

DOSSIER ENSEIGNANT

CENTRE CULTUREL ET SCIENTIFIQUE À ARRAS



Apprendre en s'amusant !



QU'EST
CE QU'ON
MANGE ?

EXPO !



25 BOULEVARD SCHUMAN, 62000 ARRAS
MAIL@CITENATURE.COM / 03 21 21 59 59



CITÉ NATURE, UN HAUT LIEU DE LA CULTURE SCIENTIFIQUE EN HAUTS-DE-FRANCE



C'est dans une ancienne usine des années 20 où l'on fabriquait des lampes de mineurs et qui a été réhabilitée par le célèbre architecte Jean Nouvel, que Cité Nature s'est installée en 2005. Aujourd'hui, Cité Nature est le plus grand Centre de Culture Scientifique dédié à la nature, l'alimentation et la santé au nord de Paris.

En 2019, 60 000 visiteurs ont découvert les expositions de Cité Nature. Cette fréquentation est en constante augmentation depuis 2015 et notre objectif est d'atteindre 100 000 visiteurs par an.

Cité Nature présente **2 400 m² d'expositions permanentes** ainsi que deux mezzanines de **800 m² chacune, qui accueillent des expositions temporaires** conçues et réalisées par Cité Nature. Un espace de 150 m² au rez-de-chaussée est également dédié aux expositions temporaires. Côté jardins, ce sont plus de 15 000 m² cultivés « 0 phyto » qui offrent aux visiteurs un cadre de détente mais aussi d'apprentissage avec son potager pédagogique, ses plantes de grandes cultures, ses animaux et même ses 1000 pieds de vigne.

QU'EST-CE QU'ON MANGE ?



La genèse d'une exposition

Après deux années chaotiques marquées par 9 mois de fermeture au public, «Qu'est-ce qu'on mange ?» est en quelque sorte un «bébé Covid».

En effet, après le premier confinement, Cité Nature a pu réouvrir ses portes aux visiteurs avec un protocole sanitaire strict. Le parcours unidirectionnel imposé nous a contraint à fermer l'espace du rez-de-chaussée.

Absence de visibilité financière, espaces fermés, événements annulés : en 2021, Cité Nature ne peut pas proposer de création d'exposition mais, à Cité Nature, on a des idées, on a la motivation alors si on ne crée pas : on réinvente.

C'est ainsi que l'espace "alimentation" du rez-de-chaussée devient "**Qu'est-ce qu'on mange ?**" une exposition d'actualité, ludique et évolutive.

"Qu'est-ce qu'on mange ?" : Que vous inspire ce titre ? Il fera sans doute sourire les parents usés d'entendre cette phrase chaque jour dans la bouche de leurs enfants...
Qu'est-ce qu'on mange ?
Et bien, tentons de répondre !

Dans cette exposition, on fait le point sur ce que l'on mange :
Quoi ? Quand ? Combien ? Pourquoi ?

Les propos s'organisent autour de la pyramide alimentaire établie par les nutritionnistes. La pyramide s'érige tel un hymne à la vie. L'eau est la base de notre alimentation, tel un socle inébranlable maintenu par une activité physique journalière. S'ajoutent ensuite, une à une, toutes les catégories d'aliments nécessaires à notre bonne santé. Chaque étage de cette pyramide est indispensable, non interchangeable. Plus on s'élève vers le sommet, plus on doit réguler et restreindre la consommation des aliments de chaque étage jusqu'à atteindre, au sommet, les aliments «plaisir».



QU'EST-CE QU'ON MANGE ?



Qu'est ce qu'on mange ? Une exposition pour tous

Offrant plusieurs niveaux de lecture, son contenu s'adresse aux enfants dès 3 ans comme aux parents et adultes qui les accompagnent ainsi qu'à l'ensemble des visiteurs de Cité Nature.

Qu'est ce qu'on mange ? Une scénographie haute en couleur

Ce sujet à la fois simple et complexe mérite un écrin ludique et coloré. Les supports de présentation se veulent originaux et étonnants : des étals de marché pour les groupes d'aliments avec leurs auvents colorés et leurs ardoises, le camion de la crèmerie ambulante, une barque pour évoquer la pêche, une citrouille géante, la pyramide alimentaire de 10 m de haut...

