

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

Savourez vos aliments



Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

Savourez vos aliments

Ce module est conçu pour être effectué dans le cadre de la série de leçons d'*Une découverte guidée du Guide alimentaire canadien*. Avant de débiter, nous vous encourageons fortement à terminer la leçon intitulée « L'assiette du *Guide alimentaire canadien* », de même que les autres leçons. Pour télécharger les autres leçons, rendez-vous au ÉducationNutrition.ca.

VUE D'ENSEMBLE

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC), qui a été élaboré par Santé Canada, est un ensemble de ressources en ligne qui renferme des directives sur les habitudes alimentaires sous forme de vidéos, de recettes et de conseils. Vos élèves peuvent explorer de nombreux éléments du GAC, notamment les choix d'aliments et les habitudes alimentaires. La présente leçon les guidera dans leur découverte de la section intitulée « Savourez vos aliments ».

Le cahier d'activités de l'élève permet aux élèves d'établir des liens entre leurs expériences et les recommandations du GAC. Pour réaliser cette activité, les élèves auront besoin d'un accès à Internet et d'un appareil (p. ex. un ordinateur de bureau, un ordinateur portable ou une tablette) afin de pouvoir consulter le GAC en ligne. L'activité peut être effectuée individuellement, en binômes, en petits groupes ou avec toute la classe.

*Remarque : Le langage utilisé dans le Guide alimentaire canadien et repris dans le présent cahier d'activités est indiqué par **ce style**.*



Principaux objectifs d'apprentissage

- Appliquer les recommandations du GAC visant à adapter les repas en fonction de ses goûts, de sa culture, de son budget et de son mode de vie.
- Cerner les avantages de faire en sorte que les traditions alimentaires et culturelles soient partie intégrante de l'alimentation.
- Trouver des façons de faire en sorte que les traditions alimentaires et culturelles soient partie intégrante de la planification et de la préparation des repas et des collations.

Matériel

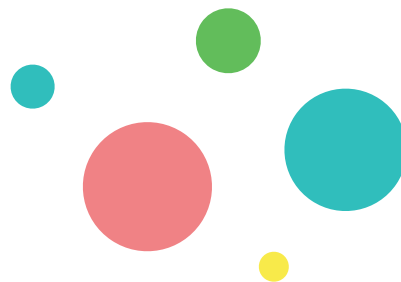
- Cahier d'activités de l'élève (PDF à remplir ou copie imprimée)
- Appareil électronique avec accès à Internet
- Accès au site Web du *Guide alimentaire canadien* : Canada.ca/GuideAlimentaire

UTILISATION DE CETTE RESSOURCE EN CLASSE

Cette ressource peut être utilisée de plusieurs façons, selon les besoins de votre classe et les ressources à disposition :

- **Individuellement** : Chaque élève remplit le cahier d'activités de façon indépendante à l'aide d'un ordinateur connecté à Internet.
- **En binômes ou en petits groupes** : Fournissez à tous les groupes un ordinateur connecté à Internet. Chaque élève peut remplir son propre cahier, mais il est aussi possible d'attribuer un seul cahier à tout le groupe.
- **Avec toute la classe ou en grands groupes** : Fournissez à chaque élève un cahier d'activités à remplir. Avec toute la classe ou en grand groupe, naviguez sur le site Web en vous servant d'un seul ordinateur.
- **Dans un milieu d'apprentissage en ligne** : Fournissez à chaque élève le PDF à remplir à la maison de façon indépendante. Corrigez les réponses et effectuez les discussions lorsque la classe se réunit en ligne.

Dans le présent guide de l'enseignant, les réponses suggérées figurent en italique.



INFORMATION DE BASE À L'INTENTION DU PERSONNEL ENSEIGNANT

PARLER D'ALIMENTATION AVEC LES ÉLÈVES

Le personnel enseignant sait à quel point il est important d'instaurer un climat de classe sûr et respectueux. Par conséquent, pensez de quelle manière ce principe s'applique aux messages que vous transmettez relativement aux aliments et à l'alimentation. Vous pouvez aider les élèves à se détendre et à se sentir en confiance en parlant de tous les aliments de façon inclusive, plutôt qu'en qualifiant ces derniers de « bons » ou de « mauvais ». Ces conversations neutres éliminent tout jugement vis-à-vis des aliments ou de la personne qui les mange.

