

Affichons la forme !

Soyons bien dans nos
assiettes et nos baskets !



Édito



Le projet CAAPS, Comportements Alimentaires des Adolescents : le Pari de la Santé, est un programme de santé publique qui tend à répondre aux objectifs du Plan National Nutrition Santé (PNNS) et du Plan Régional de Santé Publique (PRSP) en Alsace. Initié par le Rectorat de Strasbourg, il a pour objectif de promouvoir une alimentation équilibrée et une activité physique régulière auprès des collégiens et des lycéens de l'académie. Il souhaite contribuer à la diminution de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les jeunes alsaciens ainsi qu'à la prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète.

Le projet d'exposition sur le thème de la nutrition est né de la volonté de proposer un outil interactif favorisant les échanges avec les enfants et les adolescents pour les amener à prendre conscience des différentes dimensions de l'alimentation : pourquoi l'on mange, de quelle manière, ce que l'on boit, les goûts et dégoûts, ce qui influence les achats, l'impact de la publicité, les idées reçues, l'importance de la culture sans oublier l'activité physique et les comportements sédentaires.

Nous souhaitons que cet outil permette d'aborder cette thématique de la manière la plus ouverte possible et d'enrichir ainsi le débat sur les comportements alimentaires.

Comité technique du projet CAAPS

Jeanne Kochanowski – médecin conseiller technique auprès du Recteur
Florianne Grappe – infirmière conseillère technique auprès du Recteur
Maïté Hartmann – infirmière coordinatrice du projet CAAPS
Mélanie Le Morzédec – diététicienne coordinatrice du projet CAAPS

Rédaction : Orane Arenti et Clarisse Gander, diététiciennes nutritionnistes
Illustration et mise en page : Nicolas Meyer, étudiant de LISAA Strasbourg
Création des affiches de l'exposition : étudiants de LISAA Strasbourg
sous la direction de M. Rouschmeyer, directeur et enseignant de LISAA Strasbourg

Participation au groupe de travail :

Christine Méo, infirmière conseillère technique – Inspection Académique du Haut-Rhin
Dorothee Heinrich, infirmière conseillère technique – Inspection Académique du Bas-Rhin
Claudine Nock, infirmière conseillère technique adjointe – Inspection Académique du Bas-Rhin
Marie-France Gérard, médecin conseiller technique – Inspection Académique du Haut-Rhin
Claude Gasser, diététicienne gestionnaire de projet – CPAM Haut-Rhin
Meriem Guetat, sociologue, laboratoire Cultures et sociétés en Europe (CNRS – Université de Strasbourg)
Christine Rodier, anthropologue, laboratoire Cultures et sociétés en Europe (CNRS – Université de Strasbourg)
Véronique Hérouard, diététicienne nutritionniste et déléguée régionale de l'Association Française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN)
Andrée Hasselmann, diététicienne – Ville de Strasbourg

Nous remercions chacun des participants pour sa précieuse collaboration.

Mode d'emploi

Cette exposition s'adresse à un public d'enfants et d'adolescents. Elle est constituée de 9 affiches souples de 80 x 120 cm et peut être présentée dans son intégralité ou utilisée à partir d'une sélection d'affiches en fonction du public et des thèmes choisis. Les affiches peuvent être utilisées indépendamment les unes des autres.

Pour faciliter l'animation, une fiche explicative accompagne chaque panneau.

Elle reprend :

Les objectifs de chaque panneau, pour orienter les débats.

Le déroulement de l'animation.

Les messages clés à transmettre, pour faciliter la synthèse et la mémorisation.

Des données complémentaires, pour répondre aux questions.

Des idées d'animation après l'expo, pour approfondir le thème.



Sommaire



Pourquoi est-ce que je mange ?

6-7

La publicité, parlons-en !

14-15

J'aime, j'aime pas ...

8-9

Ma culture, ma famille et moi

16-17

Soif ou pas soif ?

10-11

Aujourd'hui je fais les courses !

18-19

Je mange... où, quand,
comment, avec qui ?

12-13

Comment je me bouge ?

20-21

Idées reçues

22-23

Objectifs :

- Comprendre la notion de besoin physiologique.
- Connaître les facteurs influençant les comportements alimentaires : faim, satiété, stress, angoisse...

Déroulement de l'animation :

- Déterminer les raisons pour lesquelles on mange : grandir ? avoir de l'énergie ? réfléchir ? par faim ? par ennui ? ...
- Définir les sensations de faim et de satiété et leurs manifestations.
- S'interroger : Mange-t-on parfois sans avoir faim ? Parce que c'est l'heure ? Parce qu'on a envie ? Pour être ensemble ? ...

Messages à transmettre :

On mange pour répondre, entre autres, à nos besoins physiologiques. Ils sont différents selon les personnes et se manifestent par la faim.

D'autres facteurs nous incitent à manger :

- ▶ habitude : c'est l'heure, le repas est prêt, ...
- ▶ politesse : « il faut finir son assiette », on ne peut refuser une part de gâteau, ...
- ▶ convivialité : partager un moment avec d'autres personnes, ...
- ▶ envie : se faire plaisir, calmer une angoisse, ...

Manger sans faim de façon occasionnelle n'a pas de conséquences.

En revanche, des déséquilibres peuvent apparaître si cela se répète fréquemment.

Après l'expo... :

- Organiser des dégustations d'aliments ou des ateliers sur les saveurs, afin d'apprendre à apprécier des aliments en quantités raisonnables, à les savourer, à se faire plaisir dans la convivialité.
- Discuter sur l'influence des ambiances de repas : présentation de la table, éclairage, ambiance sonore, ...

Pourquoi est-ce que je mange ?

