# Food Info

**N°47 - QUIZZ**

REPONSES / ANTWOORDEN

* + 1. [Quizz : Hygiène - généralités](#quizz1) 1
		2. [Quizz : Normes ISO 9001 – version 2000](#quizz2) 3
		3. [Quizz : HACCP – et si c’était vrai](#quizz3) 5
		4. [Quizz : I.F.S. – référentiel des entreprises qui travaillent en MDD](#quizz4) 7
		5. [Quizz : voeding](#quizz5) 9
		6. [Quizz : diététique – notions de base](#quizz6) 11
		7. [Quizz : vlees](#quizz7) 13
		8. [Quizz : viande](#quizz8) 15
		9. [Quizz : vis](#quizz9) 20
		10. [Quizz : fruits et légumes](#quizz10) 21
		11. [Quizz : le pain](#quizz11) 24
		12. [Quizz : les produits laitiers en général](#quizz13) 25
		13. [Quizz : le beurre et la crème](#quizz13) 28
		14. [Quizz : le sel](#quizz14) 30
		15. [Quizz : le sucre](#quizz15) 32
		16. [Quizz : l’eau](#quizz16) 35
		17. [Quizz : compléments alimentaires](#quizz17) 38
		18. [Quizz : Réglementation – restauration collective](#quizz18) 39
		19. [Quizz : dossier OGM – quizz de synthèse](#quizz19) 41
		20. [Quizz : Management Environnemental](#quizz20) 45
		21. [Quizz : réduire ses besoins de financement](#quizz21) 46

#### QUIZZ : HYGIENE - GENERALITES

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Question / Réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 1 | L'hygiène, c'est principalement avoir les mains propres et une tenue adaptée.*Il ne faut pas oublier l'importance du froid, des locaux et matériel ... : Les 5 M* | **faux** | oui |
| 2 | La mauvaise qualité sanitaire d'un produit peut conduire en prison. | **vrai** | oui |
| 3 | Les intoxications alimentaires n'arrivent qu'aux personnes fragiles (enfants, personnes âgées ...)*Elles peuvent toucher tout le monde m^me les plus "solides"* | **faux** | oui |
| 4 | Les œufs, viandes et volailles sont les principaux aliments en cause.*Enquêtes réalisées après les intoxication déclarées*  | **vrai** | oui |
| 5 | Si on a une bonne matière première on évite à coup sur les intoxications.*C'est encore oublier les 4 autres M* | **faux** | oui |
| 6 | Seul les virus sont dangereux.*Mais aussi bactéries...* | **faux** | oui |
| 7 | Les microbes doivent être tous éliminés parce qu'ils sont dangereux.*Certains sont technologiquement indispensables* | **faux** | oui |
| 8 | Les microbes peuvent nous rendre malade par eux mêmes (s'ils sont très nombreux) ou par la production d'une toxine. | **vrai** | oui |
| 9 | L'hygiène a pour but l'élimination des microbes pathogènes (qui rend malade) uniquement.*Il faut veiller à limiter ou éliminer la flore d'altération.* | **faux** | oui |
| 10 | Sous vide, aucun microbe ne peut se développer.*Car il y a entre autre les anaérobies stricts qui se développeront* | **faux** | oui |
| 11 | L'eau permet au microbe de se développer.*On détermine l'activité de l'eau d'un aliment pour évaluer sa stabilité* | **vrai** | oui |
| 12 | Les microbes préfèrent les graisses au sucre.*Les produits gras sont généralement plus stables* | **faux** | oui |
| 13 | Les sucres ne sont contenus que dans les produits tels que: Fruits...*Et le glucose... Contenus dans les produits animaux* | **faux** | oui |
| 14 | Le microbe peut produire des substances toxiques.*ex : Toxine staphylococcique, botulique...* | **vrai** | oui |
| 15 | Dans les métiers de l'alimentation, le meilleur moyen de déplacement pour un microbe sont les courants d'air.*D'abord les mains , le matériel...* | **faux** | oui |
| 16 | La congélation ne sert pas à tuer les microbes qui sont contenus dans une denrée alimentaire. | **vrai** | oui |
| 17 | Contrairement à un produit congelé, un produit surgelé peut être recongelé. | **faux** | oui |
| 18 | Pour certaines valeur de pH (Acidité), certains aliments seront stabilisés.*inférieur à un pH de 4.5* | **vrai** | oui |
| 19 | Les Spores formés par certains micro-organismes sont plus difficiles à éliminer.*Jusqu'à plus de 120 ° c pour les plus résistantes* | **vrai** | oui |
| 20 | Pour éviter le développement des microbes , il faut éviter de placer les produits entre 12 et 63 °c. | **vrai** | oui |
| 21 | Pour se reproduire il faut que deux microbes identiques se rencontrent. | **faux** | oui |
| 22 | Ils sont capables de se reproduire très rapidement si les conditions sont favorables. | **vrai** | oui |
| 23 | Toutes les denrées doivent être conservées en dessous de 4 ° c*Voir réglementation spécifique.* | **faux** | oui |