Qu'est-ce qu'on mange ? Innovations et technologies

Nous avons utilisé de nouvelles technologies pour créer de l'interactivité : RFID, commutateurs tactiles capacitifs, programmation 3D...

Comment «montrer» le rôle de chaque groupe d'aliments dans le corps de façon innovante ?

Comment faire en sorte que, d'un seul coup d'œil, petits et grands comprennent le rôle du calcium, le rôle des protéines, le rôle des matières grasses ?

Nous faisons le pari de la nouveauté, de la technologie, pour illustrer ces propos avec **un hologramme à taille humaine**, conçu sur mesure et dans la région.

Un élément unique sur notre territoire.



L'EXPO EN IMAGES



UNE PYRAMIDE ALIMENTAIRE MONUMENTALE, UN ARTISTE ORIGINAL



Ses illustrations pourront être le point de départ d'un travail en classe associant sciences et arts plastiques.

La verticalité fait son apparition dans les expositions de Cité Nature avec une pyramide alimentaire monumentale conçue et réalisée par l'équipe de Cité Nature.

A la façon de caisses qui s'empilent, cette pyramide de **10 m de haut** et **7 étages** présente 2 côtés illustrés.

D'un côté, chaque face représente un groupe d'aliments. Ce côté est illustré artistiquement par Vincent Smart, alias **Le Kiwano**, donnant un style à la fois urbain et toonesque, apportant gaieté et humour à ce sujet parfois sensible.

L'autre côté de la pyramide est dédié à l'activité physique, tel le point de départ d'une course folle vers l'équilibre alimentaire... Pour emmener les visiteurs à la découverte de l'exposition, un "sprinter" jaillit de la première caisse, ouvrant la voie à **cinq pôles d'activités sportives** dont un pour les tout-petits.



Ce pôle peut être le point de départ d'activités sportive à l'école.



UN MOBILIER INSPIRÉ DES MARCHÉS

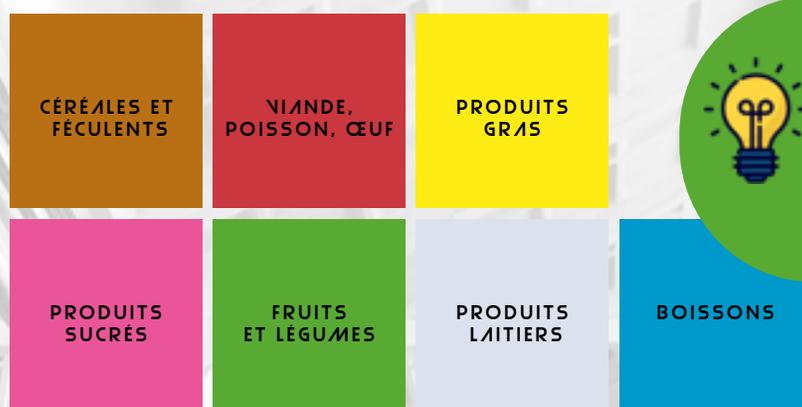
 Pourquoi ne pas compléter votre visite avec une sortie au marché de votre commune ?



LES DIFFÉRENTS ESPACES

Les groupes d'aliments sont traités par pôle. Chaque pôle se compose d'étals de marché, supports du contenu scientifique, à la fois ergonomiques, ludiques et pédagogiques. Un code couleur permet aux visiteurs de repérer rapidement les groupes d'aliments : les couleurs sont celles de la pyramide alimentaire, un code couleur conventionnel et universel.

Des éléments spécifiques ponctuent chaque pôle, surprenant petits et grands.



Ce code couleur peut être repris en classe pour s'amuser à classer les aliments proposés à la cantine.