Données complémentaires :

• Besoins physiologiques :

- ▶ indispensables au fonctionnement de l'organisme (fonctionnement des organes, croissance, réparation des cellules, énergie).
- ▶ dépendant du sexe, de l'âge, des besoins spécifiques (grossesse, croissance, maladies, ...), de l'activité physique, du métabolisme de base.
- ▶ plus élevés chez les adolescents pour assurer la croissance.

• Faim :

- ▶ sensation éprouvée après une certaine période de jeûne, qui réapparaît toutes les trois à cinq heures.
- ▶ manifestations : ventre qui gargouille, sensation de « creux » à l'estomac, faiblesse, difficultés à se concentrer, étourdissements, maux de tête.

• Mécanisme de la faim :

- ▶ la glycémie (concentration de glucose dans le sang) doit rester constante, le foie en est le principal régulateur.
- ▶ le glucose est transporté par le sang ou stocké dans le foie et les muscles sous forme de glycogène.
- ▶ quand ces réserves diminuent, la glycémie baisse et le système nerveux y répond en déclenchant la sensation de faim.

• Satiété :

- ▶ sensation éprouvée après avoir suffisamment mangé.
- ▶ manifestations : sensation d'être rassasié, faim apaisée, saveur moindre des aliments, regain d'énergie.

• Mécanisme de la satiété :

- ▶ les aliments sont transformés en nutriments (glucides, lipides et protéines) par la digestion. Un signal est envoyé au cerveau sur leur quantité et leur nature, en réponse, la faim diminue.
- ▶ ce mécanisme est favorisé en mangeant lentement et en faisant de petits arrêts au cours du repas, compter environ 20 à 30 minutes pour la prise d'un repas.

• Situations où l'on mange sans faim :

- ▶ quand on est en colère, pour se calmer.
- ▶ après avoir beaucoup travaillé, pour se récompenser.
- ▶ lorsqu'on s'ennuie, pour s'occuper.
- ▶ lorsqu'on se sent seul pour combler un vide ou un manque.

Pourquoi est-ce que je mange ?



Objectifs :

- Comprendre le rôle des cinq sens dans les préférences alimentaires.
- Identifier d'autres facteurs qui peuvent intervenir.

Déroulement de l'animation :

- Identifier et expliquer les goûts et dégoûts de chacun.
- Repérer les différents types de goûts (amer, sucré, salé, acide) et les différentes textures (onctueux, mou, visqueux, croquant, craquant, ...)

Messages à transmettre :

- Rôle des cinq sens dans les préférences alimentaires :
 - ▶ le goût se forme tout au long de la vie, au fil des expériences gustatives.
 - ▶ la vue, l'odorat, l'ouïe et le toucher interviennent également.
 - ▶ ils participent à l'identité alimentaire de chacun.

Il n'y a pas d'aliments « bons » ou « mauvais », simplement des aliments appréciés ou non.

- Autres facteurs subjectifs :
 - ▶ la culture, les habitudes familiales.
 - ▶ la volonté d'appartenir à un groupe.
 - ▶ le désir d'affirmer son identité, de s'opposer.
 - ▶ les souvenirs liés à un aliment.

Goûter de nouvelles saveurs permet de forger son identité, d'échanger avec autrui, d'enrichir sa palette gustative.

Après l'expo... :

- La vue peut nous tromper ! Remplir plusieurs verres d'eau additionnée de sirop en mêmes proportions. Verser du colorant alimentaire en plus ou moins grande quantité et demander de goûter et de les classer du plus au moins sucré.
- Dégustation d'un même aliment sous différentes formes (cru – cuit, entier – mouliné, ...).
- Approfondir le travail sur le mécanisme du goût.
- Dégustation à l'aveugle.

J'aime, j'aime pas ...

Données complémentaires :

• Rôle du goût :

- ▶ sens qui permet de percevoir les saveurs.
- ▶ dès la naissance, attirance pour le sucré et rejet pour l'amer
- ▶ propre à chaque individu.
- ▶ fortement influencé par les autres sens.
- ▶ apparaît très tôt dans la vie de l'individu.

• Rôle de l'odorat :

- ▶ 90 % des saveurs reconnues par des capteurs des fosses nasales.
- ▶ goût des aliments moins fort quand le nez est bouché.
- ▶ rejet des aliments à odeur désagréable.

• Rôle de la vue :

- ▶ la présentation des aliments les identifie comme « bons à manger ».
- ▶ peut induire en erreur :
 - un aspect écœurant d'un aliment entraîne son rejet.
 - un changement de couleur d'une même boisson peut induire un changement de perception de son goût.

• Rôle de l'ouïe :

- ▶ le bruit produit par l'aliment influence le plaisir (croustillant, croquant, ...).
- ▶ saveurs moins appréciées dans une ambiance bruyante.

• Rôle du toucher :

- ▶ la texture influence l'appréciation des aliments.

• Autres influences :

- ▶ **contexte :**
 - modifie la perception du repas et son souvenir ultérieur.
 - aliment dégusté lors d'un repas agréable (bûche de Noël, par exemple) particulièrement savoureux.
- ▶ **culture :**
 - aliments considérés comme immangeables, bien que digestibles par notre organisme (insectes, viande de chien, ...).
 - représentations que l'on se fait des aliments.
- ▶ **groupe :**
 - certains enfants rechignant à manger des légumes le feront plus facilement s'ils voient des personnes qu'ils connaissent en manger.
 - mêmes habitudes alimentaires au sein d'une famille.
 - aliment absent des modes alimentaires considéré comme « mauvais ».
- ▶ **personnalité :**
 - ne pas vouloir manger d'un aliment pour s'opposer, s'affirmer face à l'autorité parentale, ...



Soif ou pas soif ?

Objectifs :

- Rappeler les besoins physiologiques.
- Définir et reconnaître la sensation de soif.
- Rappeler que l'eau est la seule boisson indispensable.
- Prendre conscience des apports en sucres de différentes boissons.
- Découvrir les apports spécifiques de certaines boissons : caféine, alcool, ...