 |

#### 1. QUIZZ : HYGIENE – GENERALITES *(suite)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Question / Réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 24 | Il ne faut pas garder les œufs en chambre froide | **faux** | oui |
| 25 | Il ne faut pas laver les œufs.*Cela détruit la cuticule de protection naturelle* | **vrai** | oui |
| 26 | On peut consommer certains produits après la D.L.C.(Date Limite de Consommation) ex: Yaourt*même si c'est une pratique courante dans les foyers, la DLC a un caractère obligatoire qu'il convient de ne pas dépasser* | **faux** | oui |
| 27 | Une fois ouvert, je ne peux garder le produit que trois jours.*C'est à vous de le déterminer* | **faux** | oui |
| 28 | Les produits mixés, hachés... sont plus fragiles. | **vrai** | oui |
| 29 | Un microbe ne meurt jamais complètement. | **faux** | oui |
| 30 | Pour le nettoyage, si je mélange différents produits, je suis plus efficace.*En plus cela peut être dangereux* | **faux** | oui |
| 31 | Un bon nettoyage commence par une bonne désinfection.*Bien sur que non* | **faux** | oui |
| 32 | Si je rince trop tôt, la désinfection ne se fait pas. | **vrai** | oui |
| 33 | L'eau de javel est interdite pour la désinfection des surfaces en contact avec les aliments.*Produit noté sur la liste de 1975.* | **faux** | oui |
| 34 | Un produit à DLUO dépassée peut être consommé*La DLUO est une date indicative. "A consommer de préférence avant..." si le produit reste marchand il peut être consommé après.* | **vrai** | oui |

#### QUIZZ : NORMES ISO 9001 – version 2000

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Question / Réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 1 | Seulement 3 versions officielles (allemand, français, anglais) existent*Une version dans une autre langue devra être validée par le CEN (Comité Européen de Normalisation)* | **vrai** | oui |
| 2 | Toutes les exigences de la norme doivent être satisfaites*1.2 - Possibilité d'exclure des exigences de l'article 7 –sous conditions-* | **faux** | oui |
| 3 | Le terme "fournisseur" de la version 94 est remplacé par le terme "organisme"*3 -* | **vrai** | oui |
| 4 | Le terme "sous-contractant" de la version 94 est remplacé par le terme " fournisseur"*3 -* | **vrai** | oui |
| 5 | La séquence et l'interaction des processus doivent être déterminées et décrites dans le manuel qualité*4.1b, 4.2.2c -* | **vrai** | oui |
| 6 | La cartographie (représentation schématique) des processus est obligatoire*4.1b, 4.22c – C’est un moyen de représentation qui n’est pas obligatoire. Il faut toutefois décrire dans le manuel qualité la séquence et l’interaction entre les processus du SMQ* | **faux** | oui |
| 7 | La politique qualité doit obligatoirement être écrite*4.1a - Elle doit être documentée, mais pourquoi pas sous une autre forme ou autre support (audio, vidéo...)* | **faux** | oui |
| 8 | Une procédure documentée est obligatoire concernant les documents qualité*4.2.3 – Il s’agit de l’une des 6 procédures documentées exigées par la nouvelle version de la norme ISO 9001* | **vrai** | oui |
| 9 | Le représentant de la direction doit mener des revues de direction*5.1d, 5.6.1 - La norme précise que c'est la direction qui doit mener ces revues* | **faux** | oui |
| 10 | Les objectifs qualité ne sont pas tous forcément mesurables*5.4.1 - Ils doivent être mesurables et cohérents avec la politique qualité* | **faux** | oui |
| 11 | Le représentant de la direction est un membre de l’encadrement*5.5.2 -* | **vrai** | oui |
| 12 | Le représentant de la direction doit s'assurer que la sensibilisation aux exigences du client est encouragée.*5.5.2c* | **vrai** | oui |
| 13 | La maîtrise de la communication concernant l’efficacité du SMQ est une exigence de l'ISO 9000 V 2000*5.5.3-C'est une des nouveautés* | **vrai** | oui |
| 14 | Le plan annuel de formation du personnel est obligatoirement un élément d'entrée de la revue de direction.*5.6.2 - Mais on devra trouver entre autres : les résultats d'audits, les retours d'information client, les actions préventives et correctives... et aussi les recommandations d'amélioration.* | **faux** | oui |
| 15 | Un plan annuel de formation peut être un élément de sortie de la revue de direction*5.6.3 - Cela fait partie des ressources possibles pour l'amélioration du système ou du produit* | **vrai** | oui |
| 16 | La formation initiale (ou continue) du personnel ayant une incidence sur la qualité produit est obligatoire*6.2.1 – La norme prend en compte (et c'est tant mieux) le savoir faire et l'expérience du personnel affecté à ces tâches. Il devra être démontré.* | **faux** | oui |