Rôles des aliments dans la nutrition et la vie

Les aliments sont bien plus que de simples nutriments. Toutefois, il arrive souvent que les aliments qui ne correspondent pas à une catégorie précise du GAC soient considérés comme non essentiels, voire comme de la « malbouffe ».

Mais que serait un cari sans curcuma ou sans chili? Une salade sans sauce? Pensez combien un biscuit moelleux ou des croustilles peuvent ajouter de la saveur et de la texture à un repas.

Aucun de ces ingrédients ou de ces aliments n'appartient à une catégorie donnée, mais chacun d'entre eux présente des avantages. Santé Canada n'appuie d'ailleurs pas le fait de qualifier les aliments de « sains » ou de « malsains »¹. Décrire un aliment comme « malsain » ou le traiter de « malbouffe » peut en effet nuire à la relation qu'un enfant entretient avec la nourriture, de même qu'avec les personnes qui la lui fournissent. En revanche, l'intégration d'une variété d'aliments contribue à une relation positive avec la nourriture, et elle tient compte du fait que des facteurs comme les goûts, la culture et les traditions alimentaires jouent un rôle dans les choix alimentaires des élèves. Ce point de vue est communiqué dans le GAC et dans les Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation par le truchement des conseils qu'ils prodiguent pour avoir plaisir à manger^{2,3}.

Facteurs qui influent sur les choix alimentaires

La série *Une découverte guidée du Guide alimentaire canadien* a pour but d'aider les élèves à explorer les recommandations de Santé Canada, à appliquer ces dernières à des expériences concrètes et à prendre des décisions alimentaires adaptées à leurs besoins et à leurs ressources.

Les choix alimentaires peuvent reposer sur de nombreux facteurs, notamment les goûts, la faim, les traditions alimentaires, les aliments à disposition et la santé. La capacité des élèves et des personnes qui prennent soin d'eux à répondre à ces besoins dépend de leur accès à des ressources comme l'argent, le temps, l'espace et l'équipement, ainsi que de leurs habiletés et du soutien dont ils disposent. Ces facteurs, au même titre que beaucoup d'autres, exercent une incidence sur les aliments que les élèves mangent à l'école.

Si vous avez des préoccupations concernant les choix alimentaires d'un élève, réfléchissez aux causes sous-jacentes possibles, plutôt que de commenter les qualités nutritives des aliments concernés. Des éléments de stress familiaux, par exemple, comme un trouble médical, peuvent nuire à la capacité d'un parent de se rendre à l'épicerie ou de préparer les repas. Tout comme vous, les personnes qui s'occupent des enfants font de leur mieux pour subvenir aux besoins de ces derniers. Vous pouvez cependant aider les familles en favorisant un milieu sûr à l'école et en encourageant l'apprentissage expérientiel de la nutrition en classe.

Si vous avez des raisons de croire qu'une famille manque de nourriture, nous vous recommandons de parler au conseiller ou à la conseillère pédagogique de votre école afin de faciliter une conversation avec la famille sur les mesures d'aide dont elle pourrait bénéficier. Cette conversation doit être tenue avec les adultes, sans inclure les élèves.

Diminuer le risque de préjudice

Bien que la présente ressource comporte des discussions sur les nutriments et les bienfaits d'une alimentation variée, nous vous encourageons à adopter une attitude neutre à l'égard de tous les aliments auxquels vous exposez les élèves, ainsi qu'au cours de vos conversations au sujet de ces aliments, afin de maintenir et de favoriser une relation positive avec la nourriture. Nous vous recommandons de prêter attention à la façon dont vous communiquez des messages de santé et d'éviter certaines méthodes, comme le fait de contrôler ou de surveiller les aliments consommés, afin de réduire au minimum le risque d'apparition des troubles du comportement alimentaire associés à ces pratiques⁴.

CRÉER UNE SALLE DE CLASSE OUVERTE AUX DIFFÉRENCES CULTURELLES

Quelle incidence nos propres expériences culturelles ont-elles sur nos interactions avec les autres et la manière dont nous apprenons d'eux? La culture, qui peut se composer de valeurs, de traditions, de modes de communication, d'une langue, de styles d'apprentissage, de normes sociales et bien plus, constitue un vécu unique à chaque personne⁵. Réfléchir à nos propres expériences et aborder les conversations sur la culture d'une certaine façon peut aider à favoriser la création de liens avec les élèves.