Déroulement de l'animation :

- Echanger sur l'importance de l'hydratation.
- Différencier les divers types de boisson.

Messages à transmettre :

- Boire est un besoin vital : chaque jour l'organisme perd environ 2,5 l d'eau compensés par les aliments (1 litre) et par les boissons (1,5 l).
- L'eau est la seule boisson indispensable.
- Les jus de fruits sans sucres ajoutés sont les boissons les plus intéressantes nutritionnellement en comparaison aux boissons aux fruits, nectars, ... Ils constituent cependant un apport de sucre, celui du fruit.
- Les effets de la caféine, de la téine et de l'alcool sont spécifiques à chaque organisme et dépendent de la quantité et du type de boisson consommé.
- Le lait est un aliment qui peut être considéré comme une boisson puisqu'il est constitué de 80% d'eau.

Données complémentaires :

- L'eau :
 - ▶ principal constituant de l'organisme (environ 60 à 70 %).
 - ▶ la soif est le signal d'alerte d'un manque d'eau.
 - ▶ en boire plus quand il fait chaud, quand on a de la fièvre ou quand on fait du sport.
- Les boissons à base de fruits :
 - ▶ les jus de fruits proviennent de la pression des fruits, ils contiennent de l'eau des vitamines et le sucre du fruit : le fructose.
 - ▶ les jus à base de concentrés sont obtenus en ajoutant dans le jus de fruit concentré l'eau qui en a été extraite lors de la concentration.
 - ▶ les boissons aux fruits contiennent un peu de jus de fruits, des colorants, des arômes, du sucre et de l'eau.
 - ▶ les nectars sont obtenus en ajoutant de l'eau et des sucres ou du miel à un jus de fruits ou à de la purée de fruits.
- Les sodas, les limonades... :
 - ▶ teneur élevée en sucres.
 - ▶ présence de colorants et d'arômes.
 - ▶ dans les versions light, le goût sucré est obtenu grâce à un édulcorant qui entretient l'attrance pour le sucré. L'apport calorique devient négligeable.
- Le vin, la bière et les autres boissons alcoolisées :
 - ▶ leur consommation fait partie de la culture française et est associée à la convivialité.
 - ▶ source de calories.
 - ▶ peut engendrer l'ivresse.
 - ▶ quantité maximale par jour pour les adultes : 2 verres pour les femmes, 3 pour les hommes.
 - ▶ dans le cadre scolaire, leur vente et leur consommation sont interdites. L'achat d'alcool est interdit aux mineurs.
- Le café, le thé :
 - ▶ contiennent de la caféine ou de la théine aux propriétés stimulantes : peut entraîner insomnie, nervosité excessive, irritabilité, anxiété, ...
 - ▶ apportent des calories uniquement s'il sont sucrés.
- Les boissons énergisantes :
 - ▶ apportent du sucre et contiennent de la caféine.
 - ▶ peuvent entraîner des modifications de comportement liées à la caféine.
 - ▶ diminuent la perception des effets de l'alcool ce qui incite à en boire davantage.
 - ▶ contiennent d'autres substances (taurine, ...) dont on ne connaît pas tous les effets sur la santé.
- Apports en morceaux de sucres d'1 grand verre de 250 ml de :

▶ eau, tisane sans sucre = 0	▶ thé glacé = 3	▶ limonade = 5
▶ café et thé non sucré = 0	▶ jus d'oranges = 4	▶ soda = 5
▶ soda light = 0	▶ sirop à l'eau = 4	▶ nectar de fruits = 7
▶ eau aromatisée sucrée = 2 à 3	▶ boisson énergisante = 5	▶ diabolos (limonade + sirop) = 8

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, il est conseillé pour un adolescent de ne pas dépasser 10 à 12 morceaux de sucre par jour (50 à 60 g de sucre). D'autres aliments contribuent à cet apport de sucre : les biscuits, les sucreries, les produits laitiers sucrés, le chocolat...

Après l'expo... :

- Découvrir et déguster différentes eaux.
- Analyser les emballages de différentes boissons.
- Réaliser des équivalences en morceaux de sucres pour différentes boissons sucrées.

Soif ou pas soif ?



Objectifs :

- Identifier les rythmes et les pratiques alimentaires.
- Distinguer grignotage et collation.
- Valoriser le plaisir de manger.

Déroulement de l'animation :

- Décrire les situations habituelles de prise de repas (où, quand, comment, avec qui ?) et leur nombre.
- Définir repas, grignotage et collation.

Messages à transmettre :

- Le repas :
 - ▶ moment privilégié pour faire une pause, se couper des autres activités.
 - ▶ réponse à un besoin physiologique.
 - ▶ dans une ambiance détendue, assis autour d'une table, en prenant le temps de savourer.
 - ▶ vecteur de plaisir et de convivialité.
 - ▶ diverses manières de prendre un repas.
- Sauter des repas :
 - ▶ peut engendrer un dérèglement de la satiété et de la faim incitant à manger plus au repas suivant.
 - ▶ peut favoriser le grignotage.
 - ▶ peut entraîner la constitution de réserves par l'organisme en prévision des prochaines privations.
- Le grignotage :
 - ▶ prise d'aliments hors des repas.
 - ▶ sans faim.
 - ▶ favoriser par des facteurs extérieur.
- La collation :
 - ▶ prise d'aliments hors des repas.
 - ▶ répond à une sensation de faim.
 - ▶ peut permettre des retrouvailles en famille ou entre amis.

La collation matinale est inutile si le petit déjeuner est complet.

Je mange ... où, quand, comment, avec qui ?