 |

#### 2. QUIZZ : NORMES ISO 9001 – version 2000 *(suite)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Question / Réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 33 | L'organisme doit recueillir et déterminer les données appropriées pour mesurer la motivation du personnel*8.4 - Il est demandé : la satisfaction du client, la conformité du produit, les caractéristiques et évolutions des processus, les fournisseurs* | **faux** | oui |
| 34 | La norme demande une procédure documentée concernant les actions préventives et les actions correctives*8.5 - Il s’agit de l’une des 6 procédures documentées exigées par la nouvelle version de la norme ISO 9001* | **vrai** | oui |
| 35 | Des enregistrements du résultat des actions préventives et correctives mises en œuvre sont obligatoires*8.5.2 - 8.5.3d* | **vrai** | oui |

#### QUIZZ : HACCP

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Question / Réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 1 | L'HACCP est une norme qui s'applique à la restauration sociale?*Ce n'est pas une norme mais c'est une méthode* | **faux** | oui |
| 2 | Le dossier HACCP est identique pour deux établissements similaires (effectifs de repas, type de restauration...)?*Même pour deux établissements identiques, les risques sont différents et les moyens de maîtrise aussi* | **faux** | oui |
| 3 | Il vaut mieux attendre d'avoir des locaux aux normes avant de faire de l'HACCP?*Au contraire, de vieux locaux amplifient les risques et il faut donc trouver des moyens de maîtrise* | **faux** | oui |
| 4 | L'HACCP s'applique aussi aux autres (fournisseurs...)?*A tous les partenaires pour maîtriser le risque sanitaire* | **vrai** | oui |
| 5 | Il vaut mieux acheter des produits ou matériels qui sont estampillés HACCP (produit de nettoyage, matériel...)?*Il n'y a pas de conformité HACCP pour les produits, le matériel...* | **faux** | oui |
| 6 | HACCP veut dire: Analyse des dangers et maîtrise des points critiques?*.* | **vrai** | oui |
| 7 | L'HACCP peut servir pour d'autres problèmes que les risques microbiologiques?*Pour les risques chimiques, physiques, nucléaires...* | **vrai** | oui |
| 8 | La réglementation fixe l'ensemble des contrôles que vous devez effectuer?*C'est le résultat de votre analyse qui va le déterminer* | **faux** | oui |
| 9 | La réglementation fixe les fréquences de contrôle que vous devez effectuer?*C'est le résultat de votre analyse qui va le déterminer* | **faux** | oui |
| 10 | Les dangers peuvent être étudiés sur chaque produit fabriqué?*.* | **vrai** | oui |
| 11 | Il vaut mieux confier votre dossier HACCP à une seule personne (généralement un spécialiste) qui est extérieur à l'entreprise?*Il faut bien connaître la méthode mais surtout le fonctionnement de l'établissement* | **faux** | oui |
| 12 | On se limitera aux étapes les plus importantes?*Il faudra déterminer des priorités* | **faux** | oui |
| 13 | La recette, les ingrédients, le type de conditionnement... sont des éléments de l'HACCP?*Cela permet de bien connaître le produit pour bien déterminer les risques* | **vrai** | oui |
| 14 | L'HACCP peut s'appliquer aux dangers qui peuvent être provoqués par le client?*Etape 4: déviation attendue par le client* | **vrai** | oui |
| 15 | L'HACCP demande de décrire dans un diagramme le principe d'élaboration de la denrée étudiée?*Etape 5* | **vrai** | oui |
| 16 | Il existe des dangers: de contamination, de développement ou de survie microbienne?*Ce sont les 3 types de dangers microbiologiques* | **vrai** | oui |
| 17 | L'origine de ces dangers peut être déterminée par la méthode des 5M?*.* | **vrai** | oui |
| 18 | 5M = Maîtrise de la Matière Première par la méthode de Monsieur Mangin?*Matière Première, Méthode, Milieu, Main d'Oeuvre et Matériel* | **faux** | oui |
| 19 | La recherche des causes se fait par une méthode dite "ishikawa" ou "diagramme en arrête de poisson" *On y retrouve les 5 M* | **vrai** | oui |

