

## Dossier d'accompagnement

Unlock



Good Food

iles de paix

# Introduction

**Unlock Good Food** est un escape game coopératif sous forme de jeu de cartes, inspiré de *Unlock!*, conçu par Iles de Paix pour sensibiliser les participants et participantes aux enjeux de l'alimentation durable. Fidèle à sa mission de promouvoir des systèmes alimentaires justes et respectueux des personnes comme de l'environnement, Iles de Paix propose ici un outil ludique et immersif qui invite les jeunes et les adultes à réfléchir à leurs habitudes de consommation et à leur rôle dans la transition alimentaire, tout en développant une citoyenneté active et critique.

À travers différentes étapes du jeu – de la cuisine à la ferme, en passant par l'épicerie et la cantine – les participants et participantes découvrent les multiples dimensions de l'alimentation : le rôle des producteurs et productrices, les dimensions de la durabilité de l'alimentation, ou encore les contraintes économiques des ménages. En résolvant énigmes et puzzles, ils comprennent progressivement ce que signifie "bien manger" et comment l'accès à une alimentation durable peut devenir un défi collectif.

Conçu pour un public âgé de 14 ans et plus, Unlock Good Food met les joueurs et joueuses en action : il ne se contente pas de divertir, il engage, questionne et inspire. Il les encourage à faire le lien entre les enjeux globaux – sécurité alimentaire, environnement, justice sociale – et le quotidien de chacun et chacune, en les amenant à imaginer des gestes et des choix concrets pour contribuer à une alimentation plus durable ici et ailleurs.

## Matériel nécessaire





Pour faire jouer 5 groupes :

- 5 jeux de 42 cartes **Unlock Good Food**
- 5 tablettes, smartphones ou ordinateurs avec une connexion internet
- le support genially de présentation des règles du jeu et du débriefing

## Objectifs

- **Sensibiliser aux enjeux de l'alimentation durable** : comprendre les liens entre production, consommation, gaspillage et impact environnemental.
- **Découvrir la diversité alimentaire** : comprendre l'intérêt de la saisonnalité, de la localité et de la diversité dans notre alimentation.
- **Développer l'esprit critique** : analyser les choix alimentaires au regard de leurs impacts sociaux, économiques et écologiques.
- **Favoriser la coopération et la résolution de problèmes** : expérimenter un travail en équipe pour résoudre des énigmes complexes.
- **Relier les enjeux globaux et locaux** : percevoir les défis alimentaires vécus dans d'autres contextes et les mettre en perspective avec le quotidien des joueurs.
- **Encourager l'engagement concret** : amener les participants à identifier des actions simples et accessibles pour cheminer vers une alimentation plus durable.

## Règles du jeu

1. La partie commence avec la **carte n°1**, sur laquelle figure un QR code. Les autres cartes forment une **pioche face cachée**. Elles doivent rester empilées et ne peuvent pas être étalées.
2. À partir de la carte de départ, vous découvrirez des **numéros cachés**. Ces numéros correspondent à des cartes du paquet. Chaque fois que vous en trouvez un, cherchez la carte correspondante, retournez-la et découvrez les numéros cachés vous permettant d'accéder à de nouvelles cartes, indices, épreuves, etc.
3. Les cartes portant un symbole de **pièce de puzzle** bleu  peuvent être combinées avec celles portant un symbole rouge . Additionnez leurs numéros pour voir si cela correspond à une nouvelle carte du paquet. Des pièces de puzzle colorées peuvent aussi être dissimulées directement sur certaines illustrations.
4. Les cartes portant un symbole d'**engrenage** vert  donnent accès à une machine dans l'application du jeu avec une énigme à résoudre en indiquant le numéro de la carte. Attention, certaines machines peuvent être utilisées plusieurs fois.
5. Lorsque vous rencontrez des symboles avec un **numéro barré**, cela signifie que vous pouvez défausser les cartes correspondantes. Défausser au fur et à mesure les cartes permet de garder une vue claire sur les cartes qui offrent encore un pouvoir d'action.
6. Lorsque vous partez sur une fausse piste et tombez sur une carte **pénalité**  vous devez ajouter une pénalité dans l'application en ligne.
7. La partie se termine lorsque votre équipe parvient à résoudre la dernière énigme et à tirer la **carte 98**.

