

### Objectifs de la grille<sup>1</sup> :

Cette grille a été conçue pour amener une personne à réfléchir à l'empreinte écologique de son alimentation par le biais de l'analyse de la durabilité de la prise d'un repas. L'analyse porte sur la durabilité dans ses trois dimensions : environnementale, sociale et économique. Elle se réalise idéalement avec une autre personne qui souhaite apporter des changements à ses habitudes alimentaires. Il s'agit pour la personne qui utilise la grille d'évaluer la durabilité de la prise d'un repas de la personne observée et, ce faisant, d'entamer une discussion avec elle, sans jugement, dans le respect et la bienveillance sur les trois dimensions de la durabilité de son repas. Au final, il est souhaité que la personne observée puisse identifier des pistes d'action pour entamer les changements qu'elle souhaite apporter à son alimentation.

### Consignes pour l'analyse :

#### (1) Analyser les retombées environnementales, sociales, économiques de la prise d'un repas

Dans un premier temps, à partir de l'**observation** de la prise d'un repas, de la **discussion** réalisée avec la personne observée et de la **grille** prévue à cette fin (voir la page suivante), évaluez la durabilité environnementale, sociale et économique de la prise d'un repas. Pour ce faire, décrivez la tâche évaluée (sur la base de vos observations et/ou discussions avec la personne, si la tâche a été réalisée au préalable ou par une autre personne) et donnez un indice<sup>2</sup> de durabilité environnementale, sociale et économique pour chaque tâche à l'aide de l'échelle proposée ci-dessous et à partir de vos **connaissances**. Cela dit, il se peut que vous ressentiez le besoin de faire des recherches d'information pour déterminer les indices ; cela est permis, mais non requis. Enfin, établissez un **indice global** (moyenne des 3 indices de la durabilité pour chacune des tâches). Les indices positifs indiquent que le critère est favorable à la durabilité, tandis que les indices négatifs indiquent le contraire.

Indice	Durabilité environnementale	Durabilité sociale	Durabilité économique
+1	Favorise la protection des écosystèmes naturels et leur renouvellement	Favorise la solidarité et / ou la justice sociale entre les personnes, les groupes et les peuples	Favorise la viabilité à long terme de l'entreprise par l'achat et l'utilisation de ressources locales ainsi que la gestion responsable des risques
0	Pas de retombées environnementales / non évaluable	Pas de retombées sociales / non évaluable	Pas de retombées économiques / non évaluable
-1	Consomme peu ou modérément des ressources naturelles sans garantir leur renouvellement	Perturbe la solidarité et / ou la justice sociale entre les personnes, les groupes et les peuples	S'appuie peu sur l'achat et l'utilisation de ressources locales et sur la gestion responsable des risques
-2	S'appuie sur une grande consommation de ressources naturelles et dégrade fortement les écosystèmes	S'oppose à l'établissement de relations solidaires et/ou justes entre les personnes, les groupes et les peuples	S'oppose à l'achat et l'utilisation de ressources locales et à la gestion responsable des risques (profit à tout prix)

#### (2) Identifier des facteurs explicatifs des faibles indices de durabilité

Dans un deuxième temps, à partir de discussions avec la personne observée, identifiez des facteurs explicatifs des tâches ayant les indices de durabilité les plus faibles (négatifs). Ces facteurs peuvent relever de la personne elle-même (ex. valeurs, intérêts, capacités, habitudes, préférences, etc.) ou de son environnement (ex. tâches déléguées, préférences de l'environnement social, culture, produits disponibles, moyens financiers, etc.). Enfin, merci de synthétiser votre analyse à la fin de ce document pour mettre en évidence les points clés de votre évaluation et identifier des pistes d'action pouvant permettre à la personne d'améliorer la durabilité de son alimentation.

### Bonne analyse !!!

<sup>1</sup> Adaptation québécoise de la grille : Marie-Josée Drolet et Valérie Lafond – Communauté ergothérapique engagée pour l'équité et l'environnement (C4E) – 2022 / Révision de la grille : Sarah Thiébaud, Sabrina Téchené Maurel et Marie-Josée Drolet – Réseau pour le Développement Durable en Ergothérapie (R2DE) et C4E – 2021 / Conception initiale de la grille : Sabrina Téchené Maurel, Muriel Soubeyran et Sarah Thiébaud - R2DE – 2019.

<sup>2</sup> Considérant que les occupations humaines ont généralement une empreinte écologique importante, les indices de durabilité de cette grille sont volontairement et majoritairement négatifs.

