

1- L'INDIVIDU ET SA SANTE

2- ADAPTER SON ALIMENTATION A SON ACTIVITE

1- L'importance de l'alimentation.

Aurélie, 15 ans, 1,68 m, 73 kg est en CAP Esthétique. Pendant une période de quatre semaines de formation en milieu professionnel, elle a accepté de s'éloigner de son domicile. Dans l'entreprise, il n'y a pas de restaurant et prendre ses repas à la cafeteria est trop coûteux. Elle a donc choisi le pique-nique et la formule du sandwich ou du hamburger. Lors de la dernière consultation, le médecin l'a mise en garde des risques liés à la surcharge pondérale, tels que le diabète, l'hypertension et l'excès de cholestérol.



Analyser la situation

Activité 1

Quel est le problème posé ?

Cocher le problème qui se pose à Aurélie

- ☐ Comment gérer sa pause de midi ?
- ☐ Comment se faire accepter par les autres avec un surpoids ?
- ☐ Comment se restaurer sur son lieu de stage sans aggraver son problème de surpoids ?

Activité 2

Quels sont les éléments de la situation ?

Mode restauration choisi par Aurélie

Maladies liées à une surcharge pondérale

MOBILISER SES CONNAISSANCES

Activité 3

Les comportements alimentaires

Les modes alimentaires des français.

L'évolution des comportements alimentaires des français est liée à de multiples facteurs, à savoir le développement du travail féminin, l'industrialisation de l'alimentation, les contraintes du travail, la prépondérance des loisirs, l'essor de la grande distribution, l'éloignement du domicile, l'urbanisation croissante, les contraintes de budget, la modification des rythmes de vie. Le repas traditionnel fait place à de nouvelles tendances de consommation.

Trouvez trois facteurs qui changent le comportement alimentaire.

- le
- l
- la

Après une recherche à l'aide d'un dictionnaire, indiquez à Aurélie les **excès** alimentaires que représentent les maladies :

- Diabète :
- Hypertension :
- Hypercholestérolémie :

Activité 4

L'appréciation de son poids

Le calcul de l'indice de
Masse Corporelle

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (m)}} \quad \text{Exemple : IMC} = \frac{60}{1,60 \times 1,60} =$$

Analyse

IMC < 20 : manque poids
20 < IMC < 25 : poids idéal
25 < IMC < 30 : surpoids
30 < IMC : obésité

A l'aide du texte page C1, du tableau page précédente, complétez le tableau.

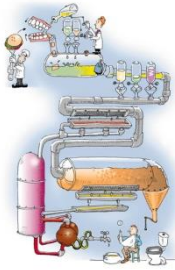
IMC d'Aurélié	commentaire
Indice de masse corporelle	Elle est en léger surpoids

Activité 5

Les besoins de l'organisme

La ration alimentaire

C'est la quantité d'aliments que doit consommer un individu en 24h pour être en bonne santé. Elle est fonction des besoins et des dépenses de l'organisme.

Les principaux rôles des constituants alimentaires.					Rôle constituants alimentaires
Croissance entretien	Energie			Fonctionnement	0°C
	Musculaire	Calorifique			
			En cas de besoin		
Protides, calcium	glucides	lipides	protides	Eau, vitamines, minéraux, fibres	12,6 kJ/heure
Les principaux rôles des constituants alimentaires.					
Adolescents de 13 à 14 ans	Activité faible	Activité moyenne	Activité très intense	grossesse	1 heure sport
					
(G) 12 100 kJ/heure	(H) 8 800 kJ/heure	(H) 13 000 kJ/heure	(H) 14 600 kJ/heure	9 000 kJ/heure	2 200 kJ/heure
(F) 10 400 kJ/heure	(F) 7 500 kJ/heure	(F) 8 400 kJ/heure	(F) 10 900 kJ/heure		

Les dépenses doivent être compensées par les apports énergétiques alimentaires.

L'apport énergétique nécessaire pour couvrir la dépense énergétique totale doit-être réparti de façon équilibrée tout au long de la journée : 25% au petit déjeuner, 30% au déjeuner, 15% au goûter et 30% au dîner.

- Surlignez dans le texte de l'activité 5, la définition de la « ration alimentaire ».
- Remplissez le tableau suivant avec les données du tableau de la page C3.

Trois besoins de l'organisme	
Quatre facteurs qui font varier les besoins alimentaires	
Trois constituants alimentaires apportant de l'énergie	
Unité de mesure de la valeur énergétique des aliments	
Besoins énergétiques journaliers d'Aurélie	
Apport énergétique (en kJ) du déjeuner d'Aurélie.	
Dépense énergétique liée à une heure de sport.	

L'équilibre des menus

Les aliments sont classés par groupes en fonction de leurs principaux constituants. Pour que l'alimentation soit équilibrée, il faut, chaque jour, consommer des aliments issus de ces six groupes.

