

## SE SITUER DANS L'EVOLUTION DES COMPORTEMENTS

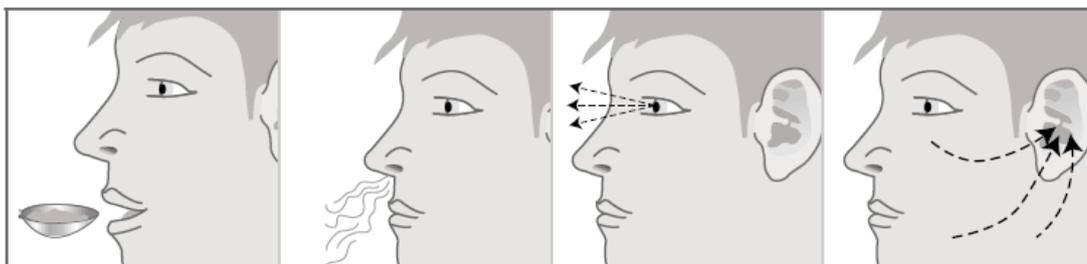
**Objectifs:**

- S'informer, se documenter
- Mobiliser des connaissances scientifiques, juridiques, économiques
- Conduire une démarche d'analyse.

**Consigne:** A l'aide des documents fournis (source : Foucher, Nathan technique, Fontaine Picard) vous devrez répondre aux questions de ce dossier.

### I- Alimentation et plaisir.

➤ Lister les composantes du plaisir alimentaire en complétant le tableau ci-dessous. Quels sont les sens et les organes sollicités pour déterminer le goût ? Vous pouvez vous aider du doc A.



Organes				
Sens				

**DOC. A Le goût**

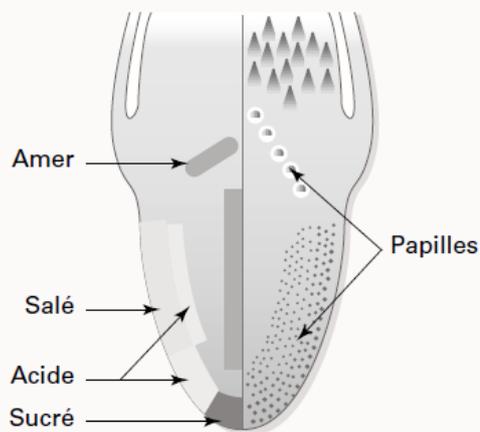
Les courses, la préparation du repas, l'ambiance et le nombre de personnes à table, l'émotion suscitée autour des repas ainsi que le goût et l'aspect visuel des aliments influencent le plaisir alimentaire qui en découle.

L'homme possède 400 récepteurs toujours en activité dont les papilles, ainsi que des filets nerveux qui montent vers le cerveau.

Le goût correspond aux sensations produites par les sens gustatifs, olfactifs et auditifs. Le goût est le gardien de l'entrée du tube digestif : en fonction des informations captées par les sens, l'individu choisit de poursuivre ou non la prise alimentaire. Il a également une dimension affective : en agissant sous une forme de plaisir – déplaisir, il nous incite ou non à manger. L'odorat nous donne accès aux arômes : substances volatiles qui s'échappent après la mastication.

L'ouïe intervient aussi pour apprécier le craquant, la consistance des aliments.

Dès notre naissance, nous avons une information positive pour le sucré et une prédisposition négative pour l'amer.



- Quels sont les 6 facteurs qui contribuent au plaisir alimentaire ?
  - 
  - 
  - 
  - 
  -
  
- Citer les quatre saveurs perçues par les papilles gustatives et donner un exemple d'aliment correspondant à chacune de ces saveurs. Pour cela compléter le tableau ci-dessous :

Saveurs				
Exemple d'aliment				

## II- Les produits alimentaires.

Le goût d'un même aliment peut varier selon la façon dont il a été cuisiné. On trouve aujourd'hui une grande variété de produits alimentaires : des aliments frais à cuisiner soi-même ou des produits semi-élaborés par l'industrie. Pour ce dernier cas, on distingue les conserves appertisées, les surgelés, les produits frais sous atmosphère modifiée et les préparations sous vide.