Données complémentaires :

• Rôle des différents repas :

Les prises alimentaires sont réparties sur la journée en respectant les cycles de sommeil et d'éveil :

- ▶ petit déjeuner :
 - premier repas de la journée qui rompt le jeûne de la nuit.
 - apporte l'énergie pour la matinée.
 - son absence favorise le grignotage.
- ▶ déjeuner :
 - pause au milieu de la journée.
 - recharge d'énergie.
- ▶ collation :
 - éventuellement pris en fin d'après-midi en cas de creux.
 - moment de détente.
- ▶ dîner :
 - permet de jeûner toute la nuit.

Le respect des sensations de faim et de satiété et un rythme de repas régulier favorisent un meilleur équilibre. Faire d'autres activités (regarder la télévision, lire, ...), manger dans une ambiance tendue ou en ayant l'esprit préoccupé incite à manger vite, à sortir de table en ayant encore faim et à grignoter par la suite.

• Grignotage et collation :

- ▶ grignotage :
 - constitue une prise alimentaire « inutile » pour l'organisme cependant souvent très énergétique.
 - à terme, peut engendrer un surpoids.
- ▶ collation :
 - intégrée dans une alimentation équilibrée, si le besoin s'en fait ressentir.
 - permet de réguler la faim au cours des autres repas et de compléter les apports sur la journée.

Après l'expo... :

- Préparer et prendre un repas en commun.
- Mettre en scène divers comportements vécus par les élèves.
- Présenter et expliciter les repères de consommation du PNNS, Programme National Nutrition Santé (cf p.25), discuter la notion de portion.

Je mange ... où, quand, comment, avec qui ?



La publicité, parlons-en !

Objectifs :

- Savoir ce qu'est la publicité et quel est son but.
- Connaître les différentes formes de publicité.
- Connaître les stratégies utilisées par les publicitaires pour être un consommateur averti.

Déroulement de l'animation :

- Définir le terme publicité et ses objectifs.
- Lister les différentes formes de publicités.
- Enumérer les éléments attractifs des publicités.
- Interroger sur la compréhension des messages sanitaires du PNNS

Messages à transmettre :

- Publicité :
 - ▶ étymologiquement, dérivé du mot « public », « action de rendre public ».
 - ▶ « tous les moyens utilisés pour faire connaître au public un produit et ses qualités ».
- Deux catégories :
 - ▶ les media :
 - supports nombreux et variés : radio, presse écrite, affichage (panneaux, abribus, autocollants, ...), cinéma, Internet, télévision.
 - ▶ les hors-media :
 - formes de publicités dissimulées : emballages, placement de produits dans les films, prospectus, télévisions dans les supermarchés, jeux vidéo, hommes-sandwichs, parrainage d'événements, démarchage par téléphone, ...

Données complémentaires :

- Face à la publicité :
 - ▶ être critique face au message diffusé, en gardant en mémoire que son objectif est commercial ; faire acheter le plus possible, le produit présenté.
 - ▶ être attentif à la mise en scène de la publicité pour déjouer ses pièges.
- Les stratégies des publicitaires sont de trois niveaux :
 - ▶ la connaissance : faire prendre conscience de l'existence du produit, de son but et de ses qualités.
 - ▶ les sentiments : donner envie d'essayer le produit, lui donner une image positive et créer un désir.
 - ▶ les considérations plus pratiques : réduire les freins à l'achat et accroître les motivations, afin de le favoriser.
- Quelques techniques utilisées :
 - ▶ **l'effet mode** : encourager à faire comme tout le monde : tout le monde l'achète, tout le monde l'utilise, tout le monde le fait.
 - ▶ **l'effet célébrité** : faire vanter un produit par une personne célèbre ; un acteur de cinéma, un grand sportif, un héros de bande dessinée, une personne spécialisée dans un domaine se rapportant au produit.
 - ▶ **l'atmosphère évoquée dans le message** : un produit est associé à divers groupes de personnes, à des lieux ou à des activités. Les messages implicites sont de l'ordre de la séduction, de la santé, de la joie.
 - ▶ **l'effet réussite** : une promesse est implicitement faite grâce à l'utilisation de mots comme « habituellement » ou « les chances sont de... ».
 - ▶ **l'omission** : certains faits entourant le produit sont passés sous silence.
 - ▶ **la répétition** : dire et redire la même chose.
 - ▶ **l'effet dimension** : donner l'impression qu'un produit est plus petit ou plus gros qu'il l'est en réalité.
 - ▶ **l'association** : associer un produit à des promesses d'aventure et de séduction.
 - ▶ **l'effet réputation** : rendre un produit plus attrayant en dénigrant les concurrents.
- Messages sanitaires du PNNS :
 - ▶ 4 slogans différents : « Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour », « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière », « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop salé, trop sucré », « Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas ».
 - ▶ mis en place par l'Etat, de manière obligatoire, dans les publicités pour les produits alimentaires industriels depuis mars 2007.
 - ▶ ils visent l'amélioration de l'équilibre alimentaire et la prévention de certaines maladies liées à la surcharge pondérale telles le diabète, les maladies cardio-vasculaires...
 - ▶ chez les jeunes de 15 ans et plus, 82 % des sondés n'ont pas changé leur alimentation au cours des six derniers mois, 71 % se souviennent des messages et 43 % ont été incités à réfléchir sur leur alimentation.
 - ▶ chez les enfants, 85 % des sondés n'ont pas changé leur alimentation au cours des six derniers mois, 71 % se souviennent des messages diffusés.

Après l'expo... :

- Visualiser et critiquer des publicités. Relever les techniques qui encouragent à consommer le produit présenté.
- Comparer l'image du produit dans la publicité au produit réel : emballage, étiquette, goût, ...
- Distinguer les messages sanitaires des publicités et déterminer leurs buts.



Ma culture, ma famille et moi

Objectifs :

- Prendre conscience de l'influence de la culture sur les habitudes alimentaires.
- Promouvoir une alimentation diversifiée par une approche pluriculturelle et conviviale.
- Inciter au respect et à la tolérance à travers la découverte des cultures alimentaires.
- Favoriser l'éveil au goût en incitant à découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs.

