

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS

DESCRIPTION :

Objectif : Ce jeu permet d'apporter des connaissances en matière d'alimentation et de nutrition aux publics. Il permet également d'accroître la littératie des personnes sur ce sujet.

TYPE DE SUPPORT : Jeu de cartes

PROFIL DU PUBLIC : Tous publics

AGE DU PUBLIC : Tous âges

THÉMATIQUE PRINCIPALE : Alimentation et activité physique

EDITEUR : Crips Île-de-France

DATE : mai 2020



DIFFICULTÉ D'UTILISATION : ① ② ③ ④ ⑤

- Connaissances : ① ② ③ ④ ⑤

- Technique d'animation : ① ② ③ ④ ⑤

UTILISATION

- En groupe/en individuel
- Avec animateur/Sans animateur

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES DE L'OUTIL

A l'issue de l'animation, les participants :

- Auront développé des connaissances sur les sujets de l'alimentation et de l'activité physique.
- Seront en mesure de composer un plat équilibré
- Seront capables d'identifier les comportements alimentaires à risques et s'en prémunir.

THÈMES ABORDÉS

Hygiène de vie ; alimentation ; activité physique ; troubles du comportement alimentaire.

CONSEILS DE L'UTILISATION DE L'OUTIL

La taille du groupe : utilisation possible en individuel et collectif (jusqu'à 30)

La durée : jusqu'à 1h30

Le contexte : groupe, stand ou déambulation

Le nombre d'animateurs conseillé et le rôle de chacun (animateur, expert...) : selon le contexte, un animateur pour un groupe ou plusieurs en cas de stand/déambulation.

COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES MOBILISÉES

MATÉRIEL

38 cartes

Dimensions : 9,9 x 7,14 (cm)

CONSIGNE

Demander aux participants de lire l'affirmation notée sur une carte. Il doit dire si d'après lui il s'agit d'une "info" (vraie information) ou d'une "intox" (fausse information) et expliquer sa réponse. Les autres élèves peuvent également participer et donner leur avis. L'animateur complète selon ce qui a été dit.

AVANTAGES ET LIMITES DE L'OUTIL

Avantages :

- Interactif / ludique
- Permet d'amener des débats
- Facile d'utilisation

Limites :

- Peut être chronophage
- Nécessite de maîtriser la dynamique de groupe

RESSOURCES :

Sites internet et numéro de téléphone :

[Fil santé jeunes](http://Fil_santé_jeunes) : 0 800 235 236

MangerBouger.fr

[Anorexie-Boulimie info écoute](http://Anorexie-Boulimie_info_écoute) : 0 810 037 037

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



Savoir résoudre des problèmes / prendre des décisions

Avoir une pensée critique / pensée créative

[Fédération Nationale des Associations liées aux Troubles des Conduites Alimentaires](#)

AIDE À L'ANIMATION

CARTES THÉMATIQUE TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

L'obésité est une maladie.

INFO : Selon l'Inserm, l'obésité est une maladie des tissus adipeux (masse grasse) liée à plusieurs facteurs que sont l'alimentation, la génétique ainsi que l'environnement. L'obésité peut devenir chronique et elle est le fruit d'un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques (1). Depuis 1997, l'obésité est considérée comme maladie chronique par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Il existe plusieurs types d'obésité qui ont des conséquences différentes sur l'organisme. Son diagnostic se fait par le calcul de l'Indice de Masse Corporel (IMC) qui est le poids (kg) divisé par la taille (en m) au carré. Il permet d'évaluer les problèmes de poids. Cet indice est subdivisé en classes et l'OMS définit le surpoids pour un IMC > à 25. Les différentes classes sont (2) :

- Insuffisance pondérale <18,5
- Eventail normal : 18,5-24,9
- Surpoids : 25,0-29,9
- Obésité modérée : 30-34,9
- Obésité sévère : 35,0-39,9
- Obésité morbide ou massive au-delà de 40

1-[INSERM, \(2019\), Dossier Information : Obésité](#)

2-[Organisation Mondiale de la Santé, Dix faits sur l'obésité](#)

Il y a 8 millions de personnes atteintes d'obésité en France.