 |

####  QUIZZ : HACCP *(suite)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Question** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 20 | Une mesure préventive peut être une procédure (consignes, instruction, règlement...)?*.* | **vrai** | oui |
| 21 | Pour chaque danger et cause on devra avoir une ou plusieurs mesures préventives?*.* | **vrai** | oui |
| 22 | Il faut traiter les dangers dans l'ordre de fabrication?*Par ordre de priorité suivant sa fréquence d'apparition, sa gravité et sa "détectabilité".* | **faux** | oui |
| 23 | Un cahier des charges fournisseur peut être une mesure préventive?*.* | **vrai** | oui |
| 24 | Les objectifs à atteindre au cours des contrôles sont fixés par la réglementation?*A fixer en interne* | **faux** | oui |
| 25 | Des tolérances définies peuvent permettre de dépasser la valeur cible?*A fixer en interne* | **vrai** | oui |
| 26 | Une action corrective mise en place dans le cadre de l'HACCP a pour but de sauver le produit et le remettre en circulation?*Peut être aussi orienté vers le matériel, le personnel...* | **faux** | oui |
| 27 | Si l'étude HACCP est correctement réalisée, il n'est pas besion de la revoir?*Revoir périodiquement et si 1 des 5 M a été modifié* | **faux** | oui |
| 28 | Le plan de nettoyage, les contrôles mis en place constituent l'essentiel de votre dossier HACCP?*Ce ne sont pas les seules mesures préventives et contrôles nécessaires* | **faux** | oui |
| 29 | L' aboutissement d'un dossier HACCP permet de présenter un dossier de synthèse?*Pourra être présenté aux clients, aux services officiels...* | **vrai** | oui |
| 30 | Ce dossier de synthèse vous permettra d'obtenir un agrément spécifique?*Des tentatives de reconnaissance du système sont en train de se mettre en place. Cette reconnaissance n'est pas prévue dans la réglementation "Hygiène"* | **faux** | oui |

#### 4. QUIZZ : I.F.S.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Question / Réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 1 | Vous pouvez être certifié IFS selon 3 niveaux*La certification ne se fait que sur deux niveaux (Base et Supérieur). Les autres exigences ne sont que des recommandations.* | **faux** | oui |
| 2 | Le référentiel comporte plus de 300 exigences*- 230 de base, 59 supérieures et 47 recommandations* | **vrai** | oui |
| 3 | Certaines de ces exigences peuvent vous éliminer dans le cas ou le critère ne serait pas appliqué*4 KO* | **vrai** | oui |
| 4 | Si vous avez une non conformité majeure, vous devez repasser l'audit initial *Suivant le nombre de point obtenu, vous n'avez qu'un audit complémentaire à passer* | **faux** | oui |
| 5 | Tous les critères sont applicables*Pour cela une justification doit être donnée* | **faux** | oui |
| 6 | Dans tous les cas l'audit est à renouveler tous les ans *validité de 18 mois si l'entreprise est en niveau supérieur confirmé*  | **faux** | oui |
| 7 | A la suite de l'audit, des actions correctives sont décidées avec l'auditeur*C'est l'entreprise qu doit déterminer son plan d'action corrective* | **faux** | oui |
| 8 | Le référentiel comporte 4 chapitres*Management de la qualité, Responsabilité de la direction, Management des ressources, Réalisation du produit et ... Mesures, analyses et améliorations* | **faux** | oui |
| 9 | La démarche "processus" est exigée dans l'IFS*-* | **vrai** | oui |
| 10 | L'équipe HACCP doit inclure obligatoirement un consultant extérieur*Uniquement au niveau supérieur* | **faux** | oui |
| 11 | L'analyse HACCP doit obligatoirement être faîte sur les risques microbiologiques *Voir 12371* | **vrai** | oui |
| 12 | L'analyse HACCP n'est pas obligatoire sur les risques physiques et chimiques*Voir 12371* | **faux** | oui |
| 13 | L'entreprise doit disposer d'un manuel qualité*-* | **vrai** | oui |
| 14 | Les enregistrements qualités doivent être conservés minimum 6 mois*Voir 163: durée définie de 1 an après date limite de consommation* | **faux** | oui |
| 15 | Si les employés ne sont pas conscients de leurs responsabilités, cela peut conduire à un KO*-* | **vrai** | oui |
| 16 | Les revues de direction et l'écoute client sont mis en place uniquement si besoin *C'est une obligation Voir 2.3 et 2.4* | **faux** | oui |
| 17 | Le personnel temporaire doit être formé avant de commencer leur travail*Exigence 3.2.4.1* | **vrai** | oui |
| 18 | Le référentiel ne fixe pas d'exigences pour les vestiatires et sanitaires*Chapitre 3.3* | **faux** | oui |
| 19 | Si on respecte les exigences de l'IFS on ne peut plus recevoir de commande du client par téléphone*Il faudra s'assurer de la revue des exigences du client* | **faux** | oui |
| 20 | Les cahiers de charges sont obligatoires dans le cadre de l'IFS*Le point 4.2.2 précise : "si nécessaire"* | **faux** | oui |
| 21 | L'organisation doit avoir une vue d'ensemble de ses fournisseurs*voir 4.4.1* | **vrai** | oui |