## 1. ANALYSE DE LA PRISE D'UN REPAS : Décrire les tâches réalisées et apprécier leurs retombées environnementales, sociales et économiques

TÂCHES OBSERVÉES OU RÉALISÉES	DESCRIPTION DES TÂCHES ÉVALUÉES	DURABILITÉ ENVIRONNEMENTALE Commentaire et indice (entre +1 et -2)	DURABILITÉ SOCIALE Commentaire et indice (entre +1 et -2)	DURABILITÉ ÉCONOMIQUE Commentaire et indice (entre +1 et -2)	INDICE DE DURABILITÉ (moyenne)
<b>Se déplacer pour faire l'épicerie</b>	(ex. se déplace en voiture à essence, en voiture électrique, en transport en commun, en vélo ou à pied)	(ex. empreinte carbone des déplacements et de la fabrication du moyen de transport)	(ex. personne seule ou accompagnée, conditions de travail du fabricant du moyen de transport et des travailleurs)	(ex. achat et utilisation de ressources locales, gestion responsable des risques)	
<b>Choisir des aliments</b>	(ex. achète un plat préparé et suremballé à l'épicerie ou des produits locaux en vrac dans un marché public)	(ex. empreinte carbone des aliments, transports des aliments, emballages, utilise les produits de son jardin)	(ex. personne seule ou accompagnée, conditions de travail des producteurs, commerçants, travailleurs)	(ex. rétribution des producteurs et travailleurs, lieu de production, coût pour le consommateur)	
<b>Conserver les aliments</b>	(ex. met les aliments au réfrigérateur pour assurer leur pérennité, effectue une rotation des aliments, laisse des aliments non emballés sur le comptoir)	(ex. énergie consommée, fournisseur d'énergie, contenants pour ranger les aliments à usage multiple ou unique)	(ex. conditions de travail des fournisseurs d'énergie, fabricants, travailleurs)	(ex. rétribution des fournisseurs, fabricants, lieu de production, coût pour le consommateur)	
<b>Préparer le repas</b>	(ex. chauffe au micro-onde, utilise le barbecue, cuit les aliments au four, jette des parties bonnes des aliments, mange des aliments crus, composte)	(ex. énergie consommée, fournisseur d'énergie)	(ex. personne seule ou accompagnée, conditions de travail des fournisseurs d'énergie, fabricants, travailleurs)	(ex. rétribution des fournisseurs, fabricants, lieu de production, coût pour le consommateur)	
<b>Préparer la table</b>	(ex. prend des couverts jetables, utilise une veille vaisselle)	(ex. vaisselle, ustensiles, nappe et napperons utilisés)	(ex. personne seule ou accompagnée, conditions de travail des fournisseurs d'énergie, fabricants, travailleurs)	(ex. conditions de travail des fournisseurs d'énergie, fabricants, travailleurs)	
<b>Consommer le repas</b>	(ex. ne mange qu'une partie des aliments et jette le reste, réutilise les restes)	(ex. nourriture consommée)	(ex. : personne seule ou accompagnée)	(ex. coût pour le consommateur)	
<b>Nettoyer</b>	(ex. fait la vaisselle à la main en utilisant peu d'eau, lave la vaisselle en laissant couler l'eau, utilise un lave-vaisselle)	(ex. consommation d'eau, choix des produits ménagers)	(ex. conditions de travail des fournisseurs d'énergie et d'eau, conditions de travail des fournisseurs de produits ménagers)	(ex. rétribution des fournisseurs de produits ménagers, coût pour le consommateur)	
<b>Ranger</b>	(ex. jette les restes alimentaires dans les ordures ménagères, composte les restes alimentaires, consomme les restes alimentaires)	(ex. quantité et tri des restes alimentaires et déchets, utilise des contenants réutilisables, consomme des sacs de plastique neufs)	(ex. conditions de travail et lieux de production des contenants de rangement)	(ex. rétribution des fournisseurs des contenants, coût pour le consommateur)	
<b>Repas analysé</b> (description du repas)					

## 2. ANALYSE DES TÂCHES AYANT UNE FAIBLE INDICE DE DURABILITÉ : Identification de facteurs explicatifs des tâches ayant un indice de durabilité faible

<b>TÂCHES À AMÉLIORER</b> (Listez les tâches ayant un indice de durabilité faible)	<b>INDICE GLOBAL DE DURABILITÉ</b> (Indiquez l'indice des tâches)	<b>FACTEURS EXPLICATIFS</b> <b>(À PARTIR DE DISCUSSIONS AVEC LA PERSONNE OBSERVÉE)</b> (Ces facteurs peuvent relever de la personne elle-même ou de son environnement)

## Moyenne des indices de durabilité pour la prise du repas et interprétation :

### Synthèse de l'analyse :

Principaux défis de durabilité

Principaux facteurs explicatifs

Pistes d'action envisageables

Forces de la personne pour relever ces défis