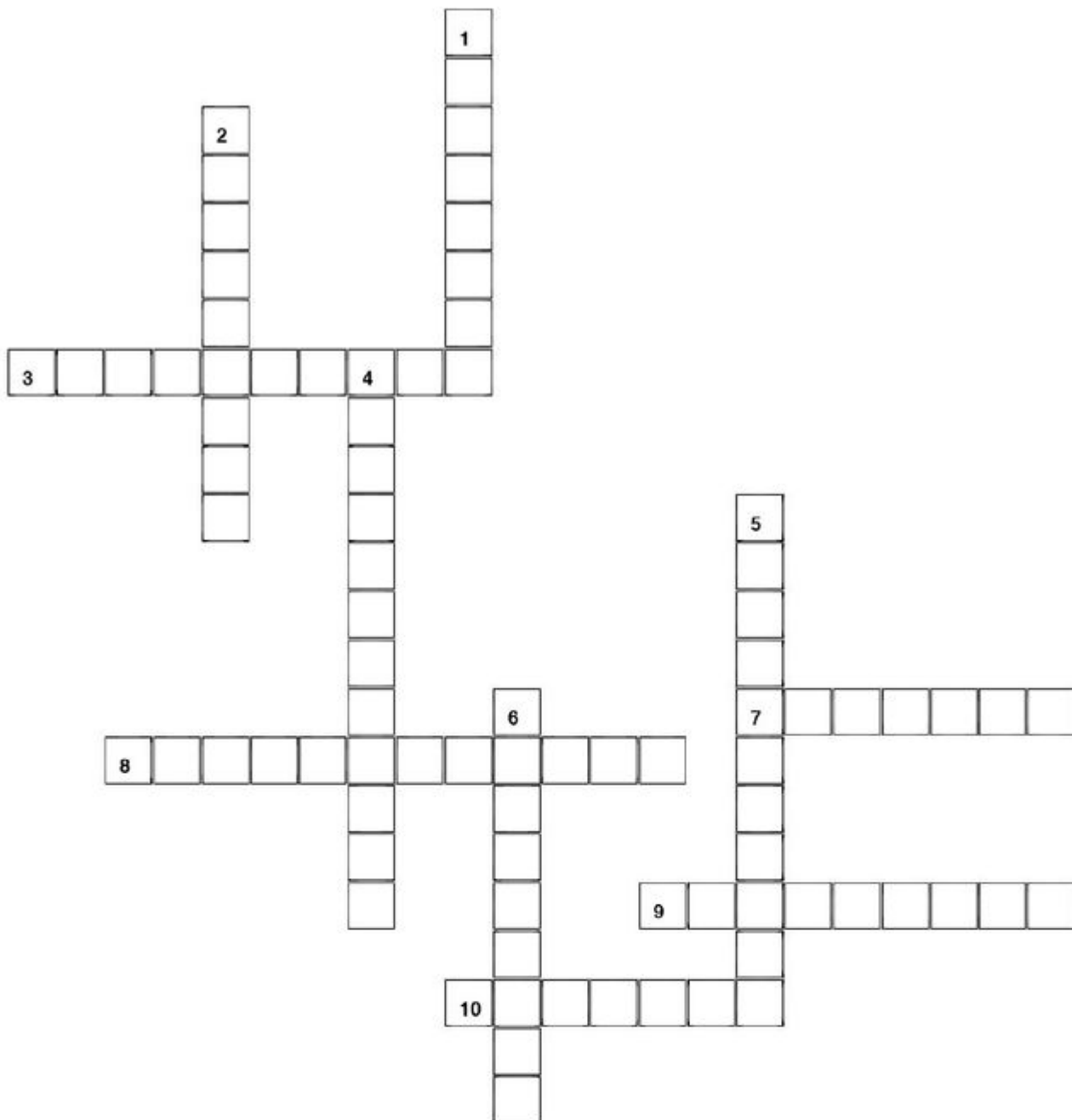
Claire Hohweyer, Frédérique Southon et Guénaëlle Poichotte

Rédacteurs.rices : La classe de 4e 5 (2024-2025) du Collège Université.

Illustrateurs.rices : Ashley, Raquel. Maelys, Eléonore.

