

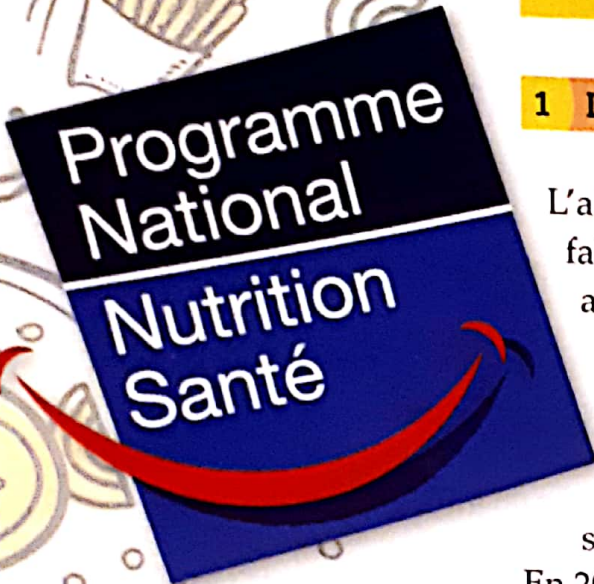
# MODULE D

On se met au régime



## D2 LA SANTÉ À TABLE

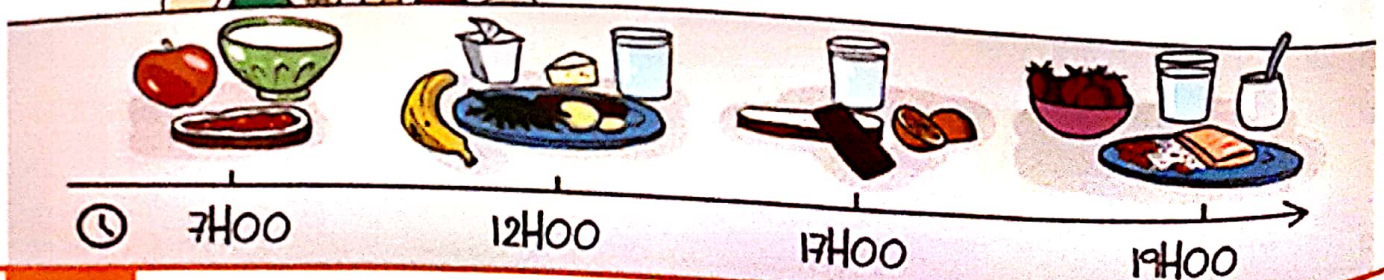
### 1 LE P.N.N.S.



L'alimentation joue un rôle essentiel sur notre santé. En fait, plusieurs maladies sont dues à des déséquilibres alimentaires, tel le cancer, les maladies cardiovasculaires, l'obésité, l'ostéoporose, le diabète de type 2. Aujourd'hui, l'alimentation et ses liens avec la santé sont un sujet tellement «tendance» qu'il y a une surabondance d'informations nous poussant dans un sens, puis dans l'autre. De cela l'exigence de les régler. En 2001, la France a mise en place une politique nutritionnelle nationale. Cela a abouti à un Programme National Nutrition Santé (PNNS), c'est-à-dire un plan de santé publique visant à améliorer l'état de santé de la population, en agissant sur la nutrition. Parmi les objectifs fixés par le Ministère de la Santé il y a la réduction de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez l'enfant, la réduction de la consommation de sel ou de sucre, l'augmentation de la consommation de fruits chez les adultes. Aucun des messages du PNNS ne proscriit la consommation d'un quelconque aliment ou boisson mis sur le marché. Tout simplement, ils conduisent, dans un objectif de santé, à promouvoir certaines catégories d'aliments et boissons, ainsi qu'à recommander la limitation d'autres catégories.



Bien manger, bien bouger





# EXERCICES

1 CE. Lisez le texte, puis dites:

a. Qui a élaboré le programme PNNS? b. Qu'est-ce que signifie PNNS? c. Quels sont les aliments proscrits? d. Quelles maladies causent les déséquilibres alimentaires? e. Quels objectifs poursuit le programme? f. Qu'est-ce que signifie sujet 'tendance'?

2 CE. Analysez l'affiche du PNNS et répondez aux questions suivantes:

- a. Quelle est l'information clé?
- b. À qui s'adresse le message?
- c. Quel type d'image est utilisée, photo ou dessin?
- d. Quels aliments il faut consommer avec modération?
- e. Quels aliments il faut consommer en abondance?
- f. Combien de conseils sont synthétisés dans l'affiche? Faites une liste.