INFO : La France compte 8 millions de personnes atteintes d'obésité soit 17 % de la population adulte (1). 37 % des adultes sont en surpoids (2). Selon l'étude ESTEBAN 2014-2016, 54 % des hommes et 44 % des femmes sont en surpoids ou obèses et ce taux augmente avec l'âge (2). Le nombre de personnes en surpoids et obèse est stable ces dix dernières années. Toujours selon l'étude ESTEBAN, le taux de surpoids et d'obésité chez les jeunes de 6 à 17 ans est de 16 % chez les garçons et 18 % chez les filles de manière stable depuis 2006 (3).

1-[Ministère des Solidarités et de la Santé, \(2019\), Obésité : Prévention et prise en charge.](#)

2-[Ameli, \(2019\), Obésité : causes et risques](#)

3-[Esteban, \(2016\), Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition, Chap. Corpulence : stabilisation du surpoids et de l'obésité chez l'enfant et l'adulte.](#)

L'obésité peut être responsable de décès.

INFO : Le surpoids et l'obésité sont reconnus comme la cinquième cause de mortalité par l'Organisation Mondiale de la Santé. L'obésité est considérée comme responsable dans le monde de 44 % des cas de diabète de type 2 mais aussi de 23 % des maladies cardiaques et de 7 à 41 % des cancers selon la localisation. Des pathologies qui tuent chaque année dans le monde 2,8 millions de personnes.

1-[INSERM, \(2019\), Dossier Information : Obésité](#)

L'excès de nourriture est la seule cause d'obésité.

INTOX : L'augmentation des portions alimentaires ainsi que la consommation de produits très énergétiques sont une des causes de l'obésité. En effet, l'augmentation des apports énergétiques créent un possible déséquilibre de la balance énergétique. Mais ce n'est pas la seule cause : la sédentarité ; une prédisposition génétique (certains gènes sont impliqués dans la prise de poids, l'obésité sévère et/ou les complications de l'obésité) ainsi que les impacts de l'environnement sur l'horloge biologique tels que l'insuffisance de sommeil ; l'irrégularité des repas ou le travail nocturne sont des facteurs favorisant l'obésité. De plus le stress ainsi que des médicaments, des virus, le microbiote intestinal et certains polluants sont également des facteurs favorisant l'obésité. Enfin, ont été identifiés 6 facteurs de risque prénatal de l'obésité à savoir :

- Tabagisme maternel
- Diabète ou surpoids maternel
- Prise de poids excessive pendant la grossesse
- Déficit ou excès de croissance du fœtus
- Milieu socioéconomique défavorable.

1-[INSERM, \(2019\), Dossier Information : Obésité](#)

L'obésité ne génère pas de dépenses de santé pour la société.

INTOX : Le coût social du surpoids et de l'obésité en France avoisinait les 20 milliards d'euros par an en 2012 soit autant que pour la prise en charge du tabac et de l'alcool de manière globale.

1-[Trésor-éco, Obésité : quelles conséquences pour l'économie et comment les limiter?., n°179, septembre 2016.](#)

Les personnes atteintes d'obésité ne rencontrent pas d'obstacles au quotidien.

INTOX : Les personnes souffrant d'obésité éprouvent des difficultés pour trouver un emploi (1), une assurance (2) pour obtenir un crédit bancaire (3), pour se vêtir, etc.

L'espace public peut constituer un parcours du combattant avec un accès aux établissements culturels et aux divertissements inadaptés. Les personnes atteintes d'obésité rencontrent des difficultés dans les transports routiers, ferroviaires et aériens. Faute d'équipements adaptés, l'accès aux soins peut s'avérer difficile et conduire à un renoncement de soins.

