

E – BIEN MANGER PLAISIR DE MANGER

E

ALIMENTATION : NUTRITION ET SANTÉ

En 1992, le ministère Américain de l'agriculture, permet de montrer facilement à quoi ressemble **une alimentation équilibrée pour un régime omnivore en proposant une pyramide alimentaire**. Cet outil a depuis été repris par des organismes français, en évoluant au fil des années. Sur la forme d'une pyramide, on distingue différentes familles alimentaires et les proportions associées.

A la base, ce sont les aliments à consommer en plus grande quantité, et à la pointe ceux pour lesquels il faut être vigilant. Cette pyramide est un outil de base, un support éducatif, mais ne doit pas être pris au pied de la lettre. Le plus important étant de **varier son alimentation et de manger de tout sans excès**. L'équilibre ne doit pas forcément être respecté à chaque repas, mais il est plutôt à l'échelle de la semaine.

- ▲ La base est bien sûr **l'eau**, à consommer à volonté. Le corps en élimine beaucoup chaque jour, il faut la renouveler régulièrement en s'hydratant.
- ▲ Les **fruits et légumes** sont très importants, ils sont indispensables pour être en bonne santé et peuvent être consommés en grande quantité.
- ▲ Les **féculents** peuvent être mangés à chaque repas en privilégiant les céréales complètes aux céréales raffinées. Ces dernières sont dépourvues de leur enveloppe, appelée le son, et contiennent moins de nutriments.
- ▲ Les **produits laitiers** sont à consommer 2 à 3 fois par jour mais ils ne sont pas obligatoires à tous les repas.
- ▲ Les **aliments sources de protéines** (animales ou végétales) sont à consommer 1 à 2 fois par jour, en alternant entre viandes blanches, viandes rouges, œufs, poissons et légumineuses.
- ▲ Les **matières grasses et oléagineuses** sont à consommer modérément, en privilégiant les acides gras polyinsaturés. Parmi eux, les Oméga 3, 6, et 9 qui sont importants dans notre alimentation car ils ne peuvent pas être synthétisés par le corps humain.



La pyramide alimentaire

Le **Programme Nutrition Santé** (PNNS4) vise à améliorer l'état de santé des français en proposant des recommandations en matière de nutrition. Le PNNS 4 incite le consommateur à modifier ses pratiques autour de 3 notions : augmenter, aller vers, réduire.

- ▲ **Augmenter** la consommation de certaines catégories d'aliments : fruits et légumes, fruits à coques, légumes secs. Augmenter la part de la cuisine fait maison et la pratique d'une activité physique régulière.
- ▲ **Réduire** la consommation d'autres catégories d'aliments : produits trop gras, trop salés, trop sucrés, la charcuterie, la viande et l'alcool. Réduire le temps passé assis.
- ▲ **Se tourner davantage vers** la consommation de produits de meilleure qualité : produits bio, locaux, de saison, les aliments complets, les huiles de colza, de noix et d'olive. Consommer des produits laitiers en quantité suffisante mais limitée.

LES GRANDES CATÉGORIES D'ALIMENTS

Finalement, un aliment équilibré à lui tout seul, ça n'existe pas. Chacun des aliments que nous consommons nous apportent cet équilibre tant recherché, c'est pour cela qu'il faut veiller à une alimentation diversifiée.

Trois grandes catégories d'aliments peuvent se distinguer :

- ▲ **Les aliments fonctionnels** : ils apportent les fibres, les minéraux et les vitamines. Ils sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme. Ce sont les fruits et légumes principalement.
- ▲ **Les aliments bâtisseurs** sont nécessaires à la formation de l'ossature et au développement de la masse musculaire de notre corps. Ce sont les féculents et les viandes, poissons et œufs.
- ▲ **Les aliments énergétiques** fournissent de l'énergie pour les cellules de l'organisme. Ce sont les céréales, les produits sucrés et les matières grasses.
- ▲ Sans oublier **l'eau**, c'est la principale composante de notre corps, nous en éliminons chaque jour et pour compenser ces pertes, il est important de beaucoup s'hydrater.