	1	2	3	4	5	5bis	6
Groupes d'aliments	Viandes poissons œufs	Produits laitiers	Corps gras	Sucres fécu- lents	Crudités : légumes fruits crus	Crudités : légumes fruits cuits	Boissons
Apports principaux	Protides	Protides Calcium	Lipides	Glucides	Vitamines Minéraux Fibres	Vitamines Minéraux Fibres	Eau
Exemples d'aliments	Lapin, poulet, merlan, thon	Lait, yaourts, fromages, ...	Beurre, huile, ..	Riz, chocolat, pain, céréales	Carottes, pommes, ...	Betteraves cuites, compote	Thé Café
Rôle princi- paux	constructeur	constructeur	énergétique	énergétique	fonctionnel	fonctionnel	fonctionnel

Complétez le tableau en cochant les groupes d'aliments représentés. Effectuez le total, puis citez les erreurs commises par Aurélie.

Groupes aliments	1	2	3	4	5	5bis	6	Ration Apport
Menu	Viandes poissons œufs	Produits laitiers	Corps gras	Sucres féculents	Crudités : légumes fruits crus	Crudités : légumes fruits cuits	Boissons	énergie kJ
Petit déjeuner : 7 tartines de pain beurre, café sucré								
Grignotage dans la matinée : 1 tablette de chocolat								
Déjeuner : hamburger, frites								
Coca (33cl)								
Goûter : 2 crêpes au chocolat, soda								
Total : nb de croix/colonne								
Erreurs repérées								

Activité 7

Des choix alimentaires

Donnez quatre conseils à Aurélie pour avoir une alimentation équilibrée sans aggraver son problème de surpoids.

Parmi les trois piques niques suivants, entourez celui qui vous semble convenir au problème d'Aurélié. Justifiez votre réponse.



Coca + Sandwich au thon :
pain, salade, tomate,
mayonnaise, thon



**Yaourt + Compote + eau +
salade niçoise :** riz, thon,
œufs, tomates, huile, vi-
naigre



**Camembert + éclair au cho-
colat + jus d'orange + salade
composée :** pâtes + chorizo +
œufs + huile + vinaigre

Contrôle de fin de cours

Nom :

Prénom :

Date :

2014

-
1. Donner la signification d'IMC

/ 1,5

I :

M :

C :

2. Ecrire la formule de l'IMC : 1,54 m 53 kg

3. si l'IMC est de 20,24, en déduire à quel type d'IMC cela correspond :

IMC < 20 : manque de poids

20 < IMC < 25 : poids idéal

25 < IMC < 30 : surpoids

30 < IMC < 40 : obésité

40 < IMC : obésité morbide

4. Citez trois besoins de l'organisme

Besoin 1 :

Besoin 2 :

Besoin 3 :

5. Donnez l'unité de l'énergie des aliments

6. Citez trois constituants alimentaires qui fournissent de l'énergie

1 :

2 :

3 :

3-L'INDIVIDU ET SA SANTE

4-ADAPTER SON ALIMENTATION A SON ACTIVITE

2- L'alimentation et le travail posté.

Le travail posté (travail à horaires décalés) concerne 12,5% des salariés, selon le Ministère du travail, est à l'origine d'une grande irrégularité de l'alimentation.

Sur l'appareil digestif, la sensation de faim survenant à contretemps est responsable de troubles gastro-intestinaux : brûlures d'estomac, diarrhées, constipation.



Le déplacement des horaires des repas, le grignotage, les excès de sucre et de graisse entraînent une prise de poids, une augmentation du cholestérol sanguin, une fatigue et un stress accru, une baisse de la performance et de la vigilance.

Changer d'habitudes alimentaires est un travail de longue haleine :

Indiquer les troubles provoqués par une alimentation désorganisée

Troubles physiques :

Troubles psychiques :

Préciser les mesures à prendre pour les éviter. Mesures individuelles

<i>Mesures individuelles</i>	<i>Mesures collectives</i>

3- la restauration nomade.

La pause déjeuner: c'est beaucoup plus que simplement se nourrir. Les consommateurs cherchent à couper leur journée de travail et s'accorder un moment de liberté et de plaisir pour soi.

Les consommateurs mangent un sandwich et en même temps font du lèche-vitrines ou passent à la bibliothèque. Il déjeune rapidement et pratique un sport.



Ce mode de consommation nomade limite la prise alimentaire à 20 minutes et coûte entre 4 et 6 €.

Le marché de la distribution automatique est en forte croissance et va encore augmenter dans les années à venir. Les autres voies de distribution continuent par ailleurs de progresser (stations-service, boulangerie, café, etc.). Si le taux de chômage et la baisse du pouvoir d'achat incitent les consommateurs à choisir des formules économiques, le facteur temps est de plus en plus déterminant.

Le rayon snacking du supermarché Yafette

Nombre de produit : 300

Composition : eaux, jus de fruits.

Sandwiches, wraps, fruits découpés en sachet

Salades composées en barquettes, compotes et laitages à boire, pâtisserie.

Particularités : un coin sushi et sashimi.

Chiffres-clés : 500 sandwiches par jour, 250 salades vendues par jour

A savoir :

Restauration nomade : restauration prête à emporter

Snacking : casse-croûte prêt à manger

Sushi, Sashimi : plats japonais

1- indiquer les fonctions de la pause repas.