LES BOISSONS

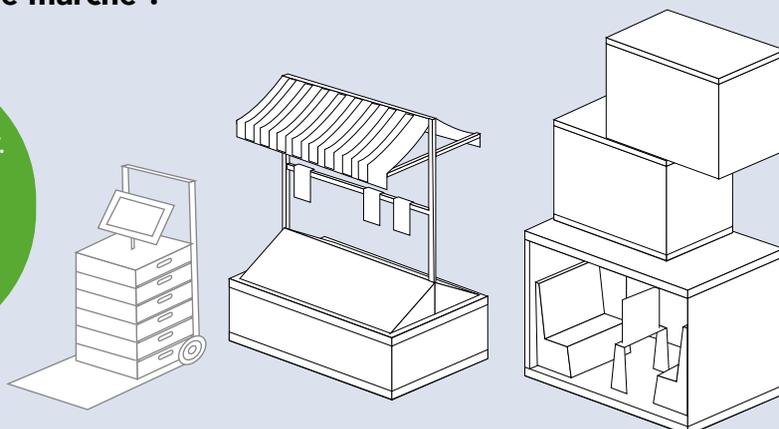
On dit que l'on peut survivre 30 jours sans manger mais seulement 3 jours sans boire. C'est dire l'importance de ce groupe, à la base de la pyramide alimentaire, socle de la vie.

Ce pôle se compose de **2 ÉTALS** de marché, le premier ayant pour thème l'eau et les autres boissons (thé, café, jus de fruits, soda) et le second le vin et la bière (l'alcool est dangereux pour la santé - à consommer avec modération). On y découvre d'où vient l'eau du robinet, la teneur en eau de nos aliments mais également les éléments pour bien choisir son jus de fruits.

Une **«CAISSE» DE JEUX POUR LES ENFANTS** non lecteurs vient compléter cet espace ainsi qu'une **BORNE FAQ** (Foire Aux Questions), un ordinateur perché en haut d'une pile de cageots sur un diable, prêt pour le marché !



Il faut boire 1,5 L d'eau par jour. Combien de verres d'eau cela représente-t-il ? Une expérience à faire en classe.



LES CÉRÉALES ET FÉCULENTS

Céréales, légumes secs et tubercules composent ce groupe d'aliments. La répartition des aliments étant réalisée suivant leurs apports nutritionnels, on retrouve dans ce groupe la pomme de terre et le haricot sec qui auraient pu être classés avec les légumes suivant d'autres critères.

Ce pôle se compose de **3 ÉTALS DE MARCHÉ** sur lesquels se répartissent différents sujets comme la définition nutritionnelle de ce groupe, la production et la consommation, l'histoire avec un tryptique : hier, aujourd'hui et demain, les produits transformés, la santé ou encore l'environnement.

Les plus jeunes pourront grimper sur un **VRAI TRACTEUR** support d'un jeu informatique : au volant de son tracteur, le jeune céréalier doit retrouver, dans un paysage champêtre, les champs de céréales ! Pour les adultes, une **BORNE INFORMATIVE FAQ** vient compléter le sujet pour répondre aux questions les plus courantes.



Pour compléter la visite, pourquoi pas se rendre chez un céréalier pour découvrir son métier ?



LES FRUITS ET LÉGUMES

5 par jour ! Tout le monde le sait mais sait-on à quoi correspond une portion de fruits ou de légumes ? Sait-on d'ailleurs différencier un fruit d'un légume ?

Ce pôle se compose de **3 ÉTALS DE MARCHÉ** ayant pour thème la définition de ce groupe, la botanique et la diversité, les produits transformés et la consommation de fruits et légumes en France et dans le monde, l'histoire avec un tryptique : hier, aujourd'hui et demain, la santé et l'environnement. Jeux, vidéo, manip interactives sont les supports d'informations pour tous.

Et pour les petits ? Une **CITROUILLE GÉANTE** leur dévoile le fabuleux monde des cucurbitacées. Couleurs et formes sont surprenantes !

Une **BORNE INFORMATIVE FAQ** vient compléter le sujet.



Faire pousser des haricots ou des radis, voilà comment poursuivre la visite en classe.



LES PRODUITS LAITIERS

De vache, de chèvre ou encore de brebis, le lait permet de fabriquer de nombreux produits laitiers.

DEUX ÉTALS DE MARCHÉ sont le support de nombreux sujets évoqués sous forme de jeux, vidéos, manip interactives et textes. On y découvre des informations sur la transformation du lait en produits laitiers, l'histoire de la consommation de ces produits. Enfin, la nutrition et la santé sont des sujets primordiaux.