 |

#### 4. QUIZZ : I.F.S. *(suite)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Question / Réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 22 | Le référentiel fixe des exigences concernant l'éclairage des locaux*voir 4.8.4.7* | **vrai** | oui |
| 23 | Le référentiel fixe des exigences concernant le transport des marchandises*4.13* | **vrai** | oui |
| 24 | La maintenance n'est pas traitée dans le cadre de l'IFS*Voir 4.14* | **faux** | oui |
| 25 | Un KO concerne le Chapitre "allergène"*Pas de KO dans le chapitre 4.20* | **faux** | oui |
| 26 | Des audits internes doivent être planifiés*Voir 5.1* | **vrai** | oui |
| 27 | Le référentiel impose de disposer de détecteur de métaux*seulement si nécessaire (précisé en 5.5.1)* | **faux** | oui |
| 28 | Dans le cas où les analyses sont sous-traitées le laboratoire doit être accrédité*pour des analyses qui sont critiques pour la sécurité (5.6.7)* | **vrai** | oui |
| 29 | Le référentiel demande d'établir une procédure de gestion de crise*C'est une exigence du niveau recommandation* | **vrai** | oui |
| 30 | L'auditeur donne le résultat de l'audit à la réunion de clôture*C'est l'organisme de certification qui décide après réception du plan d'action* | **faux** | oui |