Merci à la direction du Collège Université

Nature et alimentation



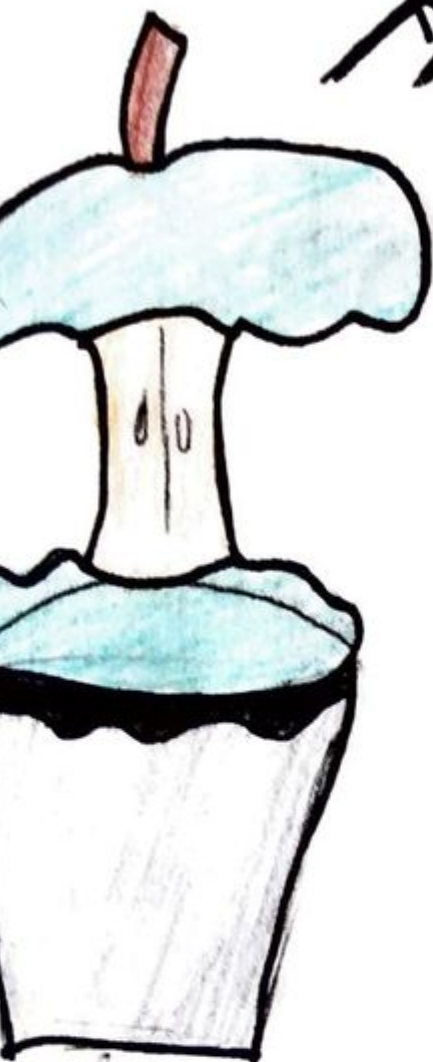
Horizontal

3. Action de gaspiller
7. Mélange de bonne terre, de fumier, de résidus organiques et de matières minérales
8. Qui est produit par l'industrie
9. Repose sur des repas suffisamment variés
10. Service qui prépare les repas dans un établissement scolaire

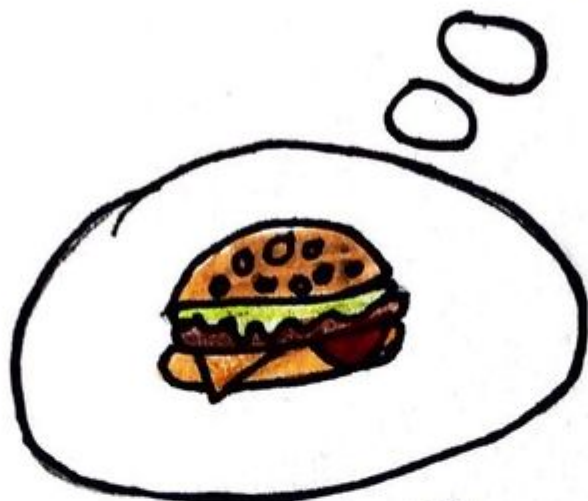
Vertical

1. Etude des milieux où vivent les êtres vivants, ainsi que des rapports de ces êtres avec le milieu
2. Substance organique, sans valeur énergétique, mais indispensable à l'organisme, apportée en petite quantité par l'alimentation
4. Action de s'alimenter. Varier son alimentation
5. Ensemble des travaux qui transforment le milieu naturel pour la production des végétaux et des animaux utiles aux humains.
6. Action de récupérer des déchets et de les réintroduire, après traitement, dans le cycle de production.

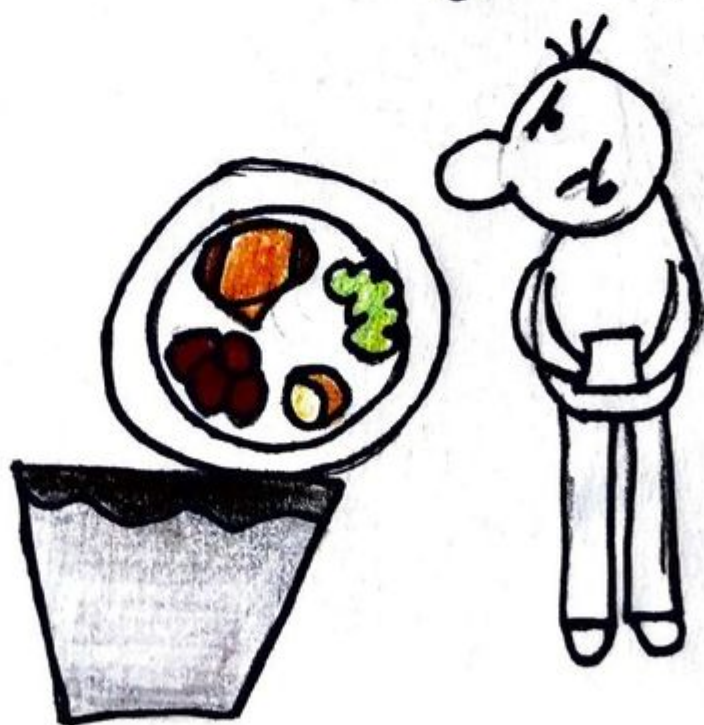
~~Jaques
Santobon~~



Je préfère
un hamburger!



Je veux pas
manger ça!
Poubelle!



~~Jaques
Santobon~~

Ya t-il une différence entre les
deux assiettes?