ZOOM



C'EST QUOI LE NUTRI-SCORE ?

Les valeurs nutritionnelles ne sont pas si évidentes à comprendre. Le gouvernement a décidé en 2016 de mettre en place le **Nutri-score**. Le Nutri-Score n'est pas obligatoire, il est seulement recommandé aux fabricants par un arrêté ministériel datant d'octobre 2017. Certains refusent d'afficher ce logo souvent parce que leurs produits sont pauvres en nutriment, riches en sel ou sucre... **L'objectif du Nutri-score est d'aider les consommateurs à choisir des aliments de meilleures qualités nutritionnelles.** Il n'évalue pas les additifs, les pesticides ou le degré de transformation des aliments.

Le nutri-score est un logo à 5 couleurs et lettres apposé sur les emballages des denrées. Les produits sont donc classés de A à E et de vert à rouge.

Un produit favorable à une alimentation de bonne qualité nutritionnelle sera classé A vert, dans le cas contraire, E rouge.



LE PETIT DEJEUNER

En France, aujourd'hui, 20% des adultes et 30% de enfants ne prennent pas de petits déjeuners tous les matins. Pourtant, il est essentiel après une nuit de repos. Le corps et particulièrement celui des enfants en pleine croissance demande à **recharger les batteries, pour booster les muscles et le cerveau.** Il doit couvrir un quart des besoins énergétiques d'une journée.

D'après une étude du CREDOC, 30% des enseignants estiment que **les enfants qui n'ont pas pris de petit déjeuner sont plus fatigués et moins concentrés et attentifs.**

Malheureusement, le petit déjeuner s'individualise, de moins en moins de familles déjeunent ensemble.

Pour un petit déjeuner équilibré, qui peut être différent tous les jours, il est recommandé de consommer :

- ▲ Un produit céréalier
- ▲ Un produit laitier
- ▲ Un fruit
- ▲ Une boisson

LES RÉGIMES ALIMENTAIRES

Quand on parle de régime aujourd'hui, il est souvent question des régimes amaigrissants qui peuvent faire perdre les « kilos en trop ». Plus globalement, **les régimes alimentaires désignent simplement l'ensemble de nourriture et de boissons qu'une personne consomme habituellement.** Ces habitudes changent en fonction des croyances, qu'elles soient éthiques (ne plus consommer de viande, d'aliments contenant des pesticides...) ou religieuses (ne pas consommer de porc, manger halal, casher...), qu'elles correspondent à un besoin médical (régime sans sel, sans gluten...) ou à l'envie de mieux contrôler son corps (régime amaigrissant, détoxifiant...).

Il existe donc une multitude de régimes différents, qui peuvent évoluer au cours de la vie d'une personne. Du point de vue de la santé, peu importe si nos habitudes alimentaires se classent dans une sorte de régime ou un autre, l'important est de varier son alimentation quotidiennement, de manger en quantité suffisante, avec des proportions respectant celles de la pyramide alimentaire, et de ne pas changer radicalement son alimentation du jour au lendemain.

LES TROUBLES DE L'ALIMENTATION

Les troubles de l'alimentation, nommés aussi troubles du comportement alimentaire, **désignent les perturbations graves du comportement alimentaire.** Il s'agit de maladies psychologiques qui peuvent avoir de graves répercussions sur la santé physique et psychologique de la personne, allant jusqu'à mettre sa vie en danger. C'est pourquoi, il est urgent d'intervenir en cas de soupçons.

Les plus connus sont la boulimie et l'anorexie mais il en existe d'autres tout aussi dangereux pour la santé (compulsions alimentaires, orthorexie, hyperphagie, pica, merycisme...). Contrairement à l'image souvent véhiculée, ils ne se remarquent pas forcément au poids de la personne, car plusieurs troubles peuvent être associés. D'autres symptômes, que le malade cherche souvent à cacher, doivent aussi alerter : une pratique importante d'exercices physiques, l'évitement des repas avec les autres, le rejet systématique de

certains aliments, un isolement et un repli sur soi, un surinvestissement intellectuel, une anxiété et des sautes d'humeur, une déformation de l'image corporelle, une dévalorisation...