#### 5. QUIZZ : VOEDING

1. Bij welke letter staan alleen energierijke stoffen:

D. Zetmeel, vetten, suiker

2. Waarom heb je energierijke stoffen nodig?

C. Om te kunnen bewegen en warm te blijven.

3. Voedingsvezels kun vooral vinden in:

A. Bruin brood, fruit en groenten.

4. Voor welke activiteit verbruik je de meeste energie?

B. Basketballen

5. De hoeveelheid energie wordt aangegeven op de verpakking in ......

C. Kilojoules (kJ)

6. Wat heb je nodig voor verbranding?

D. Energierijke stoffen en zuurstof

7. Welke voedingsstof is zowel een bouwstof als een beschermende stof?

B. Mineralen

8. Onderdelen van een menselijke cel zijn van buiten naar binnen:

C. Celmembraan, cytoplasma, celkern

9. Vitamine D is nodig om:

D. kalk te kunnen afzetten in botten

10. Een gebreksziekte kun je krijgen als je...

D. te weinig beschermende stoffen binnenkrijgt

11. Plantaardige voedingsmiddelen zijn ...

C. voedingsmiddelen uit de grond.

12. Tot welke groep van de voedingsdriehoek behoort brood?

C. Graanproducten en aardappelen.

13. Een volwaardig ontbijt bestaat uit:

C. Een graanproduct, een melkproduct en een stuk fruit.

14. Om gezond te eten, te leven kunnen we denken aan:

C. - verschillende soorten gerechten eten.

15. Wat betekent volgende uitdrukking? - Een appeltje voor de dorst bewaren.

C. Iets opzij leggen of bewaren.

#### 5. QUIZZ : VOEDING *(vervolg)*

16. Wat betekent volgende uitdrukking? - Met de mond vol tanden staan.

A. Niet meer weten welk antwoord te geven.

17. Kies het juiste spreekwoord - Als je honger hebt, smaakt alles.

B. Honger is de beste kok.

18. Kies het juiste spreekwoord - Oneerlijk handelen.

C. Iemand appelen voor citroenen verkopen.

19. Kies het juiste spreekwoord - Iets goedkoop kopen.

B. Iets kopen voor een appel en een ei.

20. Ons lichaam heeft voedingsstoffen nodig zoals brandstof. Waarvoor zijn deze voedingsstoffen belangrijk (duid de juiste antwoorden aan)

A. Energie

21. Welke twee andere stoffen heeft ons lichaam nodig naast brandstof?

A. Bouwstof.

D. Beschermende stof.

22. Wat is een clinistix?

C. Een teststrookje dat suiker opspoort.

23. Wat is een albustix?

C. Een teststrookje dat eiwit opspoort.

24. In welke voedingsmiddelen zit er veel zetmeel?

C. Aardappelen

25. Welke kleurstoffen zijn bijzonder kankerverwekkend?

A. 123

D. E-330

#### 6. QUIZZ : DIETETIQUE – notions de base

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Question / Réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 1 | Le yaourt est décalcifiant*Le yaourt est aussi riche en calcium que le lait. De plus celui-ci est très bien assimilé* | **faux** | oui |
| 2 | La viande blanche est moins nourrissante que la viande rouge*Autant l'une que l'autre : 20 g de protéines pour 100 g de viande* | **faux** | oui |
| 3 | Le kiwi est riche en vitamine C*100 g de kiwi couvrent nos besoins pour une journée* | **vrai** | oui |
| 4 | Certains légumes sont riches en fer*Mais celui-ci est moins bien utilisé par l'organisme que celui d'origine animale* | **vrai** | oui |
| 5 | Les biscottes sont moins caloriques que le pain*360 kcal pour 100 g de biscotte et 250 kcal pour 100 g de pain* | **faux** | oui |
| 6 | L'huile de tournesol est moins grasse que l'huile d'olive*Toutes les huiles contiennent 100 % de lipides* | **faux** | oui |
| 7 | Boire de l'eau en mangeant fait grossir*L'eau n'apporte aucune calorie* | **faux** | oui |
| 8 | Le vin donne des forces*Les calories apportées par l'alcool ne sont pas utilisées pour l'effort physique* | **faux** | oui |
| 9 | La margarine au tournesol est moins grasse que le beurre*Margarine et beurre contiennent 84 % de lipides* | **faux** | oui |
| 10 | Le miel est plus sucré que la confiture*Une cuillère à soupe de confiture ou de miel contient l'équivalent de 4 morceaux de sucre : 20 g* | **faux** | oui |
| 11 | Une banane vaut un steak*La banane est riche en glucide, la viande en protéine* | **faux** | oui |
| 12 | Le foie de veau est plus nourrissant que le foie de génisse*Quelque soit son origine, le foie est riche en protéines, fer,vitamines A et D* | **faux** | oui |
| 13 | Les petits suisses à 60 % sont plus gras que le gruyère à 45 %*Car le taux de matière grasse est calculé sur l'extrait sec du produit laitier* | **faux** | oui |
| 14 | Le lait écrémé est moins riche en calcium que le lait entier*Il est constant quelque soit le taux de matière grasse soit 125 mg / 100 ml de lait* | **faux** | oui |
| 15 | Le thé et le café sont déconseillés aux enfants*Pourra entraîner nervosité et insomnie* | **vrai** | oui |
| 16 | La bière est bonne pour les femmes qui allaitent*L'effet*  | **faux** | oui |
| 17 | Il est recommandé de manger du poisson au moins deux fois par semaine*Pauvre en matières grasses mais riches en acides gras essentiels* | **vrai** | oui |
| 18 | La carotte donne-t-elle un joli teint*Contient de la provitamine A qui contribue à l'entretien de la peau et des muqueuses* | **vrai** | oui |
| 19 | Le sucre roux est plus nutritif que le sucre blanc*400 kcal/100 g pour tous les deux* | **faux** | oui |
| 20 | Un seul repas par jour facilite l'amaigrissement*Dans le cadre des régimes il convient de fractionner l'apport journalier en 5 ou 6 repas* | **faux** | oui |
| 21 | La vitamine C est sensible à la lumière*Le jus d'orange pressée ne préserve pas longtemps sa teneur en vitamine* | **vrai** | oui |
| 22 | 2 petit suisses apportent autant de calcium qu'un quart de litre de lait*10 petits suisses de 30 g = 250 ml de lait* | **faux** | oui |
| 23 | Les fruits et légumes sont une source intéressante de fibres*Qui favorisent le transit intestinal* | **vrai** | oui |