# Animation du jeu

Le déroulé proposé dans ce dossier vise une animation du jeu en 2 heures. Il s'agit d'un cadre indicatif, que les animateurs et animatrices peuvent adapter librement en fonction du temps disponible, du niveau du groupe et des thématiques qu'ils souhaitent approfondir, notamment lors du temps de débriefing.

## Déroulé de l'activité

### Introduction

15 minutes

Présentez aux joueurs et joueuses le jeu Unlock GoodFood comme un escape game coopératif : leur objectif est de résoudre des énigmes pour comprendre ce qu'est l'alimentation durable et comment y avoir accès.

Décrivez les différentes cartes présentes dans le jeu et comment elles fonctionnent et donnez les règles du jeu.

Formez des groupes de 4 à 5 participants et remettez à chaque groupe un jeu de cartes et une tablette pour accéder aux "machines" numériques.

### Jeu

45 minutes

Au sein de chaque groupe, les joueurs et joueuses explorent successivement différents lieux (cuisine, ferme, épicerie, école). Ils doivent observer attentivement les cartes, associer certains éléments et utiliser les machines pour progresser dans l'histoire. Chaque découverte leur permet d'obtenir de nouvelles cartes et d'avancer vers l'étape suivante.

Régulièrement, invitez les participants à discuter brièvement de ce qu'ils viennent de comprendre (par ex. l'origine d'un produit, le rôle d'un fermier, la diversité d'un panier alimentaire, les messages autour de la consommation durable).

### Débriefing

60 minutes

Une fois que tous les groupes ont atteint la carte de fin, rassemblez les participants et participantes pour un échange collectif.

Après un premier échange autour des ressentis des joueurs et joueuses, le débriefing peut être approfondi. Les animateurs et animatrices sont invités à choisir un ou plusieurs axes thématiques présentés plus loin dans ce dossier afin d'adapter la discussion aux intérêts du groupe et aux objectifs pédagogiques poursuivis.

**Spoiler alert :** La partie qui suit contient toutes les réponses et enchaînements du jeu Unlock Good Food. Si vous souhaitez vivre l'expérience en tant que joueur, évitez de lire cette section : elle risquerait de gâcher le plaisir de la découverte. Ne l'utilisez qu'en cas de blocage pendant la partie ou comme ressource pour animer le jeu.

## Enchaînement des cartes

- Tout commence avec la carte **1**, qui dévoile trois pistes : les cartes **3**, **72** et **2**.
- En explorant la carte **3**, vous découvrez les cartes **32** et **20**.
- La carte **2** donne trois pièces de puzzle : **+7**, **+18** et **+30**.
- Bonne pioche avec la carte **20** : combinée à la pièce **+7** elle révèle la carte **27**.  
(Attention : **+18** et **+30** sont de fausses pistes !)
- La carte **27** vous mène vers la carte **17**, qui s'utilise dans la machine **32** pour vous mener à la carte **5**.
- Et là, jackpot ! La carte **5** ouvre un grand éventail de possibilités : **6**, **9**, **12**, **14**, **16**, **43**, plus une pièce **+44**.
- La carte **16** en particulier mène à **11**, **29** et **88**.
- Associez la carte **11** avec la **43** : vous obtenez la carte **54**.
- Cette carte **54** débloque les cartes **52** et **21**.
- De son côté, la carte **6** est une machine : grâce aux cartes **12**, **14**, **21** et **29**, elle vous permet d'obtenir la carte **22**.
- Bonne nouvelle : la **22** s'emboîte avec la pièce **+44** et fait apparaître la carte **66**, qui débloque la **71**.
- En plaçant sur la carte **71** les cartes **9**, **52** et **88**, la carte **40** apparaît.
- Cette **40** s'utilise à son tour dans la machine **32**, donnant accès à la carte **70**.
- La carte **70** débloque **59**, **84**, et une nouvelle pièce **+4**.
- La carte **59** cache un mini-puzzle : en la combinant avec les cartes **A**, **B**, **C** et **D**, vous découvrez le code 6458, indispensable pour ouvrir la machine **84**.
- Une fois activée, la machine **84** offre la carte **35**.
- La **35**, combinée avec la pièce **+4** de la **70**, révèle la carte **39**.
- La **39**, utilisée dans la machine **32**, vous conduit à la carte **8**.
- La **8** débloque **67** et **94**, et donne en plus une info **×** utile pour la machine **67**.
- La **94** fournit elle aussi une info clé **★** pour débloquer la **67**.
- Avec ces éléments, la **67** vous donne la **57** qui contient le code 57682, indispensable pour ouvrir la machine **72**, qui délivre enfin la carte **98**, c'est la toute dernière : **victoire !**