Une salle de classe qui tient compte des différences culturelles aide les élèves à se sentir à l'aise, en sécurité et respectés. Elle peut également contribuer à leur donner le sentiment de pouvoir s'exprimer et d'être entendus. Créer un tel environnement permet de célébrer les connaissances culturelles, les expériences passées et les forces de nos élèves issus de divers horizons et, en définitive, de rendre l'apprentissage plus motivant et plus efficace⁵. Le tableau ci-après présente plusieurs manières éventuelles de créer une salle de classe ouverte aux différences culturelles.

Une salle de classe ouverte aux différences culturelles...

Comment y parvenir?

Traite les élèves avec compassion, dignité et respect.

On accueille les divers points de vue avec bienveillance et on encourage autrui à prendre des décisions qui correspondent à ses valeurs, ses besoins et ses ressources.

Répond aux différents besoins d'apprentissage à l'aide de méthodes pédagogiques variées⁵.

On permet aux élèves de choisir de quelle manière ils souhaitent apprendre, à savoir individuellement, en binômes, en petits groupes ou avec toute la classe.

Tient compte des expériences culturelles de tous les élèves en matière d'alimentation, ainsi que de l'incidence de ces expériences sur leurs convictions, leurs valeurs et leurs préférences.

On invite les élèves à se pencher sur leurs histoires personnelles, familiales et communautaires liées à la nourriture. On les laisse décider s'ils souhaitent raconter ces histoires.

Invite les élèves à relater leurs expériences.

On donne aux élèves des occasions de s'exprimer, par exemple en tenant une conversation sous forme de cercle de parole permettant à chacun de se faire entendre respectueusement.

Au cours de cette leçon, les élèves seront invités à parler de leurs traditions alimentaires et culturelles. Il peut s'agir de moments privés qu'ils pourraient choisir de garder pour eux ou d'événements qu'ils seront ravis de raconter. Tout au long de la leçon, prenez en considération les expériences et points de vue différents de vos élèves. Toutes les expériences ne sont pas nécessairement positives. Le fait de laisser chaque élève décider s'il souhaite les raconter représente un moyen supplémentaire de tenir compte de son vécu et de ses besoins d'apprentissage.

PARTIE I : EXPLORATION SUR LE WEB

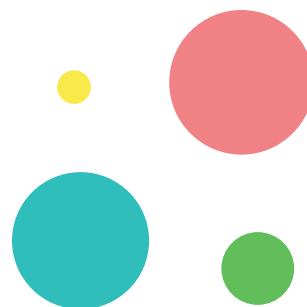
- Présentez le *Guide alimentaire canadien* (GAC) au moyen du PDF du *Guide alimentaire en bref* (à consulter au Canada.ca/GuideAlimentaire).
- Le GAC est bien plus que des photos d'aliments sur une assiette. L'image de l'assiette (le *Guide alimentaire en bref*) et tous les onglets dans la partie gauche de la page Web du *Guide alimentaire en bref* font partie du GAC. Au bas de la page du *Guide alimentaire en bref*, la mention *Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire* dirige les lecteurs vers le site Web où se trouve la version complète du GAC.
- À partir de la page Canada.ca/GuideAlimentaire, demandez aux élèves de cliquer sur l'onglet *Habitudes alimentaires* à gauche, puis sur *Savourez vos aliments*. C'est le sujet que vous allez explorer aujourd'hui.
- Demandez aux élèves de remplir soit le fichier PDF, soit le cahier d'activités imprimé.

Questions pour les élèves

- 1 Quels sont cinq avantages de savourer ses aliments? Il peut s'agir d'exemples du *Guide alimentaire canadien* ou de tes propres idées.

Exemples :

- *Déguster les saveurs*
- *Être ouvert à la découverte de nouveaux aliments*
- *Acquérir une attitude saine par rapport aux aliments*
- *Rendre l'alimentation plus positive*
- *Acquérir des compétences alimentaires en cuisinant ses aliments préférés*



Avoir une attitude saine par rapport aux aliments signifie percevoir les aliments d'une façon qui favorise notre santé globale, notamment en ce qui touche notre bien-être physique, émotionnel et social. On communiquera aux élèves la définition ci-après et on leur demandera de déterminer en quoi ce concept ressemble à ce qu'ils ont pu entendre dans le passé, ou en quoi il s'en éloigne.