 |

#### 6. QUIZZ : DIETETIQUE – notions de base *(suite)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Question / Réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 24 | La surgélation détruit les vitamines*Bien menée la surgélation préserve le produit. Il y a peu d'exsudat à la décongélation donc peu de pertes en vitamines hydrosolubles* | **faux** | oui |
| 25 | Les légumes secs (lentilles, flageolets...) sont riches en protéines*Le soja en grain est la légumineuse la plus riche en protéines : 34 g /100 g* | **vrai** | oui |
| 26 | Il est raisonnable de limiter sa consommation de vin à 1/4 de litre / jour*On considère comme*  | **vrai** | oui |
| 27 | Le chocolat fait mal au foie*Mais consommé en excès , comme tout aliment gras, il peut être indigeste* | **faux** | oui |
| 28 | 50 g de chips apportent autant de graisse que 2 cuillère à soupe d'huile | **vrai** | oui |
| 29 | La cuisson à la vapeur est la meilleure façon de préserver les légumes*Une cuisson rapide à l'autocuiseur, préserve le goût et la valeur nutritive des aliments* | **vrai** | oui |
| 30 | L'eau est la seule boisson indispensable*Il convient d'en consommer 1.5 l / jour* | **vrai** | oui |

#### 7. QUIZZ : VLEES

**De antwoorden volledige antwoorden zijn te vinden op volgende website :**

<http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/>

**Gelieve op de hyperlink te klikken om het antwoord te vinden.**

Vraag 1: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag01.shtml#vraag>

Vraag 2: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag02.shtml#vraag>

Vraag 3: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag03.shtml#vraag>

Vraag 4: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag04.shtml#vraag>

Vraag 5: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag05.shtml#vraag>

Vraag 6: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag06.shtml#vraag>

Vraag 7: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag07.shtml#vraag>

Vraag 8: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag08.shtml#vraag>

Vraag 9: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag09.shtml#vraag>

Vraag 10: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag10.shtml#vraag>

Vraag 11: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag11.shtml#vraag>

Vraag 12: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag12.shtml#vraag>

Vraag 13: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag13.shtml#vraag>

Vraag 14: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag14.shtml#vraag>

Vraag 15: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag15.shtml#vraag>

Vraag 16: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag16.shtml#vraag>

Vraag 17: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag17.shtml#vraag>

Vraag 18: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag18.shtml#vraag>

Vraag 19: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag19.shtml#vraag>

Vraag 20: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag20.shtml#vraag>

Vraag 21: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag21.shtml#vraag>

Vraag 22: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag22.shtml#vraag>

Vraag 23: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag23.shtml#vraag>

Vraag 24: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag24.shtml#vraag>

Vraag 25: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag25.shtml#vraag>

Vraag 26: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag26.shtml#vraag>

Vraag 27: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag27.shtml#vraag>

Vraag 28: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag28.shtml#vraag>

Vraag 29: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag29.shtml#vraag>

Vraag 30: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag30.shtml#vraag>

#### 7. QUIZZ : VLEES *(vervolg)*

**De antwoorden volledige antwoorden zijn te vinden op volgende website :**

<http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/>

**Gelieve op de hyperlink te klikken om het antwoord te vinden.**

Vraag 31: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag31.shtml#vraag>

Vraag 32: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag32.shtml#vraag>

Vraag 33: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag33.shtml#vraag>

Vraag 34: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag34.shtml#vraag>

Vraag 35: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag35.shtml#vraag>

Vraag 36: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag36.shtml#vraag>

Vraag 37: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag37.shtml#vraag>

Vraag 38: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag38.shtml#vraag>

Vraag 39: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag39.shtml#vraag>

#### 8. QUIZZ : VIANDE

1. **Peut-on se passer de viande aujourd'hui ?**

Sauf à changer complètement d’habitudes alimentaires, cela paraît bien difficile. Se passer de viande reviendrait à se priver d’un nombre important de nutriments que l’on ne trouve pas toujours de manière équivalente dans d’autres aliments.