## Solutions des énigmes

### Machine 6

La première est la machine 6, le concocteur, qui permet de préparer un répulsif maison. Pour y parvenir, les joueurs doivent suivre la recette de la carte 29 et ajouter dans l'application les numéros des cartes des ingrédients dans l'ordre exact : les feuilles de tomates (carte 21), puis l'eau (carte 14) et enfin le savon (carte 12). Une fois ces étapes respectées, le répulsif est prêt et utilisable dans la suite du jeu.

### Machine 32

La machine 32 correspond au GPS. Celui-ci oriente les participants vers différents lieux en fonction du numéro de carte entré. Ainsi, en introduisant le nombre 17, on obtient l'adresse de la ferme et la carte 5 ; en entrant le 40, on accède à l'épicerie via la carte 70 ; enfin, le 12 mène à la cantine et débloque la carte 8.

### Machine 67

La machine 67, dédiée aux affiches, demande aux élèves de donner un coup de main à l'éco-déléguée pour réaliser une campagne de sensibilisation. Pour avancer, il faut d'abord sélectionner les marqueurs portant le symbole ✕, puis ajouter le papier repéré par le symbole ★. Les joueurs doivent ensuite associer correctement les parties des slogans afin de reformer :

- Mange local, pense global
- Zéro déchet, 100 % respect
- Manger de saison = raison
- Un jour végé, un geste engagé

### Machine 72

La machine 72 représente l'agenda. Une fois le code 57682 saisi, il faut replacer les horaires de visite dans le bon ordre : la ferme à 15h, la cantine à 17h et l'épicerie à 19h.

### Machine 84

La machine 84 est la caisse enregistreuse, que l'on déverrouille grâce au code 6458. Elle invite les élèves à composer un panier de courses respectant plusieurs critères : un budget inférieur ou égal à 18€, au moins deux sources de protéines, trois fruits et légumes, ainsi que deux sources de féculents. Une fois ces conditions respectées, le panier est validé.

## Débriefing

Le débriefing est un moment essentiel qui permet aux joueurs et joueuses de dépasser l'expérience ludique pour aller vers une réflexion plus large sur l'alimentation durable, les inégalités d'accès et les alternatives possibles, en Belgique comme ailleurs. Nous vous proposons plusieurs angles pour mener cet exercice.

### Ressentis

Cette étape permet de créer un climat d'échange bienveillant et d'ancrer l'analyse dans une expérience vécue par tous et toutes.

Questions possibles :

- Qu'avez-vous pensé du jeu (amusant, compliqué, surprenant, stressant, etc.) ?
- Quelles émotions avez-vous ressenties pendant la partie ?
- À quel moment avez-vous été le plus en difficulté ?

### Analyse par thématiques du jeu

Chaque étape du jeu peut être utilisée comme point de départ d'un débat collectif.

#### • Le frigo

- Vous deviez identifier des aliments sains : qu'est-ce que "manger équilibré" signifie pour vous ?
- Comment définir l'alimentation saine ? Quels repères utiliser (pyramide alimentaire, équilibre entre protéines, féculents, légumes, etc.) ?

#### • La ferme

- Vous avez vu un modèle de ferme agroécologique. Que veut dire ce terme ?
- En quoi gérer une ferme agroécologique est-il plus complexe que gérer une ferme industrielle spécialisée ?
- Quelles compétences faut-il développer pour être agriculteur en agroécologie (observation de la nature, créativité, capacité d'adaptation, organisation, coopération avec d'autres paysans) ?
- Comment peut-on acquérir ces savoirs aujourd'hui ? (formations agricoles, échanges de pratiques entre paysans, accompagnement par des ONG comme Iles de Paix, expériences locales comme les potagers collectifs, etc.)