1-[INSEE, \(2016\), Obésité et marché du travail : les impacts de la corpulence sur l'emploi et le salaire ?.](#)

2-[Ministère de l'économie, des finances et de la relance, \(2019\), S'assurer et emprunter avec un risque aggravé de santé : la convention Aeras peut vous aider !](#)

3-[Ministère des Solidarités et de la Santé, \(2017\), Vivre avec une maladie chronique : prêts bancaires et assurances.](#)

Il existe différents traitements pour guérir l'obésité.

INFO et INTOX : A l'heure d'aujourd'hui, le traitement préconisé pour lutter contre l'obésité est la prise en charge globale et personnalisée des patients sur plusieurs années avec une équipe pluridisciplinaire pour prendre en compte les complications associées à leur obésité ainsi que les dimensions comportementales et environnementales. Il est conseillé à toutes les personnes obèses de réaliser :

- Un minimum de 150 minutes d'exercice modéré ou 75 minutes d'activité intense par semaine
- Une perte de poids de 5 % du poids de départ par an, avec maintien de cette perte dans le temps.

Concernant les traitements médicamenteux ciblant l'obésité ils sont très limités. Plusieurs cas d'effets indésirables graves ont conduit à en retirer plusieurs du marché par le passé. Le seul médicament autorisé en France est l'orlistat. Il limite l'absorption intestinale des lipides et son efficacité est modeste.

Enfin des traitements chirurgicaux existent qui sont réservés aux formes sévères de l'obésité qui entraînent des complications. Aujourd'hui il existe 3 techniques chirurgicales différentes :

- **L'anneau gastrique**, placé dans la partie supérieure de l'estomac pour ralentir le passage des aliments

- **Le court-circuit gastrique (bypass)**, qui relie l'estomac à une portion de l'intestin grêle située environ un mètre en aval, pour réduire la surface d'absorption des aliments
- **La gastrectomie longitudinale (sleeve)**, qui correspond à une réduction de l'estomac par section verticale, pour accélérer le sentiment de satiété

Ces traitements permettent une perte de poids maximale la première année suivant l'intervention. La perte de poids est d'environ 20 % mais il y a un risque d'amarce reprise de poids après la première année.

1-[INSERM, \(2019\), Dossier Information : Obésité](#)

La boulimie et l'anorexie sont des troubles du comportement alimentaire.

INFO : La boulimie et l'anorexie se caractérisent par une gestion de l'alimentation perturbée. L'anorexie appelée anorexie mentale se définit par une privation alimentaire stricte et volontaire pendant plusieurs mois, voire plusieurs années. Elle se caractérise par une perte de poids régulière et importante pouvant aller jusqu'à mettre la vie en danger. Dans 5 % des cas elle peut être mortelle.

La boulimie se caractérise par l'ingestion compulsive de nourriture en excès au cours de crises. En général, après celle-ci, le malade se fait vomir.

Même si ces deux troubles du comportement sont différents ils peuvent parfois être associés. On parle d'anorexie boulimique.

1- [INSERM, \(2014\), Dossier Information : Anorexie mentale.](#)

2- [Futura Sciences, Santé définitions : Boulimie](#)

3- [Sciences et Avenir, \(2018\), Anorexie et boulimie : définition, symptômes, traitements.](#)

La boulimie et l'anorexie ne concernent que les filles.

INTOX : L'anorexie et la boulimie touchent principalement les adolescents mais peuvent survenir après 18 ans ou à partir de 8 ans rarement dans l'anorexie mentale. Elles concernent les garçons et les filles mais dans neuf cas sur 10 elles touchent les filles.

1-[Institut Danone, Dossier : anorexie et boulimie.](#)

CARTES THÉMATIQUE RÉGIMES

Les régimes ne sont pas la solution à l'obésité et au surpoids.