Ce pôle accueille un des éléments phare de l'exposition : **UN VÉRITABLE CAMION** transformé par l'équipe de Cité Nature en crèmerie ambulante, permettant aux petits de jouer et d'apprendre à reconnaître quelques fromages.

Une **BORNE INFORMATIVE FAQ** vient compléter le sujet pour répondre aux questions les plus courantes.



Saviez-vous que les fermes itinérantes se déplacent dans les écoles? Idéal pour voir de près vaches et chèvres qui font du bon lait.

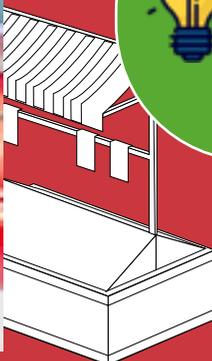
VIANDE, POISSON, ŒUF

Ce groupe d'aliments rassemble les pourvoyeurs de protéines animales !

DEUX ÉTALS DE MARCHÉ permettent de comprendre ce qu'est une protéine, le rôle des protéines animales, la consommation nationale et mondiale mais également l'histoire, la santé et l'environnement. Découvrez quelle pourrait être la principale source de protéines animales en 2050.

Les plus jeunes pourront découvrir un sujet malheureusement toujours d'actualité : la surpêche grâce à un jeu informatique mis en scène dans ... **UNE VRAIE BARQUE**.

Une **BORNE INFORMATIVE FAQ** vient compléter le sujet pour répondre aux questions les plus courantes.



Allez visiter un élevage et découvrir des hommes passionnés par leur métier. Voilà une idée.



LES PRODUITS GRAS

Saviez-vous que les matières grasses ont un rôle de réserve d'énergie ? Elles nous protègent du froid et des chocs et jouent un rôle central dans la composition des tissus de protection des organes.

Sur **UN ÉTAL DE MARCHÉ**, ces diverses thématiques sont abordées : origine animale ou végétale, acides gras, Oméga 3, Oméga 6. Ce groupe d'aliments, souvent accusé de tous les maux, est pourtant essentiel.

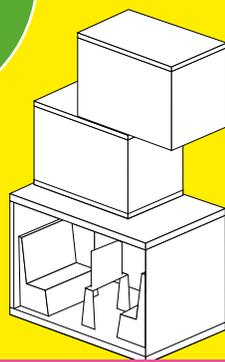
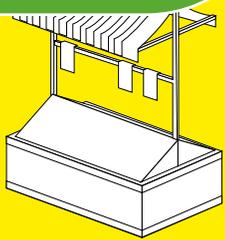
Cet étal s'accompagne d'**UNE CAISSE DE JEUX POUR LES PETITS** et d'**UNE BORNE FAQ** pour éclaircir tous les préjugés : info ou intox ?



Il faut totalement supprimer les matières grasses de notre alimentation. VRAI OU FAUX ? Un débat à mener de retour à l'école.



Saviez-vous qu'à moins de 2 kilomètres de Cité Nature se trouve la SIO, Société Industrielle des Oléagineux ? **ADM-SIO** est le parrain de cet espace !



LES PRODUITS SUCRÉS

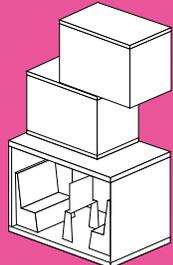
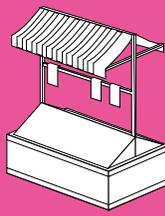
Au sommet de la pyramide alimentaire, les aliments sucrés sont souvent ceux qui nous attirent le plus. Malheureusement ce sont eux qu'il faut le plus éviter. Ce sont des aliments «plaisir» qui, à petite dose nous font du bien, mais en excès, nous détruisent. Ici, les **3 ÉTALS DE MARCHÉ** sont dispersés entre **DES SUCETTES GÉANTES** aux couleurs flamboyantes. Sucre d'où viens-tu ? Comment l'extrait-on des plantes saccharifères ?