➔ L'objectif est de faire comprendre que l'agroécologie n'est pas un retour en arrière "simpliste", mais au contraire une approche innovante et exigeante, qui mobilise des connaissances complexes et demande de la collaboration.

## • Le magasin

- Ranger les rayons a nécessité de distinguer des labels : bio, local, de saison, équitable... Que signifient-ils exactement ?
  - Quels sont les avantages et limites de ces différentes approches ?
  - Qu'est-ce qui influence vos choix alimentaires quand vous faites vos courses ? (prix, goût, habitudes, santé, environnement...)
  - Est-ce que vous seriez prêts à consacrer un peu de temps pour réduire la facture de vos courses ?
- ➔ Les mentions comme les labels bio, local, équitable ou de saison apportent chacun une valeur ajoutée, mais ils ne répondent pas aux mêmes enjeux. Par exemple, le bio garantit une production sans pesticides de synthèse alors que le commerce équitable assure une rémunération juste des producteurs. Chacun de ces choix peut influencer le prix, le goût et l'impact environnemental et social des aliments.
- ➔ Dans certains magasins coopératifs, le prix peut être réduit si les clients et clientes acceptent de donner du temps bénévolement pour aider à la gestion du magasin.

## • Le panier

- Avez-vous eu des difficultés à composer votre panier ?
  - Pourquoi limiter la viande permet-il de mieux équilibrer le panier ?
  - Est-ce que manger durable coûte plus cher ? Qu'est-ce que cela implique pour les familles ?
  - Quelles solutions imaginer pour que tout le monde puisse avoir accès à une alimentation de qualité ?
- ➔ Pour des ménages habitués à acheter des produits de marque et qui mangent de la viande chaque jour, passer à une consommation plus durable peut parfois ne pas coûter plus cher. En réduisant la part de viande, en privilégiant les protéines végétales et en évitant les plats préparés, on améliore son alimentation sans forcément alourdir son budget. Dans le cas des fruits et légumes, le choix du bio local peut même s'avérer financièrement plus intéressant que les grandes enseignes.

## • La cantine

- Dans le jeu, vous deviez sensibiliser les élèves d'une école. Pourquoi est-ce important de parler d'alimentation durable à l'école ?
- Quels moyens existent pour sensibiliser les consommateurs et consommatrices dans la vie réelle ? (campagnes, ateliers, médias, réseaux sociaux...)
- Comment pourriez-vous, vous-mêmes, sensibiliser d'autres personnes, vos proches, ou la société ?

## Ouverture vers d'autres réalités

Après avoir exploré les enjeux en Belgique via le jeu, on peut également ouvrir la discussion vers d'autres contextes, grâce au reportage *Kirungi - Alimentation durable en Ouganda*. Dans cette vidéo, Freeman, jeune influenceur à Fort Portal, part à la rencontre des personnes impliquées dans le développement d'une alimentation locale plus durable.



Après le visionnage du reportage, une série de questions peut être débattue :

- Quelles ressemblances et différences voyez-vous entre nos défis en Belgique et ceux de Fort Portal ?
- Lucy, au marché, rappelle que certains légumes ont des effets positifs sur la santé. Quels liens voyez-vous entre alimentation et santé ? Pensez-vous que l'accès à une alimentation diversifiée et de qualité devrait être considéré comme un droit fondamental au même titre que l'accès aux soins ?
- En Ouganda aussi, manger équilibré peut être compliqué (prix, distance, manque de diversité). Est-ce que cela vous fait réfléchir sur nos propres conditions d'accès ?
- Que nous apprend Doreen avec sa ferme urbaine agroécologique ? Quels avantages et quelles limites voyez-vous ?
- Doreen explique que grâce à son potager et à la vente de légumes, elle peut payer le matériel scolaire de ses enfants et gagner en indépendance. En quoi l'alimentation durable peut-elle renforcer l'autonomie des femmes ?
- Dans le reportage, de nombreux jeunes s'engagent pour transformer le système alimentaire (potager, apiculture, formation). Pensez-vous que les jeunes en Belgique peuvent aussi être acteurs du changement ? Comment ?
- Freeman conclut que tout le monde a un rôle à jouer (producteurs, consommateurs, citoyens, politiques). Êtes-vous d'accord ? Comment hiérarchiserez-vous ces responsabilités ? Qui devrait agir en premier, et pourquoi ?