Messages à transmettre :

- La culture alimentaire :
 - ▶ fait partie des racines.
 - ▶ est à distinguer des habitudes qui peuvent être bonnes, mauvaises et modifiables.
 - ▶ est liée à la famille, à la région, au pays et au moment ou la période où l'on vit.
 - ▶ est caractérisée par différents éléments.
 - ▶ fruit de métissages et d'emprunts.

Toutes les cultures sont source de richesses par leurs différences et méritent le respect. Des plats équilibrés existent tout autour du globe. Cependant l'accès aux diverses nourritures est très influencé par :

- ▶ la géographie : nature du sol, climat, ...
- ▶ l'histoire et les contextes géopolitiques,
- ▶ les conditions socio-économiques de chacun.

Ma culture, ma famille et moi

Déroulement de l'animation :

- Définir les différentes composantes d'une culture alimentaire.
- Décrire la culture alimentaire française :
 - ▶ Lieu de prise des repas : domicile, restaurant scolaire, restaurants, rue, devant l'ordinateur, ...
 - ▶ Manière de prendre les repas : assis, à table, dans des assiettes, avec des couverts, partagé (famille, amis, collègues, ...), ...
 - ▶ Rythme des repas : 3 à 4 par jour, petit-déjeuner, déjeuner et dîner, temps consacré aux différents repas.
 - ▶ Aliments classiquement consommés : viande, poisson, fruit et légumes, féculents, ...
 - ▶ Aliments non consommés : insectes.
 - ▶ Boissons classiquement consommées : eau, vin, ...
 - ▶ Plats traditionnels : blanquette, pot au feu, camembert, ...
 - ▶ Modes de cuisson, modes de préparation, ustensiles de cuisine, ...
 - ▶ Eléments associés au repas : plaisir, partage, goût, rituels, ...
- Décrire d'autres cultures alimentaires :
 - ▶ Lieu de prise des repas : extérieur (US), bar à tapas (Espagne), tapis roulant de plats (Japon), ...
 - ▶ Manière de prendre les repas : avec des baguettes, avec les doigts, snacking, ...
 - ▶ Rythme des repas : pour les anglo-saxons déjeuner rapide, pour les espagnols dîner tardif, ...
 - ▶ Aliments classiquement consommés : riz, poisson cru, ...
 - ▶ Aliments non consommés : viandes, ...
 - ▶ Boissons classiquement consommées : thé, ...
 - ▶ Plats traditionnels : nem, tajine, couscous, naan, ...
 - ▶ Modes de cuisson, modes de préparation, ustensiles de cuisine, ...
 - ▶ Eléments associés au repas : plaisir, partage, goût, rituels, ...
- Lister les opportunités permettant de découvrir d'autres cultures alimentaires : voyages, restaurants, amis, recettes, repas à thème au restaurant scolaire.

Données complémentaires :

- La prise alimentaire, indispensable à la vie, est un acte social universel.
- Les diversités alimentaires sont l'occasion de faire découvrir de nouvelles cultures, de nouveaux produits, de nouvelles recettes et de nouveaux goûts. Elles sont de plusieurs types :
 - ▶ géographique : les repas du monde, les diversités d'un pays à l'autre et même d'une région à l'autre.
 - ▶ historique : l'évolution de l'alimentation dans l'histoire.
 - ▶ religieux : les interdits alimentaires, les modes de préparation, les types d'aliments consommés, ...
 - ▶ social et culturel : les coutumes et les pratiques varient en fonction des modes et du niveau de vie mais aussi des facteurs éducatifs.
 - ▶ économique : à l'échelle de l'état et, ou des individus.

Travailler sur les diversités des pratiques alimentaires permet également d'aborder les questions de tolérance et de respect d'autrui, d'appréhender les notions de partage et de différence, de mieux connaître les comportements et les modes alimentaires dans d'autres pays.

Après l'expo... :

- Discuter des expériences de chacun : habitudes, découvertes lors de voyage, de rencontres, de partage de repas, ...
- Travailler sur les différences historiques.
- Recherche de recettes de différents pays.



Objectifs :

- Mettre en évidence les comportements d'achat selon le contexte.
- Découvrir des astuces d'achat.
- Devenir un consommateur averti.

Messages à transmettre :

- Privilégier les produits bruts à cuisiner soi-même, que l'on peut doser, de meilleure qualité nutritionnelle et éventuellement moins chère, à ceux transformés (plats préparés, gâteaux, ...).
- Etablir une liste de courses et la respecter.
- Faire les courses de préférence après un repas.
- Choisir les produits en fonction de leurs caractéristiques et non à cause d'une marque ou de la promesse d'une publicité.
- Comparer les prix au kilo ou au litre.
- Préférer les produits de saison, surtout pour les fruits et les légumes, souvent moins chers et meilleurs.
- Terminer les courses par les produits frais et surgelés, de manière à respecter au mieux la chaîne du froid.

Astuces :

- Au centre du magasin, on trouve habituellement les produits les plus chers, les nouveautés, ...
- Les produits d'appel ou en promotion sont souvent au fond du magasin pour inciter à le traverser et à acheter au fil des rayons.
- Regarder vers le bas et le haut des rayons pour trouver des produits moins chers.

Après l'expo... :

- Comparaison de packagings.
- Comparaison des listes d'ingrédients par rapport à celle du produit maison équivalent (nombre d'additifs utilisés).
- Visite d'un supermarché ou d'un marché.

Aujourd'hui je fais les courses !