INFO : En effet, les régimes contribuent à l'évolution du surpoids et de l'obésité (1). Par la privation de certains aliments, ils provoquent un dérèglement du métabolisme de base. Les personnes peuvent avoir des fringales et ont des difficultés à stabiliser leur poids à l'arrêt du régime et à la reprise d'une alimentation "normale". Cela favorise l'effet yoyo et donc la reprise de poids. Cela conduit à augmenter le sentiment d'échec et de culpabilité avec pour conséquence possible des troubles du comportement alimentaire.

1-[CHU de Nîmes, Zoom sur les régimes restrictifs](#)

Il est recommandé de prendre au minimum 20 minutes pour manger.

INFO : Le repas doit être suffisamment long pour que le cerveau se concentre sur les signaux digestifs (ex. : mastication), faisant ainsi apparaître la sensation de satiété. Le risque aussi non est de ne pas être attentif aux signaux donnés par l'organisme et de manger plus ou d'avoir des troubles digestifs de type aérophagie (ballonnements) après les repas par ingestion trop rapide de celui-ci.

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



1-[Améli, \(2020\), Des repas équilibrés au fil de la semaine](#)

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée.

INFO : après une nuit de sommeil notre corps aura passé un long moment sans eau et nutriments, c'est ce qu'on appelle le *jeûne nocturne*. Ainsi le petit déjeuner doit nous permettre d'alimenter notre cerveau et nos muscles pour bien démarrer la journée. Il doit donc nous apporter environ le quart de nos besoins énergétiques journaliers. C'est pour cela qu'il est important de bien manger le matin et de boire de l'eau également !

1-[Lecerf, J. M., Cayzele, A., & Bal, S. \(2011\). Petit déjeuner, est-ce utile?. Cahiers de Nutrition et de Diététique, 46\(1\), 30-39.](#)

CARTES THÉMATIQUE PYRAMIDE ALIMENTAIRE

- Fruits et légumes

Le slogan "mangez 5 fruits et légumes par jour" signifie qu'il faut manger 5 fruits + 5 légumes différents par jour.

INTOX : ce slogan signifie qu'il faut manger au moins 5 portions de fruits et/ou légumes par jour. Une portion c'est 80 à 100 grammes (une petite pomme, un bol de soupe, 4-5 fraises...). Dans l'idéal il est plutôt recommandé de manger un ratio de 3 légumes et 2 fruits.

Manger des fruits et légumes régulièrement protège du cancer.

INFO: Les études scientifiques ont montré le facteur protecteur des fruits et légumes par leurs éléments constitutifs (les antioxydants) contre les cancers.

1-[Arrivé, E., Ligier, K., Trouillet, M., Harouna, A. M., de la Reberdière, M., & Fricain, J. C. \(2012\). Revue systématique des facteurs de risque modifiables des cancers de la muqueuse buccale. Médecine Buccale Chirurgie Buccale, 18\(1\), 25-37.](#)

Les fruits et légumes surgelés ou en conserve sont moins bons pour la santé que les fruits et légumes frais.

INTOX : Quel que soit le mode de conservation des aliments, leur consommation est bonne pour la santé. Concernant les fruits et légumes en conserve, le traitement par le chaud avant mis en boîte réduit de 30 à 50 % les valeurs nutritives mais restent aussi intéressants à consommer que des fruits et légumes frais qui eux aussi connaissent une réduction d'environ 45 % des valeurs nutritives par le transport, stockage, etc.

Pour les fruits et les légumes surgelés, du fait de la surgélation très précoce après leur récolte, ils conservent la quasi-totalité (perte de 15 % des valeurs nutritives) de leurs vitamines, minéraux et fibres et sont donc aussi bons voire meilleurs pour la santé que les fruits et légumes frais.

1-[Nos petits mangeurs, \(2013\), Les fruits et légumes surgelés et en conserve : un bon compromis](#)

Il est préférable de manger des fruits et légumes "bio" même si c'est moins que les 5 portions quotidiennes recommandées.