Lorsqu'on parle d'acquérir une attitude saine par rapport aux aliments, il est question d'adopter une attitude permettant de se sentir à l'aise et détendu relativement aux repas et à l'alimentation⁶. On réfléchit à son alimentation de temps à autre, mais on est capable de faire preuve de souplesse, d'essayer de nouvelles choses et d'adapter son alimentation en fonction des événements du moment (p. ex. à l'occasion d'un repas chez un ami)⁶. En général, on n'éprouve aucune gêne à consommer la nourriture qu'on aime, qu'on trouve satisfaisante et qui permet de se sustenter, peu importe le type ou la quantité⁶. Ce concept varie selon les jours et les personnes.

Le fait de demander aux élèves de déterminer en quoi cette définition d'une attitude « saine » ressemble à ce qu'ils ont entendu dans le passé, ou en quoi elle s'en éloigne, les incitera à réfléchir à certains des messages sur l'alimentation saine auxquels ils sont régulièrement exposés, voire à les remettre en question. En faisant preuve de sens critique relativement à ces messages, les élèves pourront réfléchir à leur propre attitude par rapport à l'alimentation, ainsi qu'à l'effet de celle-ci sur leur relation à la nourriture et à l'alimentation.

Le *Guide alimentaire canadien* fait référence à une **attitude saine par rapport aux aliments**, ce qui consiste à :

- Se sentir à l'aise et détendu relativement aux repas et à l'alimentation.
- Réfléchir à son alimentation de temps à autre, mais être capable de s'adapter aux événements du moment.
- N'éprouver aucune gêne à consommer la nourriture qu'on aime, qu'on trouve satisfaisante et qui permet de se sustenter, peu importe le type ou la quantité^{6,7}.

Adapté de Satter E. Eating competence: definition and evidence for the Satter eating competence model. *Journal of Nutrition Education and Behavior* 2007;39:142-153.

2 En quoi cette définition ressemble-t-elle à ce que tu as entendu au sujet d'une « alimentation saine » dans le passé, ou en quoi s'en éloigne-t-elle?

Les élèves peuvent réfléchir aux similarités et aux différences entre cette définition, ce qu'ils ont entendu auparavant et leur perception de ce qu'est une alimentation saine.

3 Le *Guide alimentaire canadien* présente des exemples d'avantages liés au fait d'avoir plaisir à manger, comme ***faire connaissance avec les gens qui cultivent ou produisent nos aliments***. Choisis un aliment que tu aimes manger et réfléchis à trois choses que tu pourrais faire pour en savoir plus sur les gens qui le cultivent ou le produisent.

Les élèves peuvent choisir n'importe quel aliment qu'ils aiment et trouver des idées créatives visant à en savoir plus sur les gens qui le cultivent ou le produisent. Un exemple est fourni ci-après.

Aliment que j'aime manger : Yogourt

Je pourrais en savoir plus sur les gens qui cultivent ou produisent cet aliment en faisant ce qui suit :

- *Regarder des vidéos relatives à l'élevage laitier en Alberta, notamment « Une diététiste visite une ferme laitière en alberta » à [ÉducationNutrition.ca](http://EducationNutrition.ca).*
- *Écrire une lettre à un producteur laitier de l'Alberta afin de lui poser des questions sur les fermes.*
- *Me renseigner sur l'élevage laitier en Alberta en consultant le site Web d'[Alberta Milk](http://AlbertaMilk) ou celui des [Producteurs laitiers du Canada](http://ProducteursLaitiersDuCanada).*
- *Demander aux membres de ma famille ce qu'ils savent sur l'élevage laitier en Alberta.*
- *Chercher si des visites de fermes et des évènements agricoles ont lieu dans la région.*

POURSUIVEZ L'APPRENTISSAGE

Si les élèves souhaitent en savoir plus sur la culture et la production des aliments au Canada, vous pouvez les orienter vers des sources d'information crédibles telles qu'*Agriculture en classe*, *Agriculture for Life*, *Real Dirt on Farming*, *Le Panier alimentaire canadien*, ou encore *Project Agriculture*.

4 Pour manger avec plaisir, plusieurs aspects entrent en jeu. Le *Guide alimentaire canadien* en présente quatre : **tes goûts, ta culture, ton budget et ton mode de vie**. Trouve un exemple illustrant chacun d'entre eux.

