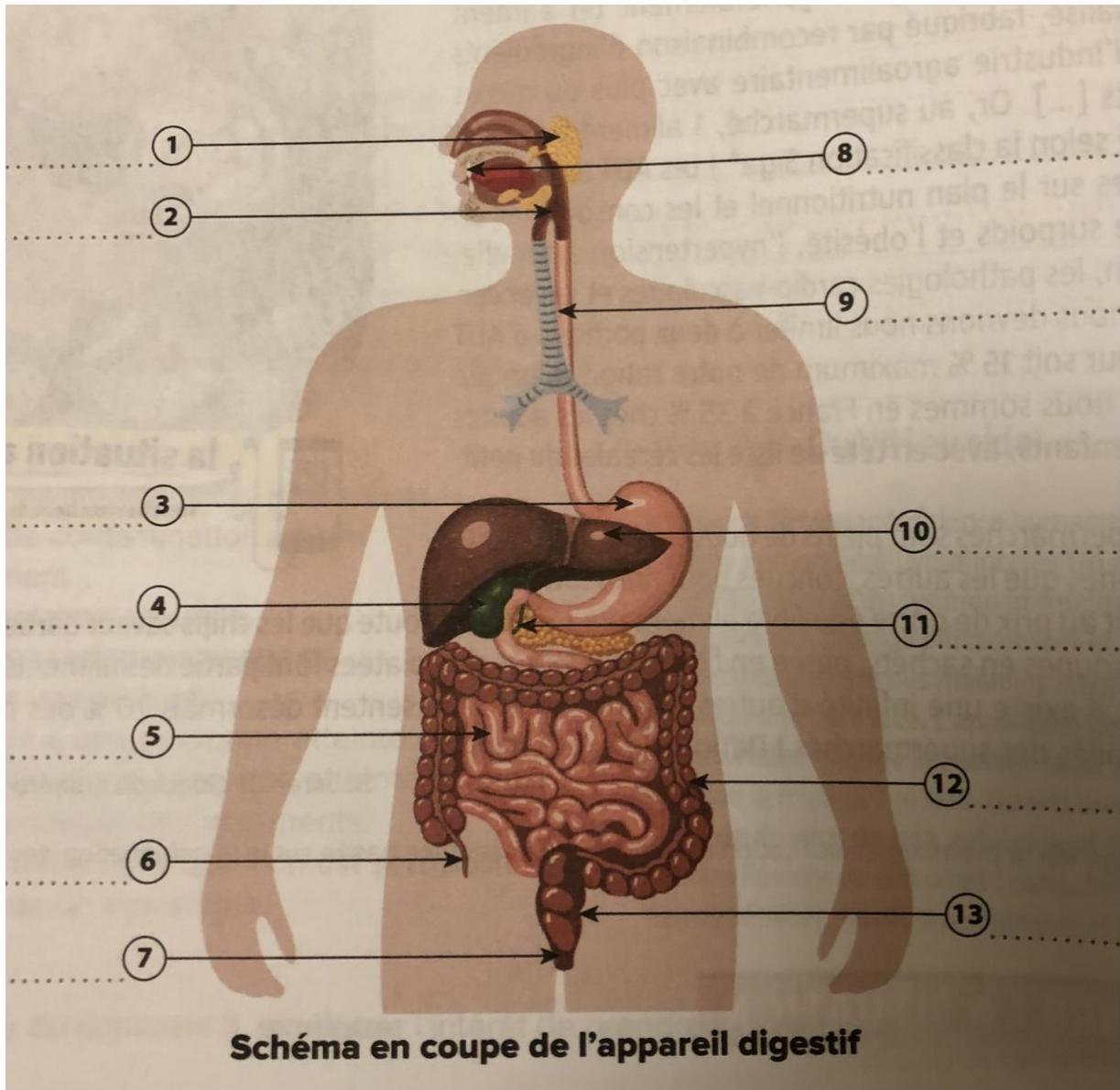


Séance 1 – PSE – Les pratiques alimentaires



Document 1 : Les phénomènes chimiques de la digestion des aliments

ORGANES	Sucs digestifs qui agissent	ACTION CHIMIQUE DES SUCS DIGESTIFS							SANG
		Les constituants alimentaires							
		Glucides	Lipides	Protides	Eau	Éléments minéraux	Vitamines		
	Bouche	Salive	✗						
	Estomac	Suc gastrique			✗				
	Intestin grêle	Bile		✗					
		Suc pancréatique Suc intestinal	✗ ✗	✗ ✗	✗ ✗				
			Glucose	Glycérol, acides gras	Acides aminés	Eau	Éléments minéraux	Vitamines	
	Gros Intestin	Déchets (excréments) stockés dans le rectum et rejetés par l'anus							

ABSORPTION INTESTINALE

- ▶ Eau
- ▶ Éléments minéraux
- ▶ Vitamines
- ▶ Glucose
- ▶ Acides aminés
- ▶ Glycérol
- ▶ Acide gras
- ▶ Eau

Document 2 : Les aliments ultra-transformés

Un aliment ultra-transformé (AUT) est généralement un aliment industriel artificialisé, fabriqué par recombinaison d'ingrédients divers issus de l'industrie agroalimentaire avec plus ou moins de vrais aliments. Or, au supermarché, un aliment sur deux est ultra-transformé selon la classification Siga. Les AUT sont généralement pauvres sur le plan nutritionnel et les consommer en excès favorise le surpoids et l'obésité, l'hypertension artérielle, la dépression, les pathologies cardio-vasculaires et le cancer. Par précaution, nous devons limiter la consommation d'AUT à 15% de notre ration calorique quotidienne. Or, nous sommes en France à 35% chez les adultes et 46% chez les enfants, avec en tête de liste les céréales du petit déjeuner.

Les rayons des supermarchés sont pleins de nouveautés, toutes plus aguichantes les unes que les autres, conçues pour nous séduire à tout prix... Surtout au prix de notre équilibre alimentaire ! Si l'on se doute que les chips saveur barbecue, les batônnets de surimi, les nuggets, les soupes en sachets, les purées en flocons ou les barres chocolatées font partie des AUT, en réalité, il en existe une infinité puisqu'ils représentent désormais 70% des produits industriels étiquetés et emballés en supermarchés ! Difficile de leur échapper.

D'après Dr Good, numéro 29 de mai-juin 2022

Document 3 : les différents indicateurs nutritionnels

DOC G Des indicateurs pour mieux manger

• Le **Nutri-Score** est un logo institutionnel qui permet de **comparer les produits alimentaires sur des critères nutritionnels**. Il a été conçu par Santé Publique France dans le cadre du programme national nutrition santé. Il est construit sous la forme d'une échelle de notation allant de la lettre A à E.



• L'**indice Siga** est un score scientifique pour **évaluer le niveau de transformation des aliments**. Il indique s'il s'agit d'un produit simplement transformé (à favoriser) ou au contraire d'un produit ultra-transformé (à éviter). Il permet de choisir les aliments les plus simples, les plus naturels donc les moins transformés au sein de chaque catégorie de produits.



• Certaines **applications mobiles** permettent de scanner les produits alimentaires et d'obtenir des informations nutritionnelles sur les produits. En voici des exemples :



vidéo
Le dispositif Nutri-Score.
foucherconnect.fr/23psp015

site internet
L'indice Siga.
foucherconnect.fr/23psp016