**BIEN MANGER, BOUGER, PROTÈGE VOTRE SANTÉ.**

**1 ou 2 fois par jour**  
Viandes, œufs et poissons

**3 par jour**  
Produits laitiers

**5 par jour au moins**  
Fruits & légumes

**Eau à volonté**

**A chaque repas selon l'appétit**  
Bouger au moins 30 minutes par jour!

**limiter la consommation**  
Gras  
Sucré  
Salé

Programme National Nutrition Santé

Pour plus d'informations [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

inpes

l'Assurance Maladie

1 Réponds aux questions suivantes.

- ① Que veut dire bien manger?
- ② Quels sont les aliments bénéfiques pour la santé?
- ③ Quels aliments faut-il consommer en petites quantités?
- ④ Quelles maladies sont liées à une mauvaise alimentation?

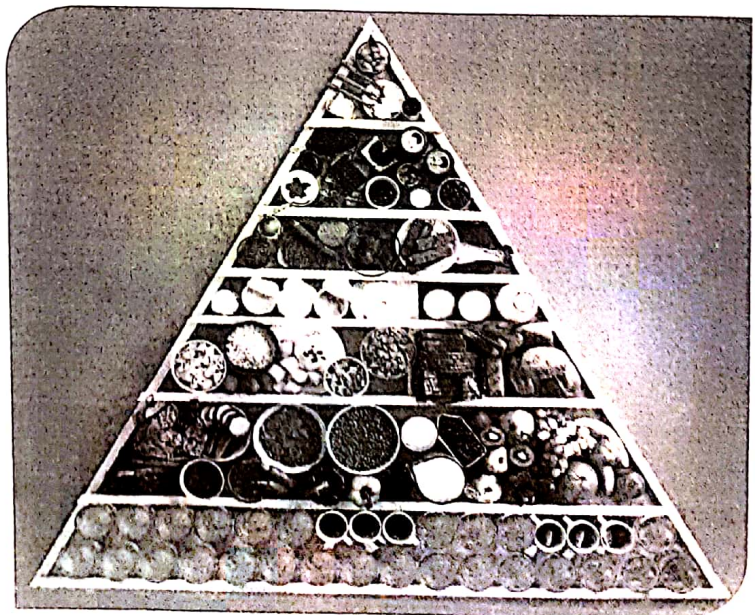
2 Complète les phrases suivantes avec les mots de la liste: risque – alimentation – défendu – fruits – variée – légers – physique – sucrés – consommer – sains.

Notre alimentation doit être ..... ①, nous devons choisir des aliments ..... ② et ..... ③ une majorité de légumes et de ..... ④. Il est recommandé de manger peu d'aliments ..... ⑤ et gras et de compenser un repas excessivement nourrissant par des repas ..... ⑥. Une ..... ⑦ saine et une activité ..... ⑧ régulière peuvent réduire le ..... ⑨ de cancers, de diabète, de maladies cardiovasculaires, etc. Une chose est certaine: aucun aliment n'est ..... ⑩.

## La pyramide alimentaire ✓

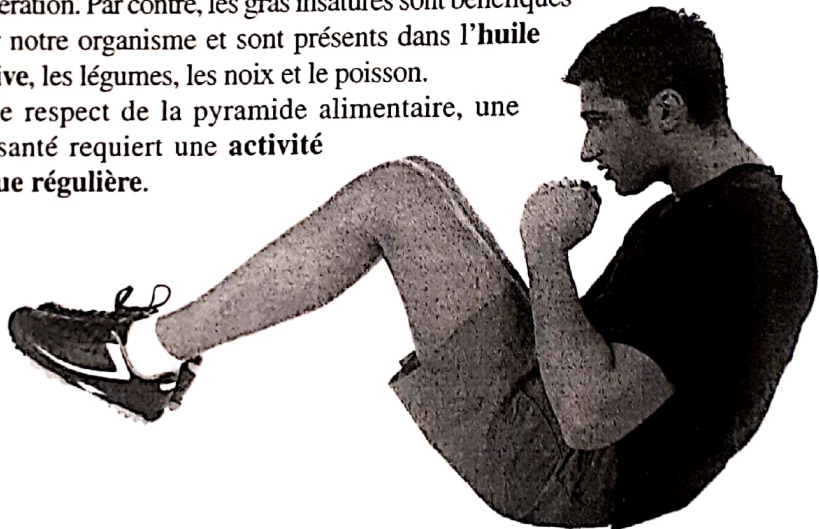
La pyramide alimentaire est un modèle utilisé par les **nutritionnistes** afin de représenter clairement les caractéristiques d'un style alimentaire sain. Chaque étage de la pyramide représente une famille d'aliments. La longueur de chaque étage est proportionnelle à la quantité qu'il faudrait en consommer pour rester en bonne santé.