Des exemples sont fournis. Encouragez les élèves à donner des réponses différentes de celles qui figurent ci-après au fur et à mesure qu'ils réfléchissent à l'incidence de divers facteurs sur les choix alimentaires personnels.

• GOÛT

Exemples :

- *Assaisonner la salade de sa vinaigrette préférée*
- *Préparer un lait frappé avec ses fruits préférés*
- *Accompagner ses craquelins de fromage pour savourer la combinaison de plusieurs goûts et textures*

• CULTURE

Exemples :

- *Apprendre la recette préférée de sa grand-mère pour la transmettre à ses amis*
- *Découvrir un nouveau type de cuisine dans un restaurant local*
- *Apprendre au sujet des méthodes de récolte traditionnelles*

• BUDGET

Exemples :

- *Préparer le sauté du dîner avec des légumes surgelés*
- *Acheter des aliments en solde ou de saison*
- *Comparer le prix de deux aliments différents au moment de décider quelle collation acheter*

• MODE DE VIE (temps alloué aux repas, habitudes alimentaires telles que le végétarisme, allergies, etc.)

Exemples :

- *Apporter une collation supplémentaire dans sa boîte à lunch en vue d'une activité après l'école*
- *Remplacer la viande par des lentilles dans sa recette préférée afin d'adapter celle-ci à un régime alimentaire végétarien*

PARTIE 2 : TRADITIONS ALIMENTAIRES ET CULTURELLE

Dans la barre d'outils de gauche, clique sur *Intègrez les traditions alimentaires et culturelles*.
Lis cette section et réponds aux questions suivantes.

5 Compte tenu de ce que tu sais au sujet des traditions, qu'est-ce qu'une tradition alimentaire, selon toi? Élabore ta propre définition.

Les élèves peuvent réfléchir à ce qu'ils savent déjà au sujet des traditions afin de faire le lien avec les traditions alimentaires, sachant qu'ils pourraient ne jamais avoir entendu ce terme.

6 D'après toi, quelle incidence les traditions alimentaires de ta famille et de ta communauté ont-elles sur tes propres traditions alimentaires?

Les élèves peuvent réfléchir aux effets que les traditions alimentaires des gens qui les entourent ont sur leurs propres traditions.

Exemples :

- *Les traditions se transmettent souvent de génération en génération. Par conséquent, un grand nombre de mes traditions alimentaires me proviennent des précédentes générations de ma famille.*
- *À l'occasion des Fêtes, ma communauté invente de nouvelles traditions alimentaires et de nouvelles célébrations que nous perpétons chaque année.*
- *Mes traditions alimentaires me proviennent de ma famille et de la communauté, mais je les ai adaptées à mon mode de vie.*
- *J'aime faire en sorte que ma famille et ma communauté soient partie intégrante de mes traditions alimentaires.*

7 Hormis la nourriture elle-même, quels aspects d'une expérience alimentaire pourraient être importants?

Exemples :

- *Les gens avec qui on partage la nourriture*
- *L'endroit où on mange*
- *Les activités avant ou après le repas*
- *Les sujets de discussion pendant le repas*



PARTIE 3 : LE GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN EN PRATIQUE

Clique sur le logo du *Guide alimentaire canadien* dans le coin supérieur gauche pour retourner à l'écran principal. Dans la barre d'outils de gauche, clique sur **Recettes**.

- 8 Regarde les recettes présentées dans cette page et choisis-en une que tu aimerais préparer. *Les élèves peuvent choisir n'importe quelle recette de la page Recettes. Si vous avez déjà effectué une autre leçon de la série « Une découverte guidée », encouragez les élèves à opter pour une recette qu'ils n'ont pas encore choisie.*

- 9 Pourquoi as-tu choisi cette recette?

Exemples :

- *Je n'ai jamais essayé une recette pareille auparavant.*
- *J'ai déjà essayé quelque chose de semblable et j'ai bien aimé le goût.*
- *J'aime l'un des ingrédients de cette recette.*
- *La recette semble facile à suivre.*

Encouragez les élèves à réfléchir à ce qu'ils ont appris au cours de la leçon « Une découverte guidée du Guide alimentaire canadien : L'assiette du Guide alimentaire canadien » à mesure qu'ils répondent aux questions suivantes.