2- Indiquer les lieux qui offrent ce mode de restauration nomade.

3- Proposer un menu «snacking » équilibré.

4- Les troubles de l'alimentation (source Hachette).

La boulimie et l'hyperphagie, l'anorexie constituent les principaux troubles des conduites alimentaires et se rencontrent surtout chez les adolescents et les adultes jeunes.

Retrouver la définition des trois mots soulignés en les plaçant dans la case correspondante.

Refus de s'alimenter avec obsession de la minceur pouvant conduire à l'hospitalisation, voire la mort	Crises aiguës d'excès de nourriture souvent suivies de vomissements. Obsession de prise de poids.	Grignotages permanents, prise excessive de nourriture. Prise de poids importante.
Souvent, des troubles tels que la dépression, l'anxiété, l'obsession ainsi qu'une faible estime de soi accompagnent ces maladies.		

5- Les conséquences des erreurs alimentaires sur la santé (source Delagrave)

Indiquer l'erreur alimentaire commise pour chacune des neuf affirmations citées en inscrivant la lettre correspondante en dessous (une lettre peut être utilisée plusieurs fois).

AFFIRMATIONS	Erreur	N°	Nature de l'erreur alimentaire	Conséquences à court terme	Conséquence à long terme
1 : je remets toujours du sel sur mes plats même avant de les goûter.		A	Mauvaise répartition de la ration alimentaire dans la journée	Hypo ou hyperglycémie (+ ou – de taux de sucre dans le sang) fatigue, vertiges, inattention.	
2 : je ne prends jamais de petit-déjeuner					
3 : je ne bois jamais de lait, je ne suis plus un bébé		B	Consommation excessive d'aliments	Difficultés de digestion, vomissements	Prise de poids, obésité, maladies cardiovasculaires
4 : je n'aime pas les fruits, je mange juste une pomme de temps en temps.		C	Consommation excessive de sucre	Caries dentaires, prise de poids	Obésité diabète
5 : j'adore grignoter des biscuits ou des céréales devant la télévision		D	Consommation excessive de sel	Les tissus retiennent l'eau et gonflent	Œdème au niveau des jambes, hypertension
6 : je ne bois qu'un verre d'eau à chaque repas.		E	Consommation insuffisante d'eau	Déshydratation, crampes musculaires, constipation	Maladies de l'appareil urinaire et digestif
7 : je me sers toujours une deuxième fois des plats		F	Consommation insuffisante de laitages		Décalcification, risque de fractures
8 : je mange des bonbons à chaque pause.		G	Consommation insuffisantes de fruits ou légumes	Constipation, carence vitaminique (apports insuffisants de vitamines C ..)	Cancer du côlon
9 : les légumes verts c'est pour les vaches, moi je ne mange que des pâtes et du riz					

6- Les mesures collectives et attitudes personnelles pour une bonne hygiène alimentaire (source Delagrave)

Souligner la réponse qui convient dans le tableau ci-dessous

	Attitude personnelle	Attitude collective
A - Supprimer les distributeurs de confiseries dans tous les établissements scolaires.		
B - Prendre un petit déjeuner équilibré tous les matins.		
C - Message télévisé « Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour ».		
D - Manger un produit laitier par jour.		
E - Plan national nutrition santé (PNNS) visant à améliorer l'équilibre alimentaire des populations.		
F - Eviter le grignotage.		
G - Message sanitaire : « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré ».		
H -Plan santé jeunes (PSJ) visant, notamment, la promotion de bonnes habitudes alimentaires.		

Contrôle de fin de cours

Nom :

Prénom :

Date:

2015

Maé a 19 ans et vient d'obtenir son CAP Esthétique Cosmétique, elle veut travailler pendant les vacances scolaires. Elle a pris quelques rondeurs cet été, pour 1,70m son poids est de 84 kg. Habitant à Montpellier Antigone, elle trouve un emploi à Lattes dans la zone commerciale Auchan. Elle prend sa voiture afin de se rendre à son travail et ses repas sont détaillés ci-dessous :

Journée alimentaire de Mae

Repas	Aliments
Petit déjeuner	Café 3 sucres Pain d'épices
Déjeuner	Sandwich au poulet mayonnaise Mousse à la crème de marron Soda
Dîner	Salade de riz au thon Lasagnes à la bolognaise Camembert Pain Beignet au chocolat

1. Calculez son IMC

IMC =

2. Critiquez la journée alimentaire de Mae

Il y a trop de

Il y a pas assez de

3. Remplacer deux aliments du dîner de Mae par deux autres aliments pour alléger sa journée alimentaire et dites pourquoi vous les choisissez. /4

1

.....

2

.....

4. Que pouvez-vous lui conseiller pour faire de l'exercice physique

.....
.....

5. Quels sont les excès et les conséquences des erreurs dans la journée alimentaire de Maé

Excès :
.....

Conséquences :
.....

6. Donnez trois conseils pour éviter de prendre du poids

1.
2.
3.