Ces troubles ne sont pas qu'une question d'alimentation et de gestion du poids, ils cachent souvent un profond mal-être chez les personnes malades.

Ils commencent souvent pendant la période de l'adolescence et majoritairement chez les filles. Ils sont exacerbés par la pression sociale qui s'exerce sur les adolescents et leurs images. L'industrie de la mode prônant la minceur, mais aussi internet et les réseaux sociaux, exposent constamment les adolescents à des images très souvent embellies et à une fausse réalité, ce qui contribue à affaiblir leur estime de soi, les complexer sur leurs corps et leur donner envie de modifier leur apparence physique.



ZOOM



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Actuellement, il est conseillé aux enfants et adolescents de pratiquer au moins 60 minutes par jour d'activités physiques d'intensité modérée à intense. Une activité physique est définie comme étant « tout mouvement induit par la contraction des muscles squelettiques et entraînant une dépense énergétique supérieure à celle de repos ». Ces bienfaits sont multiples. Elle favorise une bonne croissance, les enfants se musclent, améliorent leur motricité, leur endurance et leur force. L'estime de soi et la confiance en soi sont souvent renforcées si l'activité est pratiquée régulièrement. Elle peut permettre de réduire le stress et l'anxiété. Des études ont aussi montré l'influence de la pratique d'une activité physique sur la mémoire, la concentration... La pratique d'un sport permet aux enfants et adolescents de développer des qualités telles que le respect, la coopération et la détermination, souvent cités par les sportifs.



LE PLAISIR DE MANGER

Se nourrir ne doit pas seulement être un acte obligatoire de survie, les repas doivent être de véritable moment de plaisir. Le plaisir de manger est parfois difficilement associé à une alimentation équilibrée, comme une barrière entre les aliments « plaisir » et les aliments « santé ».

Le plaisir alimentaire est un mécanisme multifactoriel. Il repose sur un réseau neuronal qui fonctionne beaucoup de manière décalée dans le temps par rapport à notre consommation : parfois par anticipation (un vin onéreux nous est proposé, le plaisir anticipé est plus grand) et parfois de manière rétrospective (un aliment nous a écoeuré la dernière fois, nous n'aurons plus le même plaisir les prochaines fois).

Certains vont préférer le sucré et d'autres les aliments salés, certains apprécieront plus les viandes, et d'autres les légumes ou les fruits frais, certains les textures douces et moelleuses, d'autres les croustillantes. Manger stimule nos sens, notre imagination, notre mémoire... Découvrir de nouveaux goûts, se souvenir de la recette du gâteau de notre enfance, inventer des associations d'aliments et les déguster, sentir l'odeur du pain frais en passant devant la boulangerie... sont autant de plaisirs liés à l'alimentation.

LE GOÛT ET LES SAVEURS

L'éducation au goût fait aujourd'hui partie des éducations transversales que les élèves doivent découvrir à l'école. Elle permet de mieux exprimer les émotions ressenties, découvrir ses sens et le plaisir de manger. Les sensations que l'on ressent en mangeant proviennent de nos cinq sens à la fois !



LA VUE : elle donne 3 types d'informations : l'aspect, la couleur et la forme. Ces informations visuelles créent des attentes, par exemple, une boisson dans les tons de rouge sera très facilement associée au goût de fruits rouges. La vue est parfois trompeuse.



L'ODORAT : c'est souvent lui qui nous donne faim, les bonnes odeurs de cuisine. L'homme est doté d'une grande capacité de mémoire olfactive. Les odeurs peuvent être associées à des souvenirs.



LE TOUCHER : dès que nous mâchons, écrasons nos aliments en bouche, nous identifions différentes textures.



L'OUÏE : elle est étroitement liée à la texture des aliments, croquant, croustillant, pétillant...



LE GOÛT : certainement le plus important, il fonctionne grâce aux papilles gustatives qui se trouvent sur notre langue. Ces récepteurs reçoivent les molécules sapides contenues dans les aliments et transmettent ces informations à notre cerveau. Nous sommes ainsi capables de percevoir une multitude de saveurs différentes !