Déroulement de l'animation :

- Echanger sur la manière de faire les courses :
 - ▶ Les lieux d'achat (marché, commerce de proximité, supermarché, ...).
 - ▶ Le moment de la journée.
 - ▶ La fréquence et le temps consacré aux courses.
 - ▶ Les motivations (envie d'un aliment, faim, nécessité, ...).
 - ▶ Les aliments achetés.
- Définir les critères de choix d'un produit, objectifs ou subjectifs :
 - ▶ Le produit lui-même.
 - ▶ Le prix.
 - ▶ La publicité.
 - ▶ L'emballage ou le conditionnement.
 - ▶ Les valeurs nutritionnelles ou les allégations nutritionnelles.
 - ▶ Sa composition du point de vue des additifs : présents ou non dans le produit, leur quantité (colorants, exhausteurs de goût, ...).
 - ▶ Les modes de préparation et d'emploi.
 - ▶ La marque (image, notoriété, ...).
 - ▶ Les labels : Agriculture Biologique, Label Rouge, Appellation Montagne, ...
- Discuter des stratégies de vente des marques et des magasins :
 - ▶ Les promotions : est-ce toujours intéressant ?
 - ▶ Les conditionnements : vérifier l'adaptation aux besoins.
 - ▶ La publicité : le bénéfice mis en avant est-il réel ?
 - ▶ Les emplacements des produits dans le magasin : certains emplacements incitent à acheter plus ou des produits plus chers (tête de rayon, hauteur des yeux, en caisse, ...).
 - ▶ Packaging (emballage) du produit, message véhiculé, couleur, ...

Données complémentaires :

- Chiffres clés :
 - ▶ 80 % des aliments sont achetés en supermarché.
 - ▶ 80 % des aliments achetés ont subi une transformation par l'industrie agroalimentaire (conditionnement, cuisson...).
 - ▶ 3 000 à 5 000 références de produits alimentaires sont proposées dans un hypermarché.
- Définitions
 - ▶ La liste des ingrédients : les ingrédients y figurent en ordre décroissant de leur importance. Si la liste commence par « sucre » ou « huile », il s'agit du composant principal du produit. Les additifs (colorants, conservateurs, exhausteurs de goût, édulcorants, ...) sont mentionnés en fin de liste sous leur nom générique ou codifié (acide ascorbique ou E300), ils sont très souvent synthétiques.
 - ▶ Le tableau de valeurs nutritionnelles : il présente les teneurs en énergie, en protéines, en lipides et en glucides. Dans le cas d'un étiquetage plus détaillé, sont précisés les acides gras saturés, les sucres, le sel et les fibres ainsi que les vitamines et minéraux.
 - ▶ Les allégations : « seulement x % de sel, teneur réduite en sucres, enrichi en fer, ... ». Elles méritent un œil attentif.
 - ▶ Le logo AB ou Agriculture Biologique : produit élaboré sans pesticides ni engrais chimiques de synthèse. Les animaux sont soignés sans recours à l'antibiothérapie. Cependant tous les pays n'ont pas les mêmes cahiers des charges.



Objectifs :

- Promouvoir l'activité physique.
- Expliquer le lien entre activité physique et alimentation.
- Définir la sédentarité.

Messages à transmettre :

L'activité physique et l'alimentation sont deux facteurs essentiels pour se maintenir en forme. L'alimentation correspond à ce qu'on apporte à l'organisme, l'activité physique c'est ce qu'on dépense. Pour conserver un poids stable, il faut un équilibre entre les apports et les dépenses de l'organisme. A tous les âges, une activité physique régulière, si possible quotidienne, est bénéfique pour la santé. Aujourd'hui l'évolution du mode de vie incite à la sédentarité.

Astuces :

Profiter de chaque occasion de la vie quotidienne pour devenir plus actif par exemple en se déplaçant à pied, à vélo, en roller, ... le plus souvent possible.

- Utiliser les escaliers plutôt qu'ascenseurs ou escalators.
- Descendre un arrêt de bus avant la destination.
- Promener plus souvent et plus longtemps son chien.
- Aller à la piscine ou faire une balade à vélo le week-end à la famille ou aux amis. Bouger à plusieurs c'est plus motivant !
- Éviter de rester assis pendant des périodes prolongées devant la télévision ou l'ordinateur.
- Profiter des jeux en extérieur : badminton, ballon, ...

Après l'expo... :

- Organiser une randonnée à pied, en vélo, en roller... ou un tournoi de foot, de basket...
- Mettre en place des activités ludiques qui incitent à bouger au quotidien.
- Favoriser la marche et le vélo pour se rendre à l'école.
- Évaluer pour chacun les temps d'activité et de sédentarité.

Comment je me bouge ?

Déroulement de l'animation :

- Définir ce que signifie l'activité physique et la sédentarité.
- Découvrir les bénéfices d'une activité physique régulière et les recommandations.
- Echanger sur les freins à l'activité physique : temps, envie, proximité, météo, solitude, coût, ...

Données complémentaires :

• Définitions :

L'activité physique correspond à tous les mouvements du corps produits par la contraction des muscles et augmentant la dépense d'énergie. Elle englobe tous les mouvements de la vie quotidienne : marcher, monter les escaliers, danser, jouer au ballon, bricoler, jardiner ... et bien sûr faire du sport.

Le comportement sédentaire correspond aux occupations pour lesquelles les mouvements corporels sont réduits et la dépense énergétique faible : regarder la télévision, jouer sur un ordinateur, lire et de façon générale être assis ou couché.

• Bénéfices de l'activité physique :

L'activité physique permet de se défouler, elle peut aussi favoriser les échanges et développer le sens de la solidarité avec les sports d'équipe, l'art de la stratégie dans les sports de combat et le sens artistique avec la danse, la gymnastique, ...

- ▶ L'activité physique permet d'être en forme : en favorisant la résistance à la fatigue, en diminuant l'anxiété, en aidant à se relaxer, en améliorant la qualité du sommeil.
- ▶ L'activité physique améliore la condition physique : en augmentant la force musculaire, en améliorant la souplesse, l'équilibre et la coordination et en aidant à lutter contre le mal de dos.
- ▶ L'activité physique protège la santé. Elle diminue le risque de maladies cardio-vasculaires, d'hypertension artérielle, de développement de certains cancers, de diabète de type 2 (diabète non insulino-dépendant)... et peut aider à la gestion du poids.