- 10 Cette recette comprend-elle des aliments des trois catégories alimentaires? Oui Non

Les élèves examinent la recette qu'ils ont choisie et déterminent si elle contient un aliment de chacune des trois catégories, à savoir les légumes et les fruits, les aliments à grains entiers et les aliments protéinés.

- Si oui, nomme un aliment de chacune des catégories contenu dans la recette.
- Légumes et fruits : _____
- Aliments à grains entiers : _____
- Aliments protéinés : _____

Les élèves examinent la recette qu'ils ont choisie et énumèrent les aliments de chacune des catégories.

- Si non, quelle catégorie alimentaire manque et que pourrais-tu ajouter pour faire en sorte que ta recette comporte des aliments des trois catégories?

Les élèves déterminent la catégorie alimentaire manquante et choisissent un aliment quelconque de cette catégorie à inclure dans la recette.

Repense aux quatre aspects dont le *Guide alimentaire canadien* recommande de tenir compte pour avoir plaisir à manger.

GOÛT

- 11 Un repas complet peut comprendre d'autres aliments que ceux de l'assiette du *Guide alimentaire canadien* (p. ex. des boissons, une entrée ou un dessert). Ajouterais-tu quelque chose à ton repas, de sorte qu'il contribue à répondre à tes besoins?

C'est l'occasion pour les élèves de faire preuve de créativité et d'ajouter des aliments selon leurs préférences.

Exemples :

- *Salade grecque en entrée*
- *Soupe aux tomates en accompagnement*
- *Verre de lait*
- *Crème glacée recouverte de fraises en dessert*

CULTURE

- 12 Si tu devais partager ce repas avec ta famille ou des membres de ta communauté...

- Avec qui aimerais-tu le partager?

Exemples :

- *Des amis*
- *Un voisin*
- *Des membres de la famille*
- *La classe*

- À quelle occasion aimerais-tu le partager?

Exemples :

- *Le premier soir de Hanoukka*
- *À l'occasion de l'anniversaire d'une amie*
- *Le mardi avant l'école*

- Que ferais-tu pour rendre l'expérience mémorable?

Exemples :

- *Apprêter la table*
- *Jouer à un jeu avec tout le monde à table après le repas*
- *Écouter ses chansons préférées tout en mangeant*

BUDGET

13 L'achat d'aliments en conserve ou surgelés représente une façon d'économiser de l'argent au moment de faire son épicerie. Lequel des ingrédients de ta recette (s'il y a lieu) remplacerais-tu par un aliment surgelé ou en conserve?

Exemples :

- *Remplacer le brocoli frais par du brocoli surgelé*
- *Remplacer les poires fraîches par des poires en conserve*
- *Remplacer la viande ou le poisson par de la viande ou des légumineuses en conserve (haricots, pois ou lentilles)*



14 Si tu servais ce repas à un ami végétarien, faudrait-il que tu le modifies afin qu'il ait plaisir à le manger? Oui Non

- Si tu as répondu oui, que ferais-tu pour rendre ce repas végétarien?

Toutes les viandes devraient être remplacées par des aliments protéinés végétariens, c'est-à-dire sans viande (voir les exemples ci-après).

- Si tu as répondu non, quel aliment protéiné végétarien contient le repas, ou lequel pourrais-tu ajouter?

Exemples d'aliments protéinés :

- Haricots
- Lait
- Fromage
- Tofu
- Œufs
- Yogourt
- Lentilles

RÉFÉRENCES

1. Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition/Direction générale des produits de santé et des aliments. Sept. 2020. Communication personnelle.
2. Santé Canada. 2021. Guide alimentaire canadien. [guide-alimentaire.canada.ca](https://www.guide-alimentaire.canada.ca). Consulté le 18 janv. 2021.
3. Santé Canada. 2020. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation. [guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices](https://www.guide-alimentaire.canada.ca/fr/directrices). Consulté le 18 janv. 2021.
4. Pinhas L. et coll. Trading health for a healthy weight: the uncharted side of healthy weights initiatives. *Eat Disord* 2013;21:109-116.
5. Gay G. Preparing for culturally responsive teaching. *J Teacher Educ* 2002;53:106-116.
6. Satter E. Eating competence: definition and evidence for the Satter eating competence model. *J Nutr Educ Behav* 2007;39:142-153.
7. Satter E. What is normal eating? 2018. [EllynSatterInstitute.org](https://www.EllynSatterInstitute.org). Consulté le 29 nov. 2021.