INTOX : Le plus important dans l'alimentation est de suivre les recommandations de consommation des aliments à savoir 5

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



portions quotidiennes. Le fait de consommer des fruits et légumes biologiques est un plus mais ne compte pas d'avantage notable sur la santé par rapport à la consommation de fruits et légumes classiques.

1- [Santé Publique France, \(2019\), Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité pour les adultes.](#)

- Viandes, Poissons, Oeufs (VPO)

Les protéines permettent de développer les muscles.

INFO : Les protéines ont un rôle essentiel dans l'organisme. Elles jouent un rôle structural et participent au renouvellement des tissus musculaires. Néanmoins elles ne servent pas qu'aux muscles puisqu'elles participent aussi au renouvellement des phanères (cheveux, ongles, poils), de la matrice osseuse, de la peau, etc.

Enfin, elles participent aussi à de nombreux processus physiologiques, par exemple sous la forme d'enzymes digestives, d'hémoglobine, d'hormones, de récepteurs ou d'immunoglobulines (anticorps) et sont l'unique source d'azote de l'organisme.

1- [ANSES, \(2019\), Les protéines : Définition, rôle dans l'organisme, sources alimentaires.](#)

Le jambon est composé de protéines, bonnes pour l'organisme.

INTOX : Même si le jambon apporte des protéines, il est considéré comme de la charcuterie. Il contient donc beaucoup de sel bien qu'il soit pauvre en lipides (contrairement au saucisson et autres produits de charcuterie). D'autre part le jambon blanc contient souvent des nitrites qui lui donnent sa couleur rose. Ces nitrites contenus dans les viandes transformées pourraient être cancérigènes pour l'humain d'après l'OMS. Enfin, selon les recommandations du PNNS, il est conseillé de ne pas dépasser 25 g de charcuterie par jour. Il est donc conseillé de privilégier d'autres aliments riches en protéines.

1- [Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). 5 idées reçues sur l'alimentation.](#)

2- [International Agency for Research on Cancer, \(2015\), IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat.](#)

La consommation de viande "blanche" est à privilégier par rapport à la consommation de viande "rouge".

INFO/INTOX : La consommation de viande a des bénéfices reconnus pour la santé. Néanmoins cela ne concerne pas toutes les viandes. En effet, des études qui sont reprises dans les recommandations alimentaires soulignent que la consommation excessive de viande transformée et de viande rouge (bœuf, porc, agneau, canard, etc.) augmente le risque de décès par maladie cardiaque, par diabète et d'autres maladies. Il est recommandé de ne pas dépasser 25 g de charcuterie par jour et 500g de viande rouge par semaine hors viande blanche. Il est conseillé de manger de la viande blanche car elle est moins grasse que la viande rouge. Malgré tout ces deux types de viandes apportent autant de protéines l'une que l'autre et il est conseillé de varier son alimentation.

1- [Organisation Mondiale de la Santé, \(2015\), Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée.](#)

2- [Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). 5 idées reçues sur l'alimentation.](#)

- Féculents

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



Les féculents font partie de la famille des sucres lents.

INFO ET INTOX : on ne parle plus de sucre lents/rapides mais de glucides simples/complexes. En effet, ce n'est pas tant une question de rapidité d'action qu'une question de difficulté pour briser les chaînes de molécules. Les glucides simples sont constitués de peu de molécules et donc facilement dissous par l'organisme, tandis que les glucides complexes sont constitués de chaînes de molécules qu'il faut "découper" avant de les assimiler. Les féculents font donc partie des glucides complexes qui nous apportent de l'énergie au long de la journée et qui sont utilisés par le cerveau pour son bon fonctionnement.

1-[Favrel, P., \(2020\), Les glucides sont t'ils notre seule source d'énergie?](#)

Les céréales sont des féculents.