On admet qu'il existe **5 saveurs de base** : le sucré, le salé, l'acide, l'amer, et l'umami. Ce dernier, nommé depuis longtemps au Japon, est apparu en France plus récemment. Il serait un « après-goût durable et doux », provoquant la salivation et améliorant le goût d'autres aliments. Il ne ressemble à aucun autre goût. Cette saveur est produite par le glutamate de sodium. Cette molécule est naturellement présente dans certains aliments très variés : tomates, parmesan, sardines... Notre système gustatif perçoit bien plus que ces 5 saveurs, il s'agit là de points de repères pour les situer.

Le goût est formé de 3 sensibilités :

- ▲ **La gustation** : c'est la perception des saveurs par notre langue
- ▲ **L'olfaction par voie rétronasale** : c'est la perception des arômes
- ▲ **La sensibilité trigéminal** : ce sont les sensations qui piquent, brûlent, rafraichissent, pétillent...

LE MÉCANISME DE LA FAIM

La faim, qui nous rappelle plusieurs fois par jour qu'il est l'heure du repas, est un mécanisme très complexe qui fait intervenir plusieurs facteurs. Ces signes sont connues, le ventre nous appelle, fait des gargouillis, parfois on salive, ou on peut ressentir de la fatigue dans le cas d'une grande faim. Mais qu'est-ce qui nous fait ressentir cela ?

Lorsque la glycémie (taux de sucre dans le sang) diminue par rapport au taux normal de 1g/L, ce qui arrive plusieurs fois par

jour, notre estomac secrète une molécule, la ghréline, qui va vers l'hypothalamus et le tractus solitaire, situés dans le cerveau. Cela nous informe que notre corps a besoin de manger. Une multitude d'autres signaux peuvent aussi provoquer cette sensation de faim. L'odeur du pain chaud en passant devant une boulangerie vous donne subitement envie de manger ? Il s'agit alors de signaux liés au plaisir de manger qui peuvent aussi donner cette sensation de faim.



ZOOM

QUE SE PASSE-T-IL QUAND ON MANGE ?

Dès que l'on commence à manger, le taux de ghréline redescend : il a fait son travail. L'estomac se prépare déjà à digérer les aliments. Lorsque l'estomac est suffisamment rempli, des récepteurs mécaniques envoient au cerveau cette information : il faut arrêter de manger. Pendant la digestion, quand les aliments arrivent dans l'intestin, la quantité de nutriments est mesurée par les cellules de l'intestin et l'information est à nouveau envoyée au cerveau pour accentuer cette sensation de satiété.

Tous ces mécanismes physiologiques étaient adaptés au mode de vie de nos ancêtres. Nos modes de vie actuels ont évolué bien plus vite que ne peuvent s'adapter nos mécanismes physiologiques. On voit donc aujourd'hui que nombre de comportements alimentaires provoquent des déséquilibres dans ces mécanismes physiologiques et entraînent divers troubles et maladies (anorexie, boulimie, diabète...).



MANGER PLUS DURABLE ?!

Etablie par la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) en 2010, la définition de l'alimentation durable décrit la notion sous ces termes : « *Les régimes alimentaires durables contribuent à protéger et à respecter la biodiversité et les écosystèmes, sont culturellement acceptables, économiquement équitables et accessibles, abordables, nutritionnellement sûrs et sains, et permettent d'optimiser les ressources naturelles et humaines* ». Le caractère très englobant de cette définition permet de saisir les différents piliers de l'alimentation durable, lesquels garantissent :

- * La préservation de l'environnement et le respect du vivant,
- * Un souhait de justice sociale et d'une agriculture équitablement rémunérée,
- * Un projet de mobilisation citoyenne,
- * Une alimentation saine et équilibrée,
- * Une économie des ressources naturelles disponibles.

