

# MODULE 2 ALIMENTATION ET SANTE

## 2.1 APPREHENDER LES PRINCIPES DE BASE D'UNE ALIMENTATION EQUILIBREE

### ➤ Facteurs de diversité des habitudes alimentaires :

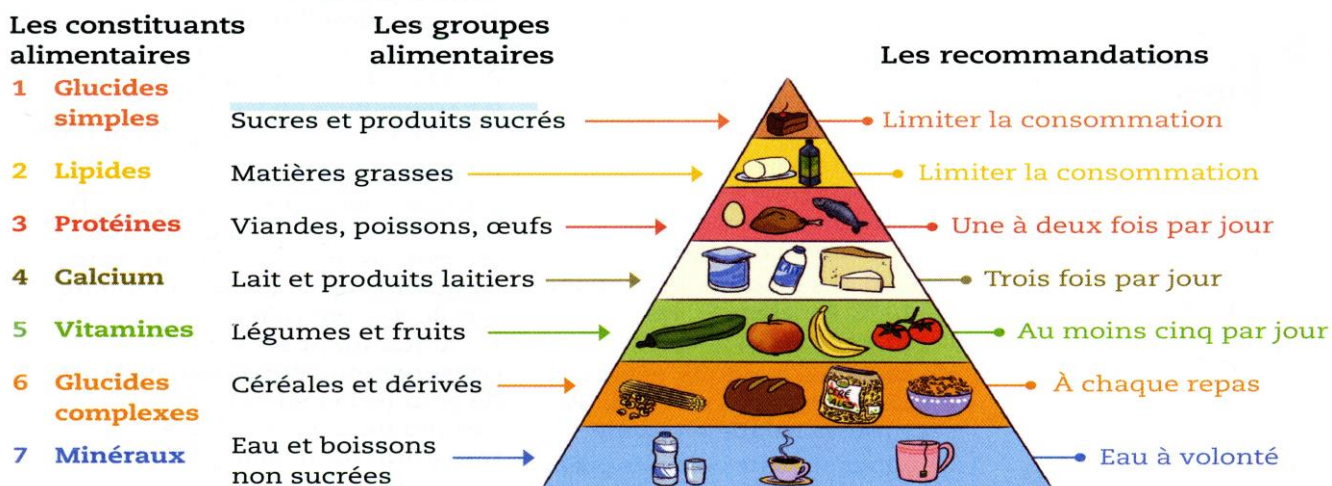
Les habitudes alimentaires de chacun varient en fonction du contexte.

Elles sont liées :

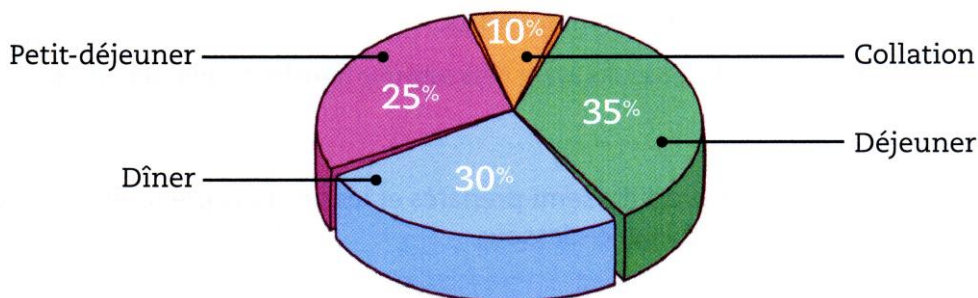
- **à la culture du pays** : la religion, les ressources environnementales, le climat, les traditions,
- **au contexte de vie** : activité professionnelle, temps disponible, appartenance à un groupe, budget.

### ➤ L'équilibre alimentaire : Document extrait PSE 2<sup>nde</sup> Bac Pro Delagrave mars 2015

Les aliments sont classés par groupe en fonction de leurs constituants alimentaires. Tous les groupes sont indispensables, hormis le groupe des sucres et des produits sucrés. L'équilibre alimentaire se fait sur la semaine mais l'équilibre journalier est recommandé.



Il faut faire **4 repas par jour**, afin de répartir les **apports énergétiques sur la journée** :



Document extrait PSE 2<sup>nde</sup> Bac Pro Delagrave mars 2015

# MODULE 2

## ALIMENTATION ET SANTE

### 2.2 SE SITUER DANS L'EVOLUTION DES COMPORTEMENTS

➤ **Le comportement alimentaire et plaisir alimentaire :**

Le plaisir alimentaire est la **sensation agréable** que le consommateur éprouve lorsqu'il consomme des aliments qu'il aime.

**Les composantes du plaisir alimentaire sont :**

- des aliments dégageant une bonne odeur et ayant bon goût
- lieu où l'on mange propre et calme
- aliments frais et variés
- table bien présentée

➤ **Les comportements alimentaires à risques :**

Certains comportements alimentaires peuvent être néfastes pour la santé.

<b>Les principales erreurs commises</b>	<b>Les conséquences pour la santé</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- sauter un repas</li><li>- grignoter en dehors des repas</li><li>- consommer en excès des matières grasses, des produits sucrés, du sel</li><li>- ne pas manger assez de fruits et légumes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- une surcharge pondérale</li><li>- des maladies cardio-vasculaires</li><li>- de l'hypertension</li><li>- du diabète</li><li>- l'obésité</li></ul>

➤ **Les désordres alimentaires :**

**La boulimie** : C'est un trouble des conduites alimentaires qui se manifeste par l'absorption de grandes quantités d'aliments, sans faim, de façon répétée.