INFO/INTOX : Les céréales font partie de la famille des féculents et sont recommandées car ce sont des glucides complexes riches en vitamines, minéraux et fibres indispensables à notre équilibre alimentaire. Selon le Programme National Nutrition Santé, ils devraient représenter 50 % de nos apports énergétiques soit 3 à 6 portions par jour. Attention néanmoins les céréales fourrées et beaucoup de céréales pour enfant sont surtout riches en lipides et en sucres et donc inadaptés. Privilégiez les mueslis au petit déjeuner et les céréales non enrobées et non fourrées aussi non le pain complet.

1-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\), Nutrinet-Santé : les féculents, des aliments trop souvent boudés.](#)

- Produits laitiers

Les personnes intolérantes au lactose ne peuvent pas consommer de yaourts

INTOX : Il y a 4,6 g de lactose pour 100 g de yaourt comme dans le lait mais celui-ci est bien digéré car les bactéries lactiques du yaourt digèrent le lactose au niveau intestinal et améliorent la digestion des personnes qui le digèrent mal. Les personnes intolérantes au lactose peuvent donc consommer des yaourts sans déclencher de problèmes digestifs. C'est d'ailleurs recommandé pour permettre l'apport journalier nécessaire en calcium. De plus, les personnes intolérantes peuvent consommer du fromage car certains fromages ne contiennent pas de lactose.

1-[Savaiano D., \(2014\). Lactose digestion from yogurt : mechanism and relevance.](#)

Il est recommandé de manger 2 à 3 produits laitiers par jour.

INFO : Chez les adultes, il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour par exemple un yaourt et un morceau de fromage qui peut se trouver dans le plat principal.

Chez les enfants, les adolescents et les personnes âgées il est recommandé de consommer 3-4 produits laitiers par jour.

Les produits laitiers nous apportent notamment du calcium essentiel à la formation et solidité des os et des dents ! Le calcium intervient aussi dans d'autres fonctions indispensables à l'organisme : contraction musculaire, coagulation sanguine, conduction nerveuse, etc.

1-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). Les produits laitiers \(lait, yaourts, fromage et fromage blanc\) : 2 par jour pour les adultes.](#)

La crème fraîche et le beurre sont des produits laitiers.

INTOX : Si la crème fraîche et le beurre sont fabriqués à partir de lait, ce ne sont pas pour autant des produits laitiers car ils sont pauvres en calcium et riches en graisse. Il est recommandé de limiter leur consommation.

De même, les crèmes desserts et les flans ne sont pas non plus comptés dans les produits laitiers car ils contiennent en général trop peu de lait (donc très peu de calcium) et sont souvent très sucrés.

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



1-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). Les produits laitiers \(lait, yaourts, fromage et fromage blanc\) : 2 par jour pour les adultes.](#)

- **Matières grasses et oléagineux**

L'huile et le beurre sont tous les deux mauvais pour la santé.

INTOX : Si l'huile et le beurre sont tous les deux des matières grasses leur consommation n'a pas les mêmes conséquences sur l'organisme. Le beurre est une matière grasse animale constitué d'acides gras saturés dont la consommation est à limiter car les acides gras saturés peuvent favoriser les infarctus du myocarde et les attaques cérébrales.

L'huile est une matière grasse végétale constituée le plus souvent d'acides gras insaturés qui contribuent au bon fonctionnement du système cardiovasculaire. L'huile d'olive mais aussi l'huile de colza ou l'huile de noix sont recommandées pour la santé. Le plus important est de varier la consommation des huiles et de garder en tête qu'il s'agit de matières grasses ajoutées et que leur consommation ne doit pas être excessive.

1-[Dr Presles P., \(2013\), Pourquoi diaboliser l'huile de palme ?](#)

2-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). Non aux idées toutes faites !](#)

L'huile d'olive est moins grasse que l'huile de palme.

INTOX : Toutes les huiles apportent la même quantité de matières grasses et donc le même nombre de calories. En revanche, toutes les huiles n'ont pas la même qualité nutritionnelle. L'huile d'olive est plus intéressante car elle apporte des acides gras insaturés qui préviennent le risque de maladies cardiovasculaires contrairement à l'huile de palme qui est très riche en acides gras saturés.