La production et la consommation de sucre dans le monde sont également au cœur du sujet. Le volet histoire, tout comme la santé, sont ici développés. Enfin, impossible de parler de sucre sans évoquer le chocolat et les bonbons... Les plus jeunes pourront s'amuser dans une **CAISSE DE JEUX** qui leur est dédiée avec des jeux simples et pédagogiques ne nécessitant pas de savoir lire.

Comme dans chaque pôle, une **BORNE INFORMATIVE FAQ** vient compléter le sujet.



Dans la région, il est possible de visiter des sucreries.



MIEUX MANGER BOUGER PLUS



200 à 250
kcal / h



300 à 800
kcal / h



200 à 250
kcal / h



Au programme :
Faire des pompes
Faires des abdos
Sauter
Monter et descendre des escaliers
Un mini parcours sportif pour les tout-petits.



Vous pique-niquez sur place ?
Prevoyez un temps de marche
dans les jardins ou le long
de la Scarpe, le chemin de
halage est magnifique !

Pour atteindre un bon équilibre alimentaire, il est essentiel de compléter nos apports nutritionnels par de l'activité physique.

Bouger régulièrement est aussi un élément déterminant pour la santé et le bien-être général. Cela permet de lutter contre le stress, de rester en forme et d'entretenir le tonus tout en limitant la prise de poids. Il n'est pas question de devenir athlète de haut niveau mais l'équivalent de trente minutes de marche rapide par jour suffit. L'essentiel est de bouger un peu chaque jour et de pratiquer un sport un peu plus soutenu chaque week-end.

**CINQ MODULES PERMETTENT DE
DÉCOUVRIR ET TESTER QUELQUES
ACTIVITÉS PHYSIQUES.**

BIEN MANGER, CE N'EST PAS QUE DANS L'ASSIETTE



Bien connaître les aliments n'est pas suffisant.

Il faut également savoir combien en manger, à quel moment et comment les associer... C'est ici qu'apparaît la notion d'équilibre alimentaire et surtout de personnalisation.

Ce dernier espace vient en conclusion.

Après la couleur et la multitude de supports d'informations, place à une scénographie contemporaine où le blanc domine, à la façon d'un laboratoire dans lequel toutes les données sont analysées pour en faire un bilan.

Ici, sur une tour érigée tel le pilier de notre bonne santé, on découvre :

- > Comment lire les étiquettes de nos produits de consommation ?
- > Comment bien répartir l'apport alimentaire sur l'ensemble de la journée ?
- > Comment mangent les Français ?
- > Comment calculer son IMC ?



UN ÉLÉMENT UNIQUE, INNOVANT, ÉTONNANT : UN HOLOGRAMME À TAILLE HUMAINE

De part sa taille impressionnante, son unicité, **cet élément numérique est L'ÉLÉMENT PHARE de l'exposition. Cet HOLOGRAMME permet d'avoir une vue d'ensemble sur le rôle de chaque nutriment dans notre corps.**

Autour de cet élément virtuel mais bien réel, ce sont les vitamines et minéraux qui mènent la danse formant une effervescence de bulles d'informations claires et brèves.



Fabriqué par
HOLUTION
une entreprise des Hauts-de-France, cet hologramme sera le seul présenté sur le territoire. Un élément unique, esthétique et pédagogique.
Cet hologramme a pu être construit, sur mesure, et installé à Cité Nature grâce au soutien de la société
DÉCIMA



POUR COMPLÉTER VOTRE VISITE, L'ÉQUIPE DE MÉDIATION VOUS PROPOSE DES ANIMATIONS



VERSION
2025

ANIMATION POUR LES ENFANTS DE 3 À 6 ANS (30 à 45 min) (ÉCOLE MATERNELLE / CP)

Aliments à la loupe

Pâtes, jambon ou purée, sais-tu à partir de quoi sont fabriqués les aliments que tu manges ? Peux-tu nommer les aliments que tu vois ? Et quelle est l'origine de nos aliments : animale ou végétale ? L'animation est parsemée de petites expériences qui te permettront de trouver la réponse à ces questions.

ANIMATION POUR LES ENFANTS DE 7 À 12 ANS (45 min)

Mangez équilibré

Bien comprendre les recommandations, décrypter la pyramide alimentaire puis tentez de composer un menu type bien équilibré.