- Comparer quatre consommations différentes du même plat et compléter le tableau :

Six crêpes fourrées	Préparation familiale	Produits semi-préparés	Produits surgelés	Crêperie
Composition (champignons et jambon)	Farine, œufs, lait, sel, jambon, champignons, gruyère, béchamel faite maison	Pâte à crêpe déshydratée, béchamel en poudre, eau, gruyère, champignons, jambon	Crêpes surgelées (les 6)	
Coût	0,89 € x 6 = 5,34 €	0,87 € x 6 = 5,20 €	4,67 €	7 € x 6 = 42 €
Avantage				
Inconvénient				

Nos habitudes alimentaires ont évoluées ces vingt dernières années. Complétez le tableau ci-dessous en notant si chaque critère a **augmenté** ou **diminué** :

Habitude alimentaire	Augmenté ou diminué de nos jours ?
Tous les repas à la maison	
Plats cuisinés prêts	
Plats préparés à la maison	
Repas sur le lieu de travail	
Souplesse des horaires de repas	
Repas au restaurant traditionnel	
Repas à table	

Avec l'évolution de nos habitudes alimentaires ont évolués les modes de conservation des aliments. Afin d'être vendus et conservés, les aliments peuvent être transformés. Les produits alimentaires obtenus sont classés en 5 gammes en fonction du procédé de conservation.

Les produits de <b>1<sup>ère</sup> gamme</b> sont les produits frais. Ils se conservent quelques jours à quelques semaines à température ambiante ou au réfrigérateur.
Les produits de <b>2<sup>ème</sup> gamme</b> regroupent les produits en conserves appertisés. Ils sont stockés à température ambiante pendant 2 à 5 ans.
Les produits de <b>3<sup>ème</sup> gamme</b> sont les produits surgelés. Ils se conservent plusieurs mois à une température inférieure ou égale à -18°C.
Les produits de <b>4<sup>ème</sup> gamme</b> comprennent les légumes et fruits crus, épluchés, lavés, taillés puis conditionnés sous vide ou sous atmosphère modifiée. Ces produits se conservent au réfrigérateur, entre 0 et +4°C pendant 8 jours au maximum.
Les produits de <b>5<sup>ème</sup> gamme</b> sont les plats cuisinés, les légumes et les fruits cuits, conditionnés sous vide. Lorsque la préparation est pasteurisée, elle se conserve à une température inférieure ou égale à 4°C pendant 21 jours. Lorsque la préparation est stérilisée, elle se conserve à température ambiante pendant 6 mois.

*Source: Technologie des équipements et des produits / BEP CSS / Nathan technique*

➤ A partir du document ci-dessus, reliez par une flèche le procédé de conservation à la gamme de produits correspondante :

Procédé de conservation	Gamme de produits
<p><b>Surgélation</b> À -18 °C, le développement des micro-organismes est stoppé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1<sup>ère</sup> gamme </li> </ul>
<p><b>Modification de la composition de l'atmosphère</b> L'appauvrissement en oxygène freine le développement des micro-organismes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2<sup>ème</sup> gamme </li> </ul>
<p><b>Aucun procédé</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3<sup>ème</sup> gamme </li> </ul>
<p><b>Sous-vide</b> Les micro-organismes, privés d'oxygène, ne se développent pas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4<sup>ème</sup> gamme </li> </ul>
<p><b>Appertisation</b> La stérilisation détruit tous les micro-organismes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5<sup>ème</sup> gamme </li> </ul>

On trouve aussi de nos jours certains produits alimentaires courants issus de l'industrie qui sont appelés des alicaments, mais de quoi s'agit-il ?

**DOC. B** Des aliments fonctionnels ou « alicaments » : les limites des allégations santé

Le terme d'aliment est une invention de l'industrie agroalimentaire née de la combinaison des mots « aliment » et « médicament ». Ce nom peut servir à désigner deux types de produits :

- des produits de l'industrie alimentaire censés avoir un effet sur la santé, comme les aliments enrichis en oméga-3 et les yaourts au bifidus ou enrichis en probiotique (complément alimentaire comportant des bactéries vivantes supposées bénéfiques à l'organisme) ;
- des aliments courants (exemples : ail, fruits : kiwi, agrumes...) à qui l'on prête des vertus pour la santé. C'est l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) qui établit le fondement scientifique.



La législation européenne interdit aux producteurs d'aliments de vanter leurs produits par des allégations\* faisant état de prévention, traitement ou guérison de maladies humaines.

\* Toute représentation qui énonce, suggère ou implique qu'un aliment possède des propriétés particulières.

➤ A partir du document B donner la définition d'un alicament :

.....  
.....

➤ A partir du document B, encadrer sur l'étiquette ci-dessous les informations permettant de considérer ce produit comme un alicament :



➤ Trouver un autre exemple de produit alimentaire pouvant être considéré comme un alicament :

.....

**Attention**, un alicament n'a pas d'effet thérapeutique, il ne soigne pas, ce n'est pas un médicament. Les alicaments ne sont pas utiles dans le cadre d'une alimentation équilibrée. De plus ils ne sont pas reconnus par la réglementation comme autre chose que des aliments.