1-[Dr Presles P., \(2013\), Pourquoi diaboliser l'huile de palme ?](#)

Il est recommandé de manger une petite poignée (6 à 8) d'oléagineux (noix, amandes, noisettes, etc.) par jour.

INFO : Le Haut Conseil de la Santé Publique recommande de manger une petite poignée d'oléagineux par jour car les oléagineux sont riches en acides gras insaturés ainsi qu'en minéraux, en protéines, en vitamines E, ou encore en fibres. Néanmoins, il faut les consommer nature et non salé.

1-[Mutualité Française PACA, \(2018\), Billet de Julie N°23 : Les fruits oléagineux sont-ils bons pour la santé ?.](#)

- **Sucres / gras**

Une canette de soda contient des sucres dont le cerveau a besoin pour fonctionner.

INTOX : il est vrai que le cerveau a besoin de sucres pour bien fonctionner, mais les glucides contenus dans les sodas sont également appelés des *calories vides*, c'est-à-dire qu'elles sont riches en sucre mais ne contiennent pas de nutriments bons pour le corps et le cerveau. Ces produits sont donc à éviter au maximum dans notre alimentation. Pour un apport en sucre en milieu de matinée ou l'après-midi privilégiez un fruit qui contient également des fibres et vitamines.

1-[Ameli, \(2020\), Produits sucrés.](#)

Si je consomme des produits « light » je ne risque pas le surpoids ou l'obésité.

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



INTOX : dans les produits light le sucre est effectivement remplacé par un édulcorant qui apporte un goût sucré sans calories. Cependant lorsque l'on consomme un produit au goût sucré, notre cerveau s'attend à recevoir du sucre. Lorsqu'il s'apercevra qu'aucun sucre ne lui sera fourni il risque de nous inciter à consommer un produit sucré supplémentaire.

1-[Ameli, \(2020\), Produits sucrés.](#)

- Boissons

Boire un jus de fruit revient à manger un fruit.

INTOX : il existe différents types de jus de fruit. Les jus « concentrés » sont en réalité des jus qui ont été conditionnés en poudre pour être transportés puis hydratés pour donner du jus et ils sont plutôt sucrés. Les « nectars » sont pires encore, très sucrés et dilués. Globalement les jus de fruits ne contiennent pas de fibres c'est pourquoi il vaut mieux manger une orange que boire une orange pressée. Cependant, les jus de fruits pressés peuvent être intéressants car ils contiennent des vitamines. Mais ces vitamines se dégradent à la lumière c'est pourquoi il est recommandé de le consommer rapidement après qu'il ait été pressé. Et il est recommandé d'en consommer un par jour au maximum, au-delà ils seront à considérer comme des produits sucrés.

1-[Ameli, \(2020\), Les aliments à consommer chaque jour par un enfant.](#)

Il est recommandé de boire au moins 1,5 Litres d'eau par jour.

INFO : L'eau peut être consommée à volonté. Notre corps n'est pas capable de stocker l'eau et celle qu'il perd naturellement, par la transpiration, l'urine, la sueur, doit être renouvelée en permanence. Il est donc important de boire suffisamment chaque jour : entre 1 litre et 1,5 litre d'eau. Avec l'âge, la sensation de soif peut diminuer. Ce n'est pas une raison pour boire moins ! Il est possible de boire pendant et entre les repas pour atteindre la quantité recommandée. Les potages, les tisanes, le thé et le café comptent aussi comme des boissons. Si l'on n'aime pas boire de l'eau nature, on peut la remplacer par des potages, des tisanes, du thé ou du café.

Si l'on consomme de l'eau minérale plate ou gazeuse, il faut s'assurer qu'elle soit pauvre en sodium.

1-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). Des besoins spécifiques.](#)

2-[Ameli, \(2019\), L'eau.](#)

Il est déconseillé de boire l'eau du robinet en France.