Ainsi, manger durable peut se décliner en un certain nombre de pratiques concrètes : en général manger moins mais manger mieux (moins gras et moins sucré), manger moins de produits animaux et plus de légumineuses, éviter les produits trop transformés, arrêter le gaspillage alimentaire, manger des produits de saison, manger des produits locaux et issus des circuits courts, favoriser les produits biologiques, éviter les emballages inutiles, composter ses déchets alimentaires et trier le reste, boire l'eau du robinet.



LES DÉFINITIONS

La faim

Elle reflète un besoin physiologique d'apport en glucose. La sensation est créée par le cerveau, lui-même averti par une diminution du stock de glycogène (la forme du stockage du glucose dans l'organisme).

La satiété

Elle prolonge le rassasiement. Cet état, qui se situe entre deux repas, se maintient tant que les réserves d'énergie constituées par le dernier repas restent disponibles.

L'appétit

Il est lié aux stimulations sensorielles induites par les aliments (odeur, apparence, toucher, goût, son) mais aussi à la mémoire, aux images projetées, aux expériences antérieures. On peut avoir de l'appétit sans avoir vraiment faim, mais le fait d'avoir faim renforce l'appétit.

La nutrition

Selon le PNNS, il s'agit de l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique.

Le rassasiement

Il s'installe au cours de l'ingestion, au fur et à mesure que les aliments perdent leur pouvoir de stimulation. C'est en fin de repas que la faim est complètement estompée et le mangeur est alors rassasié. Il est important de manger lentement pour se donner le temps de percevoir l'évolution de cette sensation.



SYNTHÈSE

Manger est nécessaire à notre survie mais c'est aussi un acte social et un moment de plaisir. Pour fonctionner, notre corps a besoin de différents types d'aliments que l'on doit manger en quantité suffisante. Certaines personnes suivent des régimes alimentaires particuliers, par choix (religieux, écologique...) ou pour leur santé. Notre corps nous fait savoir quand il a besoin d'énergie, c'est le mécanisme de la faim.



SOURCES

Alimentation et corps humain

Informations synthétiques à propos de plusieurs sujets : l'activité physique, l'équilibre alimentaire, le petit déjeuner...

▲ <https://www.mangerbouger.fr/>

Pistes de travail pour aborder l'alimentation avec l'angle du corps et de l'estime de soi.

▲ <https://eduscol.education.fr/cid146411/alimentation-image-du-corps-activite-physique.html>

Vidéos du réseau Canopé sur le fonctionnement du corps humain et la santé : à quoi servent les aliments ? Une alimentation spécifique pour faire du sport...

▲ <https://lesfondamentaux.reseau-canope.fr/discipline/sciences/le-fonctionnement-du-corps-humain-et-la-sante/l'alimentation.html>

Document sur les grandes catégories d'aliments

▲ https://www.pedagogie.ac-aix-marseille.fr/upload/docs/application/pdf/2017-06/annexe_4_marelle_alimentaire.pdf

Article autour des troubles du comportement alimentaire

▲ <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/anorexie-mentale>

Le goût

Site internet sur l'Éducation au goût

▲ <http://www.reseau-education-gout.org/association-reseau-gout/-Qu-est-ce-que-l-education-au-gout-.html>

Le fonctionnement de goût et des saveurs

▲ <https://www.science-et-vie.com/cerveau-et-intelligence/comment-fonctionne-le-sens-du-gout-8805>

La faim

Article sur le mécanisme de la faim

▲ <https://www.larecherche.fr/pourquoi-t-faim>

▲ <https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/quel-processus-declenche-la-sensation-de-faim-4976>

▲ [https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/quel-processus-declenche-la-sensation-de-faim-4976/\(page\)/2](https://www.science-et-vie.com/corps-et-sante/quel-processus-declenche-la-sensation-de-faim-4976/(page)/2)

L'activité physique

Site internet présentant les bénéfices de l'activité physique sur la santé

▲ <https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sa-sante/article/activite-physique-et-sante>

Habitudes de consommation des Français

Infographie sur les modes de vie et de consommation des français

▲ <https://www.anses.fr/fr/content/inca-3-en-image-dans-lassiette-des-fran%C3%A7ais>