- Les **boissons** constituent la base de la pyramide: elles sont essentielles car elles représentent la première source d'hydratation du corps et fournissent des minéraux importants. Toutefois, uniquement les boissons fournissant essentiellement de l'eau, comme l'eau minérale, les infusions non sucrées et le thé et le café, dans une moindre mesure, sont incluses dans la base de la pyramide. Les autres telles que le lait, les boissons gazeuses ou énergétiques et les jus, qui contiennent bien d'autres éléments, ont d'autres valeurs nutritives.
- Le deuxième étage représente les **légumes** et les **fruits**, une importante source de vitamines, de sels minéraux et de fibres. Ils contiennent une faible quantité de gras et de calories et permettent donc de réduire les risques de maladies cardiaques ainsi que d'obésité. On peut en absorber jusqu'à cinq portions par jour.
- Les **glucides** constituent le troisième étage de la pyramide: ce sont les **céréales**, les légumes secs ou encore les féculents; ils nous apportent de l'énergie, du calcium et de la vitamine B. Il faudrait en manger une à deux portions par jour et privilégier les céréales complètes qui contiennent plus de fibres et sont par conséquent plus saines.



- Au quatrième étage se situent les **produits laitiers** comme le lait, les yaourts, le fromage et le beurre qui sont source de protéines, de lipides et de calcium. Ce sont tous des aliments nécessaires mais qui contiennent toutefois du cholestérol et des gras saturés: ils représentent donc une menace pour notre système vasculaire et sont à consommer avec modération.
- L'étage supérieur inclut les **protides** comprenant la **viande**, le **poisson** et les **œufs** qui apportent protéines, vitamines et minéraux. Il ne faut pas abuser de la viande car elle est riche en graisses saturées, nuisibles pour le système cardiovasculaire. Il est déconseillé d'en consommer plus de deux ou trois portions par semaine et la viande blanche (poulet, dinde, etc.) est préférable.
- Au sommet se trouvent les **matières grasses**, les produits sucrés et l'alcool qui constituent un danger pour notre santé et qu'il faut par conséquent manger avec modération. Par contre, les gras insaturés sont bénéfiques pour notre organisme et sont présents dans l'**huile d'olive**, les légumes, les noix et le poisson.

Outre le respect de la pyramide alimentaire, une bonne santé requiert une **activité physique régulière**.



#### COMPRÉHENSION ÉCRITE

1 Relis le texte et situe les aliments cités dans la bonne colonne.

Calcium	Glucides	Lipides	Protéines	Vitamines et fibres

2 Choisis la bonne réponse.

- ① À la base de la pyramide sont situés:
  - A les lipides
  - B les boissons
  - C les aliments sucrés
- ② Les boissons saines comprennent:
  - A le lait et le café
  - B les jus et les boissons gazeuses
  - C l'eau et les tisanes
- ③ Les légumes nous apportent:
  - A des protéines
  - B des glucides
  - C des vitamines
- ④ La viande contient:
  - A des graisses saturées
  - B des graisses insaturées
  - C des glucides
- ⑤ Les graisses insaturées:
  - A nuisent à notre organisme
  - B sont contenues dans les œufs
  - C sont bonnes pour notre santé
- ⑥ Au quotidien il faut:
  - A manger de la viande
  - B boire de l'alcool
  - C faire de l'activité physique



## Les cinq couleurs du bien-être

Des recherches scientifiques récentes ont démontré que certaines propriétés des fruits et des légumes sont liées à leur couleur.

Cinq groupes principaux de couleurs ont été identifiés: le blanc, le bleu-violet, le jaune-orange, le rouge et le vert. À chaque couleur ont été attribuées des vertus curatives et protectrices différentes, dues à la présence de certaines substances nutritives (vitamines et minéraux) et de produits phytochimiques ayant une action protectrice antioxydante efficace contre l'action des radicaux libres qui altèrent la structure de l'ADN.

Ces substances retardent le vieillissement et réduisent le risque de maladies cardiovasculaires et tumorales.