• Chiffres clefs :

- ▶ **30 minutes** c'est bien, plus c'est encore mieux ! Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de pratiquer chaque jour une activité physique équivalente à au moins 30 minutes de marche rapide. Pour les enfants et les adolescents, 1h quotidienne est conseillée.
- ▶ Le corps est fait pour bouger avec ses **600 muscles**, ses dizaines d'articulations et ses centaines de tendons et de ligaments.
- ▶ 180 kcal : c'est l'énergie dépensée par 1 heure de tennis sur console.
- ▶ 240 kcal : c'est l'énergie dépensée par 1 heure de marche.
- ▶ 580 kcal : c'est l'énergie dépensée par 1 heure de tennis.

• Exemples d'activité au quotidien :

- ▶ **De nombreuses activités physiques sont équivalentes à la marche rapide : aérobic, danse, vélo, natation, ski alpin, badminton, ...**
- ▶ Pour les activités d'intensité faible, augmenter le temps de pratique à 45 minutes : pétanque, billard, bowling, tennis de table, ...

L'activité physique d'une journée peut être pratiquée en une ou plusieurs : 2 fois 15 minutes ou 3 fois 10 minutes.





Idées reçues

Déroulement de l'animation :

- Demander aux participants leur avis et leurs arguments sur les affirmations suivantes.
- Echanger et discuter ces divers arguments pour confirmer ou infirmer les propositions.

Objectifs :

- Réfléchir en groupe sur l'alimentation et l'activité physique.
- Lutter contre les idées fausses, les clichés, les préjugés.

Je n'aime pas la viande et ça ne sert à rien ! :

⚠ La viande est un aliment riche en protéine, nutriment essentiel, que l'on peut remplacer par le poisson, le jambon, les fruits de mer, les œufs, les produits laitiers et les légumineuses (lentilles, soja...).



- ▶ les protéines sont indispensables à l'organisme, surtout chez les enfants et les adolescents en pleine croissance.
- ▶ la viande est la principale source de fer, élément utile pour la synthèse des globules rouges, et contient également des vitamines du groupe B (notamment la B12).

J'aime bien manger devant la télé :

⚠ Lorsque l'on mange devant la télévision, on n'est pas attentif à ce que l'on mange, autant en quantité qu'en qualité, car notre esprit est absorbé par les images qui défilent sur l'écran. C'est pourquoi cela doit rester un plaisir exceptionnel.



- ▶ les gestes sont automatiques : on a tendance à manger plus vite.
- ▶ 15 minutes sont nécessaires pour que le cerveau se rende compte que l'on mange et envoie le signal de satiété (disparition de la sensation de faim). On peut manger plus que nécessaire ou sortir de table en ayant encore faim d'où l'envie de grignoter plus tard.
- ▶ les aliments consommés devant la télévision sont souvent gras (chips, cacahuètes...), sucrés (bonbons, sodas...), voire les deux à la fois (barres chocolatées, viennoiseries...).
- ▶ Une association entre s'alimenter et regarder la télévision peut s'installer à long terme.

Le pain et les féculents font grossir :

⚠ Le pain et les féculents, grâce à leurs glucides complexes, apportent l'énergie nécessaire pour tenir jusqu'au repas suivant. De ce fait, ils empêchent le grignotage. Si ils sont associé à d'autres éléments et consommés en quantités adaptées à la dépense physique, ils ne font pas grossir.



- ▶ le pain et les féculents doivent être présents à chaque repas puisque les glucides représentent la moitié de l'apport calorique de la journée.

Sauter un repas et les produits allégés font maigrir :

⚠ L'organisme privé régulièrement aura tendance à mettre en réserve plus que d'habitude. Sauter des repas peut donc favoriser une prise de poids. L'allègement porte sur au moins un nutriment (graisses, sucres, sel, ... Le remplacement d'un aliment classique par sa version allégée n'entraîne pas systématiquement une perte de poids.



- ▶ un bon rythme est de faire 3 à 4 repas par jour.
- ▶ en sautant un repas, deux cas de figure peuvent se présenter : soit on est tenté de grignoter quelque chose (souvent des aliments prêts à consommer riches en sucres et en graisses donc très caloriques) soit on mangera plus au repas suivant.
- ▶ en lisant les étiquettes, on s'aperçoit que certains produits peuvent être allégés en sucres mais présenter un taux de matières grasses plus élevé.
- ▶ différence souvent faible avec les produits classiques très caloriques (chips, glaces, ...).
- ▶ tendance à en manger plus, pensant qu'ils ne contiennent pas ou peu de calories.

Les boissons n'apportent pas de calories :

⚠ Les sodas, les jus de fruits, la limonade, certaines eaux aromatisées, ... contiennent beaucoup de sucres simples donc des calories. Cet apport calorique peut parfois être très important chez les adolescents grands consommateurs de sodas.



- ▶ les boissons alcoolisées sont également très caloriques : 1g d'alcool apporte 7 kcal alors qu'1g de sucre en apporte 4.
- ▶ les eaux plates ou gazeuses, les eaux aromatisées sans sucres ajoutés, les sodas light, le thé, le café et la tisane sans sucre n'apportent pas de calories.

La cantine, ce n'est pas bon ! :

⚠ Les goûts et les préférences alimentaires sont individuels et très variés. Le restaurant scolaire essaie de convenir au plus grand nombre et il est normal que certains menus plaisent plus que d'autres.



- ▶ le restaurant scolaire permet de goûter de nouveaux aliments, propose chaque jour des menus équilibrés et variés et favorise la convivialité avec les copains.
- ▶ l'équipe de restauration est souvent ouverte aux échanges : ne pas hésiter à lui faire des propositions par exemple lors des commissions menus.