**Conséquences** : un sentiment de culpabilité, une consommation de laxatifs et/ou de diurétiques, des vomissements provoqués et une pratique excessive du sport...

**L'anorexie** : C'est un trouble qui se manifeste par l'absorption de petites quantités alimentaires, un contrôle de la faim, une perte d'appétit, l'obsession de la nourriture, de la prise de poids.

**Conséquences** : à la malnutrition, la perte de poids parfois très importante, l'utilisation de laxatifs et/ou de diurétiques, des vomissements provoqués, une pratique excessive du sport pour maigrir...

## MODULE 2 ALIMENTATION ET SANTE

### 2.3 APPREHENDER LES ENJEUX DES CIRCUITS DE DISTRIBUTION DANS LE SECTEUR ALIMENTAIRE

➤ **Les différents circuits :**

**Le circuit long**

Au moins deux intermédiaires entre le producteur et le consommateur

**Le circuit court**

Un seul intermédiaire entre le producteur et le consommateur

**Le circuit direct (ultra court)**

Aucun intermédiaire entre le producteur et le consommateur

Type de circuit de distribution	Intérêts	Limites
Circuit long (hypermarché)	Grand choix de produits d'origines diverses Possibilité de faire toutes les courses dans le même magasin	Tentation d'acheter plus que nécessaire Souvent éloigné du domicile
Circuit court (petit commerce quartier)	Proximité Commerce spécialisé	Prix plus élevés Choix plus restreint
Circuit direct (ultra court) (chez le producteur)	Absence d'intermédiaire Lien avec le producteur Prix raisonnables	Nombre réduit de structures Production irrégulière sur l'année

➤ **Commerce équitable : intérêts et limites :**

Le commerce équitable est conçu pour assurer une juste rémunération des producteurs de pays en voie de développement pour améliorer leur niveau de vie et garantir le respect de leurs droits.

Par contre on ne trouve pas les produits issus du commerce équitable dans tous les magasins alimentaires. Ces produits sont plus chers que ceux issus du commerce classique.

## MODULE 2 ALIMENTATION ET SANTE

### 2.4 APPREHENDER LA QUALITE SANITAIRE DES ALIMENTS





➤ Les structures de contrôle :

Les niveaux d'organisation	Les structures et leurs rôles
<b>Les structures nationales</b>	<p><b>DGCCRF</b> : Direction générale de la consommation, de la concurrence et de la répression des fraudes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- assure la sécurité et la qualité des produits alimentaires par la mise en œuvre de contrôles</li> </ul>
	<p><b>InVS</b> : Institut de veille sanitaire</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- surveille l'état de santé de la population française</li> <li>- gère les crises sanitaires</li> </ul>
	<p><b>ANSES</b> : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- évalue les risques liés à l'alimentation</li> <li>- protège la santé des animaux et des végétaux</li> <li>- propose des mesures de protection sanitaire</li> </ul>
<b>Les structures régionales</b>	<p><b>ARS</b> : Agence régionale de santé</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- participe à la coordination des soins</li> <li>- organise des actions de prévention</li> <li>- veille sur les épidémies</li> </ul>
<b>Les structures départementales</b>	<p><b>DDPP</b> : Direction départementale de la protection des populations</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- assure la santé et la protection des animaux</li> <li>- contrôle les risques liés aux productions animales</li> <li>- assure la qualité et la sécurité de l'alimentation</li> </ul>

➤ **Les signes de qualité :**

Document extrait PSE 2<sup>nde</sup> Bac Pro Delagrave mars 2015

Pour aider le consommateur à faire des choix parmi un grand nombre de produits, les pouvoirs publics et les instances européennes ont mis en place des signes officiels de qualité. Ils visent à informer le consommateur sur les qualités gustatives, nutritionnelles et sanitaires des produits qu'il achète.

Les signes de qualité	Leurs caractéristiques	Des exemples de produits
L'appellation d'origine contrôlée (AOC) 	Ce signe garantit : – que le produit provient d'une zone géographique française (par exemple : l'Auvergne, le val d'Abondance...); – un savoir-faire spécifique du producteur en France.	– Le Bleu d'Auvergne – Le fromage d'Abondance – Le poulet de Bresse
L'appellation d'origine protégée (AOP) 	Ce signe garantit : – que le produit provient d'une zone géographique européenne ; – un savoir-faire spécifique du producteur en Europe.	– La mozzarella de bufflonne de Campanie (Italie) – La pomme de terre de l'île de Ré
La certification européenne « agriculture biologique » (AB) 	Ce label indique qu'au moins 95 % des ingrédients sont issus de l'agriculture biologique, c'est-à-dire d'un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal.	– Du lait – Des œufs – Des fruits et des légumes – De la farine
Le label rouge (LR) 	Ce label garantit un niveau de qualité supérieure par rapport à des produits similaires habituellement commercialisés. Cette qualité supérieure est liée aux conditions de production et/ou de fabrication.	– Le poulet fermier des Landes – Des charcuteries – Des produits laitiers

➤ **La traçabilité :**

La traçabilité alimentaire consiste à retracer le **cheminement d'une denrée alimentaire** en suivant les étapes depuis sa production, sa transformation jusqu'à sa distribution.

Elle permet de :

- consommer en toute sécurité tous les produits alimentaires
- retrouver et retirer de la vente des produits présentant un risque pour la santé du consommateur.