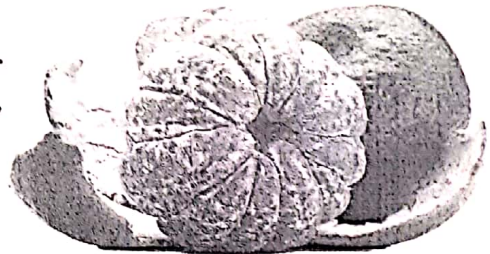
- Les légumes et les fruits de **couleur blanche** (ail, oignons, choux-fleurs, fenouils, poireaux, céleris, marrons, pommes, poires, etc.) contiennent des fibres, des minéraux, comme le potassium, et de la vitamine C. Parmi les produits phytochimiques se retrouvent les flavonoïdes aux propriétés antioxydantes facilitant l'élimination de substances cancéreuses.



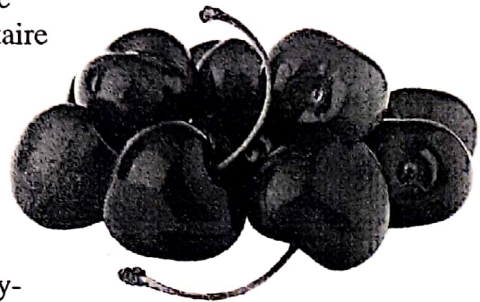
- Les légumes et les fruits de **couleur bleu-violet** (aubergines, radis, figes, fruits rouges, prunes, raisin noir, etc.) nous apportent des anthocyanes qui renforcent la vue et les vaisseaux capillaires.



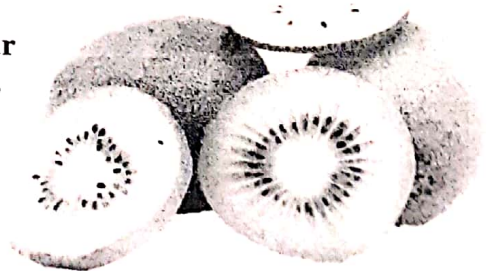
- Les légumes et les fruits de **couleur jaune-orange** (abricots, oranges, kakis, carottes, citrons, mandarines, melons, poivrons, nèfles, pêches, pamplemousses, potirons, etc.) nous donnent des caroténoïdes comme le bêta-carotène qui renforcent le système immunitaire et la peau.



- Les légumes et les fruits de **couleur rouge** (pastèques, oranges sanguines, betteraves rouges, cerises, fraises, tomates, poivrons, radis, etc.) contiennent des substances antioxydantes telles que le lycopène et les anthocyanes qui neutralisent les radicaux libres.



- Les légumes et les fruits de **couleur verte** (asperges, blettes, brocolis, artichauts, cornichons, laitue, épinards, courgettes, kiwis, raisin, etc.) sont source de magnésium



et de protéines. Ils contiennent également de l'acide folique, essentiel au cours d'une grossesse, parce qu'il protège le bébé des malformations de la moelle épinière.

Nous sommes aujourd'hui conscients du fait que de nombreux micronutriments contenus dans les légumes et les fruits, ayant une action bénéfique sur notre santé, restent encore à découvrir. Il est par conséquent sage de consommer au moins cinq rations de fruits et de légumes par jour car les couleurs de la santé nous aident à vivre mieux et plus longtemps.

**COMPRÉHENSION ÉCRITE**

1 Relis le texte et complète la fiche suivante.

Groupe de couleur	Légumes et fruits	Substances nutritives	Bénéfices

**LEXIQUE**

2 Associe chaque terme ou expression à sa définition.

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| ① Propriété curative     | A Substances contenues dans les légumes et les fruits ayant une fonction antioxydante |
| ② Action antioxydante    | B Éléments chimiques pouvant entraîner la formation de tumeurs                        |
| ③ Radicaux libres        | C Ralentissement de la production de radicaux libres                                  |
| ④ Flavonoïdes            | D Entités moléculaires qui endommagent les cellules                                   |
| ⑤ Substances cancéreuses | E Molécules de couleur jaune qui renforcent le système immunitaire                    |
| ⑥ Caroténoïdes           | F Capacité à soigner les maladies   |

**PRODUCTION ÉCRITE**

3 Écris un texte de dix lignes au sujet de ton alimentation: à quel groupe appartiennent les légumes et les fruits que tu préfères? Combien de fois par semaine en manges-tu? Quels fruits et légumes ne manges-tu pas?



4 Tu travailles dans le restaurant d'une station thermale qui a adopté «Les cinq couleurs du bien-être» comme règle pour la composition de ses menus. Propose un plat pour chaque groupe de couleur.