Au petit déjeuner, je peux manger ce que je veux :

⚠ Un petit déjeuner équilibré est composé au minimum de 4 groupes alimentaires (aliments céréaliers, produits laitiers, fruits et boisson). Au sein de chaque groupe alimentaire, le choix est très vaste.



- ▶ le petit déjeuner est un repas important de la journée car il apporte 25% des apports caloriques et rompt le jeûne de la nuit.
- ▶ s'il est escamoté ou sauté, il favorise le grignotage et dérègle les rythmes alimentaires : on saute le petit déjeuner, on a faim à 10h donc on prend un goûter (souvent gras et sucré ou salé), calé par le goûter on mange moins au déjeuner, on a davantage faim dans l'après-midi et on augmente quantitativement ou qualitativement la collation et/ou le dîner, etc

Je peux manger des frites tous les jours :

⚠ Les fritures (frites, nuggets, poisson pané, cordon bleu, beignets, nems, samoussas, ...) sont riches en lipides donc caloriques. Leur consommation une ou deux fois par semaine s'intègre dans l'équilibre alimentaire.



- ▶ d'autres aliments sont également très riches en lipides : viennoiseries, feuilletés, pâtisseries, ...

Le calcium est indispensable pour des os solides :

⚠ Le calcium a un rôle primordial pour la formation des os et dans la préservation et la consolidation du squelette. Il intervient également dans de nombreuses réactions. Sa consommation est particulièrement importante en phase de croissance.



- ▶ l'absorption du calcium est améliorée par un apport en vitamine D, synthétisée par l'organisme lors d'une exposition au soleil.
- ▶ un bon apport de calcium pour un adolescent est de 1200 mg soit 3 à 4 produits laitiers par jour (lait, yaourts, fromages, ...).

Faire du sport juste à l'école, c'est assez :

⚠ Pratiquer une activité physique de façon régulière (1h de marche rapide par jour) permet d'être en forme et peut être l'occasion de moments de détente et de plaisir.



- ▶ c'est l'occasion de passer du temps avec ses amis ou sa famille.
- ▶ s'inscrire dans un club ou faire des activités périscolaires peut permettre d'enrichir la vie sociale.

Je bois 1L de jus d'oranges par jour, c'est mes 5 fruits et légumes par jour :

⚠ Pour profiter de tous ses bienfaits, rien ne vaut le plaisir de mordre dans un fruit et de varier selon les différents types de fruits de saison. Pour bénéficier d'une variété en vitamines et minéraux il est préférable de consommer trois portions de fruits et deux portions de légumes.



- ▶ une portion de fruits (80 à 100g) par jour peut être remplacée par un verre de pur jus.
- ▶ dans un jus de fruits, toutes les vitamines et les fibres ne sont pas conservées.
- ▶ 1L de jus contient autant de sucres qu'1L de soda.

Je peux manger équilibré au fast-food :

⚠ De nombreux fast-food proposent des alternatives au classique hamburger-frites qui sont plus équilibrées. Cependant, la majorité des consommateurs y choisissent des aliments très riches en graisses et en sucres, ne facilitant pas l'équilibre au quotidien.



- ▶ les repas sont vite avalés, d'où la sensation de « rester sur sa faim ».
- ▶ les produits proposés sont rapidement digestibles.
- ▶ les portions des produits choisis influent sur l'apport calorique du menu et donc sur l'équilibre alimentaire.

Après l'expo... :

- Demander aux participants s'ils ont d'autres idées reçues. Leur faire faire des recherches afin de savoir si ces idées sont vraies ou fausses !



Repères de consommation du PNNS

Voici les repères de consommation pour les adolescents, à suivre pour protéger la forme et la santé !

Ces repères correspondent aux objectifs nutritionnels du PNNS, Programme national nutrition-santé, qui est un programme de santé publique visant à améliorer la santé de la population en jouant sur un des déterminants majeurs, la nutrition.

● Fruits et/ou légumes :

Au moins 5 par jour

- ▶ à chaque repas et en cas de petit creux
- ▶ crus, cuits, nature ou préparés
- ▶ frais, surgelés ou en conserve
- ▶ fruit pressé ou un demi verre de jus de fruits
« sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter

● Lait et produits laitiers :

3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium)

- ▶ jouer sur la variété
- ▶ privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, ...

● Matières grasses ajoutées :

Limiter la consommation

- ▶ privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, ...)
- ▶ favoriser la variété
- ▶ limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème, ...)

● Boissons :

De l'eau à volonté

- ▶ l'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas
- ▶ limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)
- ▶ pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélange de soda et d'alcool)

● Activité physique :

Au moins l'équivalent d'une demi-heure voire d'une heure de marche rapide par jour

- ▶ à intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, ...), sports collectifs ou individuels, ...
- ▶ limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux, ordinateur, ...)

● Pain et autres aliments céréaliers, pomme de terre et légumes secs :

A chaque repas et selon l'appétit

- ▶ privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, ... (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)
- ▶ privilégier les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)

● Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs :

1 ou 2 fois par jour

- ▶ en quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents
- ▶ si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas
- ▶ privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalope de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG, ...)
- ▶ limiter les formes frites et panées
- ▶ poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve

● Produits sucrés :

Limiter la consommation

- ▶ attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons
- ▶ attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, ...)

● Sel :

Limiter la consommation

- ▶ privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré
- ▶ ne pas resaler avant de goûter
- ▶ réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
- ▶ limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés



Bibliographie :

- Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions Tec&Doc.
- La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents, INPES.
 - La santé vient en bougeant, le guide nutrition pour tous, INPES.
- Répertoire Général des Aliments, Table de composition, J-C Favier, J. Ireland-Ripert, C. Toque, M. Feinberg.
 - www.mangerbouger.fr



Rendez-vous également sur le site www.ac-strasbourg.fr