ANIMATION POUR LES +12 ANS (45 min)

Bien dans mon corps

Les rôles des aliments dans notre corps et l'équilibre alimentaire seront au centre du débat. Nous pourrions aller plus loin en évoquant le rôle d'une bonne alimentation et d'une bonne hygiène de vie en général.

Régulièrement d'autres animations seront proposées.

La liste des animations est à découvrir sur notre site internet :

www.citenature.com

INFORMATIONS PRATIQUES

VERSION

2025

CITÉ NATURE EST OUVERTE TOUTE L'ANNÉE *

- > Du mardi au vendredi
de 9h à 17h
- > Samedi et Dimanche
de 14h à 18h

ENFANTS

- > Accès aux expositions et aux jardins : 3 € / enfant
- > Pour assister à une animation accompagnée d'un médiateur scientifique sur un des thèmes proposés : 3 € supplémentaires par enfant / Sur réservation uniquement

ADULTES

- > 1 accompagnant gratuit pour 10 enfants
- > 2nd accompagnant par groupe de 10 enfants : 4 €
- > Accompagnant supplémentaire par groupe de 10 enfants : 5 € / acc.

SALLE PIQUE-NIQUE

- > jusque 50 personnes (enfants + adultes) : 20 €
 - > à partir de 51 personnes (enfants + adultes) : 40 €
- Sur réservation uniquement, annulable (non facturé) le jour de la visite.

LES PETITS + :

- > Boutique souvenirs
- > Vente de boissons chaudes ou fraîches à l'accueil
- > Casiers gratuits pour les sacs et manteaux des enfants
- > Une fois la réservation prise, pré-visite gratuite pour l'enseignant (sur RDV)
- > Stationnement gratuit et sécurisé (pas de route à traverser)
- > Entrée gratuite au chauffeur de car
- > Chaque enfant repart avec une entrée gratuite pour revenir en famille

INFORMATIONS ET RÉSERVATION :

03 21 21 59 59

reservation@citenature.com

* Fermeture les lundis et jours fériés



p.17



VERSION

2025



DES IDÉES POUR COMPLÉTER VOTRE VISITE !

01 BOWLING

- > En face de Cité Nature
- > Contact : 03 21 15 13 10

02 OFFICE DU TOURISME

- > La carrière Wellington
 - > Le beffroi
- Contact 03 21 51 26 05 - www.arraspaysdartois.com

03 LE CHEMIN DE TRAVERSE / ESCAPE GAME

Contact 06 37 26 25 38 - direction@escape-arras.fr

04 LE MOULIN D'ACHICOURT

Visite du moulin à 10 mn d'Arras.
Contact 03 21 71 68 68 - moulinlatourelle@mairie-achicourt.fr

05 LA MAISON DU BOIS DE MARŒUIL / EDEN 62

Contact 03 21 24 56 56 - grange-nature@eden62.fr

06 CPIE

CPIE Villes de l'Artois est un Centre d'Initiation à l'Environnement Urbain.
Contact 03 21 55 92 16 - claire.fonteneau@cieu.org

07 LA CUEILLETTE DE BEURAINS

Cueillette de fruits et légumes et de fleurs de mai à novembre.
(7 jours sur 7 à 10 mn d'Arras)
Contact 07 49 56 40 87

08 LE SAVOIR VERT

Réseau de fermes pédagogiques
Contact 03 21 60 57 20



REMERCIEMENTS

Communauté Urbaine d'Arras
Région Hauts-de-France

Véolia Les EAUX du Grand Arras
Chambre de Métiers et de l'Artisanat Hauts-de-France

Les entreprises DÉCIMA et ADM-SIO

Ainsi que :

La Ville d'Arras, Interfel, le Crédit Agricole, le SMAV,
la confiserie Despinoy, Auchan, Café Vayez,
Cultures sucre, Brasseurs de France, INRAE

citenature.com





CITÉ NATURE

25 bd Schuman
62000 ARRAS

Réservation au **03 21 21 59 59**
reservation@citenature.com

Directrice

Sylvie LAQUESTE
sylvie.laqueste@citenature.com

Coordonnatrice médiation

Clotilde MOUTON
clotilde.mouton@citenature.com



citenature.com