Une offre pédagogique complète dédiée à ce reportage, ainsi qu'une version adaptée à un public plus jeune, est disponible sur le site internet d'Iles de Paix

<https://www.ilesdepaix.org/enseignement/offre-thematique/kirungi>

# Ressources

## Matériel nécessaire

- Support d'animation **Unlock Good Food**  
<https://view.genially.com/68adc9849fe0368667598100>
- Cartes de jeu à imprimer **Unlock Good Food**  
<https://www.ilesdepaix.org/wp-content/uploads/2025/12/UGF-Cartes-a-imprimer-WEB.pdf>
- Application en ligne **Unlock Good Food**  
<https://view.genially.com/69034b729ef10b43ce45c2c9>
- Reportage **Kirungi - Alimentation durable en Ouganda**  
[https://youtu.be/clNq\\_fZ8gbE](https://youtu.be/clNq_fZ8gbE)
- Dossier pédagogique **Kirungi - Alimentation durable en Ouganda**  
<https://www.ilesdepaix.org/wp-content/uploads/2025/10/C2026-Dossier-pedagogique-secondaire-1.pdf>

## Documentation

### À lire

- **L'addition salée de notre assiette** (Transitions 143, Iles de Paix.) 2024.  
<https://www.ilesdepaix.org/sinformer/en-lectures/transitions-n134/>
- **Alimentation durable pour tou-te-s : multiplions les innovations !** (BEET the system. FIAN) 2020  
<https://www.fian.be/Alimentation-durable-pour-tou-te-s-multiplions-les-innovations?lang=fr>
- **Le label bio, un attrape-bobos?** (Tchak) 2024  
<https://tchak.be/index.php/2024/05/30/label-bio-bobos-decryptage/>
- **L'agroécologie : un retour à la bêche et la charrue?** (Phosphore 7, SIA.) 2025.  
<https://www.ilesdepaix.org/sinformer/en-lectures/lagroecologie-un-retour-a-la-beche-et-la-charrue-collection-phosphore-7/>
- **Santé, sécurité et justice sociale : les enjeux globaux d'une alimentation saine** (Analyse, Iles de Paix) 2025  
[https://www.ilesdepaix.org/wp-content/uploads/2025/12/Analyse\\_Alimentation-saine\\_web.pdf](https://www.ilesdepaix.org/wp-content/uploads/2025/12/Analyse_Alimentation-saine_web.pdf)

## À voir

- **On se fait une bonne bouffe?** (Iles de Paix) 2025  
<https://www.youtube.com/watch?v=sLBNLCFYxvg>
- **Le blé fauché** (TDM ASBL) 2023  
<https://www.youtube.com/watch?v=vGvhl2aBCoU>
- **L'injuste prix de notre alimentation : quels coûts pour la société et la planète ?** (CIVAM) 2025  
<https://www.youtube.com/watch?v=UEdykZr42KY>

## À écouter

- **Chronique des protéines innovantes** (Mettons le couvert, Episode 33) 2023  
<https://open.spotify.com/episode/7kmTFLQpFMzS3gdF7HviOV>
- **La sécurité sociale de l'alimentation** (Champs d'action, épisode 10) 2022  
<https://open.spotify.com/episode/6eKx2eautApau5xC6jHdnt>

## À visiter ou emprunter

- Exposition : **Montre-moi ton frigo, j'te dirai qui tu es! Ou pas...** (Ceinture alimentaire namuroise) 2025  
<http://ceinturealimentairenamuroise.be/>

Éditeur responsable  
**Iles de Paix ASBL**  
Rue du Marché 37  
4500 Huy  
[www.ilesdepaix.org](http://www.ilesdepaix.org)

iles  
de  
paix

Avec le soutien de