Vous pouvez aussi trouver des compléments alimentaires, ce sont des concentrés d'aliments ou de nutriments que l'on peut trouver sous différentes formes : gélule, poudre... Les compléments alimentaires sont souvent vendus en pharmacie, cependant ils ne soignent pas, au mieux ils peuvent réduire un risque de maladie.

- Compte tenu de la définition précédente, donner un exemple de complément alimentaire :

.....  
 .....

### III- Les différentes formes de restauration.

- A partir du document A complétez le tableau au dessous :

**DOC. A Des nouveaux modes alimentaires**

Le temps consacré au déjeuner est passé en vingt ans de 1 h 40 à 40 minutes en moyenne, voire à moins de 10 minutes chez certains habitués des snacks. Les mets servis sont le plus souvent des hamburgers ou des sandwiches, accompagnés de sodas et de frites. Ces entreprises utilisent quasi systématiquement des couverts jetables à usage unique en plastique non dégradables.  
 Ce nouveau mode de restauration et la vente à emporter représentent un marché de 28 % dans les cafés, 23 %

pour les fast-foods, 12 % dans les commerces alimentaires comme les boulangeries...  
 Les modes alimentaires évoluent en fonction de l'âge et du renouvellement des générations. Chez les jeunes, cela passe par plus de produits transformés (charcuterie, sandwiches, croque-monsieur...), de plateaux-repas, voire de substituts de repas, et moins de repas à trois ou quatre composantes. Les horaires sont moins rigides et stables, et les repas plus déstructurés. On met tout sur la table et chacun se sert selon son goût...

Lieux de restauration	Mes habitudes	
	en semaine	le week-end

Elora mangent avec des amis ce soir. Pour commencer ils doivent décider ensemble du lieu dans lequel ils se rendront. Pour cela, ils font la liste des solutions que leur propose la ville de Bressuire.

- Pour chaque forme de restauration, attribuez les numéros de deux avantages et la lettre d'une limite :

<p><b>Avantages :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bonne valeur gustative</li> <li>2. Coût faible</li> <li>3. Diversité des thèmes</li> <li>4. Large choix</li> <li>5. Permet d'équilibrer ses repas</li> <li>6. Prix raisonnables</li> <li>7. Produits frais</li> <li>8. Service simplifié</li> </ol>	<p>Restauration traditionnelle</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>
	<p>Cafétéria</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>
	<p>Restauration à thème</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>
	<p>Restauration rapide</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>
<p><b>Limites :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>A. Manque de diversité dans les plats</li> <li>B. Ne permet pas de contrôler l'équilibre alimentaire</li> <li>C. Onéreux</li> <li>D. Produits industriels</li> </ol>	<p>Rayon traiteur d'un magasin</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> </div>

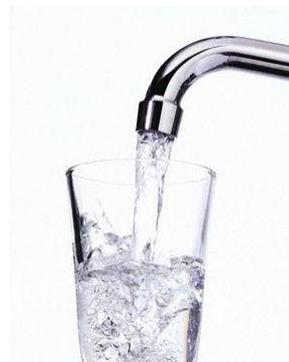
#### IV- Les choix alimentaire et le développement durable.

Par ses choix alimentaire le consommateur participe au développement durable. Choisir les fruits et légumes de saison, des productions locales, des espèces animales non menacées de disparition, éviter les emballages et les produits nécessitant de longs transports... sont des actions éco-citoyenne ou éco-responsables.

- Elora décide finalement d'inviter ses amis à manger chez elle. Pour préparer le repas elle se rend au supermarché. Aidez Elora à choisir ses aliments pour avoir une consommation plus adaptée au développement durable : entourez la réponse qui vous convient.



OU

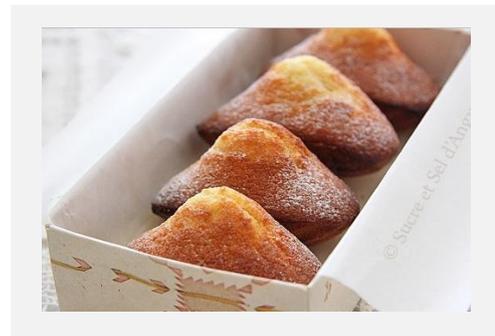




OU



OU



OU



L'agriculture biologique est certifiée par le label AB et un label européen. Une charte exige des cultures sans engrais chimiques et pesticides de synthèse, elle limite l'emploi des fertilisants. La nourriture animale doit être à 95% « bio ». En respectant le cycle naturel de croissance animale et végétale, elle sauvegarde aussi les saveurs et la valeur nutritionnelle.