INTOX : La consommation de l'eau du robinet en France est sûre et de bonne qualité. Elle respecte les normes et recommandations de l'Union européenne ainsi que de l'Organisation Mondiale de la Santé. Elle revient moins cher que l'eau de source et elle est plus facile d'accès.

1-[Ministère des Solidarités et de la Santé, \(2020\), Eau du robinet.](#)

2-[Ameli, \(2019\), L'eau.](#)

CARTES THÉMATIQUE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une activité physique régulière permet de prévenir les risques d'obésité et de surpoids.

INFO : L'activité physique qui consiste à augmenter le métabolisme de repos. Cela permet d'augmenter les dépenses énergétiques et ainsi d'équilibrer la balance énergétique et donc de prévenir l'obésité et le surpoids liés à la sédentarité en plus d'un excès d'apports énergétiques.

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



La pratique d'une activité physique régulière permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires.

INFO : Il est recommandé de faire 30 minutes d'activité physique par jour au moins 5 fois par semaine. L'activité physique permet d'augmenter le métabolisme de repos. Cette dépense énergétique supplémentaire et le fait d'entretenir la pompe cardiaque permet de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. L'activité physique réduit de 5 % la tension artérielle.

1-[Institut de Cardiologie de l'Université d'Ottawa, \(2020\), Activité Physique.](#)

Se promener dans un parc est une activité physique.

INFO : Selon Santé Publique France, l'activité physique se définit comme : "Tout mouvement du corps produit par la contraction des muscles squelettiques et qui entraîne une dépense d'énergie supérieure à la dépense de repos ». Se promener dans un parc est une activité physique. Il existe différents niveaux d'activité physique fonction de l'activité pratiquée. Ces activités physiques sont au nombre de 4 :

- Activité physique d'endurance
- Renforcement musculaire
- Equilibre
- Souplesse

1-[Esteban, \(2016\), Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition, Chap. Activité Physique et Sédentarité.](#)

2-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). Différents types d'activité physique.](#)

Faire deux séances de sport intensives dans la semaine est plus intéressant que marcher 20 minutes chaque jour.

INTOX : une activité régulière est à privilégier à une activité sporadique.

1-[Santé Publique France \(via mangerbouger.fr\). L'activité physique : au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour.](#)

CARTES THÉMATIQUE RÉGIMES SPÉCIFIQUES

Si je ne mange pas de protéines animales, j'aurai des carences alimentaires.

INTOX : il n'est pas systématique d'avoir des carences lorsque l'on ne consomme pas de protéines animales. La majorité des éléments essentiels à notre organisme peuvent se trouver dans des alternatives végétales. Cependant, il existe une vitamine qui nous est nécessaire au bon fonctionnement du corps, la Vitamine B12. Celle-ci est présente dans les viandes, poissons, oeufs, produits laitiers, fruits de mer et abats, soit des aliments non-consommés par les personnes ayant des régimes végétaliens. Cette vitamine se trouve par ailleurs facilement sous forme de compléments alimentaires. Pour déterminer le dosage vous pouvez vous adresser à votre médecin traitant ou un professionnel de la nutrition.

1-[Organisation Mondiale de la Santé, \(1970\), Besoins en Acide Ascorbique, Vitamine D, Vitamine B12, Acide Folique et Fer.](#)

> Hygiène de vie

>INFO-INTOX Alimentation

>TOUS PUBLICS



Les personnes *Vegan* ou *Végétaliennes* ont le même régime alimentaire.

INFO : « *Vegan* » est un mot anglo-saxon qui se traduit par « Végétalien ». En France, des personnes parlent de *véganisme* comme un mode de vie où non seulement on ne consomme pas de produits animaux mais on ne porte pas de vêtements ou n'achète rien qui soit issu de l'exploitation animale. Dans les faits du régime alimentaire cependant, une personne végétalienne ou *vegan* mangera uniquement des produits qui ne sont pas issus de l'exploitation animale (pas de viande, d'œufs, de lait, fromage, etc.).