Essentielles à la construction et au maintien musculaire, les protéines présentes dans la viande ont une haute valeur biologique car elles contiennent, en proportion équilibrée, l’ensemble des acides aminés indispensables que le corps ne peut synthétiser.Avec une teneur moyenne de 2 à 4 mg pour 100 g, la viande est l’une des premières sources de fer bien assimilée de l’alimentation des Français. La viande, c’est aussi une source essentielle de vitamines du groupe B (PP, B6) et plus particulièrement de vitamine B12 et de minéraux tels que le zinc, minéral au cœur des processus de défense, et le sélénium, anti-oxydant. La viande de porc est particulièrement riche en vitamine B1.

1. **La viande est-elle une bonne source de protéines ?**

La viande a un taux élevé de protéines de bonne valeur biologique (VB). Le taux de protéines est d'environ 20 % quelle que soit la viande considérée. La VB de la viande est de 70-80 alors qu'elle atteint 96 pour la protéine d'œuf très voisine de la protéine de référence[1] et 42 pour la protéine de la farine de maïs par exemple.

1. **Quelle est la différence entre les protéines animales et les protéines végétales ?**

Les protéines de notre alimentation sont soit d’origine animale, soit d’origine végétale. Les protéines d’origine animale sont présentes dans les viandes, les poissons et fruits de mer, les œufs et les produits laitiers. Elles apportent, en proportions équilibrées, tous les acides aminés indispensables dont l’organisme a besoin. Les protéines d’origine végétale des céréales (blé, riz, maïs, orge, seigle…) et des produits qui en sont issus (farine, pain, pâtes …), des tubercules (pommes de terre), des légumes secs ou légumineuses (pois cassés, pois chiche, lentilles, fèves, haricots blanc, haricots rouges…) sont, contrairement à ce que l'on pense souvent, déséquilibrées en un ou plusieurs acides aminés indispensables. Cependant, en associant judicieusement les aliments, soit animaux et végétaux (ex : pâtes au gruyère), soit céréales et légumineuses (ex : riz et haricots rouges, semoule et pois chiche, …), il est possible de constituer un apport de protéines végétales de qualité nutritionnelle acceptable.

1. **Est-il vrai que le poisson le plus gras est toujours plus maigre que la viande la moins grasse ?**

De nombreux morceaux de viande ont une teneur en lipides inférieure à certains types de poissons. Le bœuf, par exemple, contient moins de 6 % de matières grasses pour la majorité de ses morceaux et fournit des morceaux tels que le tende de tranche ou le rumsteck avec une teneur en lipides de 2,5 % qui les situe parmi les plus maigres de l’ensemble des produits carnés et des poissons.

La viande de porc est souvent jugée grasse. En fait, le gras du porc est surtout sous-cutané ; il est donc facile à enlever, avant ou après cuisson. Les plus gros muscles du porc sont pauvres en lipides (1,5 à 2 %) ; la moyenne est de l'ordre de 6 %. Les lipides du porc contiennent une relativement forte proportion d'acides gras insaturés. Les animaux monogastriques (non ruminants, comme le porc) ont la particularité de déposer dans leur tissu adipeux les acides gras qu'ils consomment sans transformation chimique. Ainsi chez le porc, il est possible de modifier au moins partiellement, par l'alimentation, la composition du gras et d'améliorer ainsi la qualité nutritionnelle de la viande.

#### 8. QUIZZ : VIANDE *(suite)*

La teneur en lipides des viandes varie selon les morceaux et non uniquement selon l’espèce. Ainsi, dans toutes les espèces, on trouve des morceaux maigres et des morceaux plus gras.

Quant aux poissons, leur teneur en lipides est très variable selon l’espèce et également selon la période de l’année.

|  |  |
| --- | --- |
| **Morceau de viande (cuit)** | **Teneur en** **lipides** **en g / 100 g** |
| **Bœuf \*** |   |
| Tende de tranche (rosbif) | 2,4 |
| Rumsteck grillé | 2,5 |
| Jarret bouilli (pot au feu) | 4,1 |
| Filet grillé | 5,3 |
| Bavette poêlée | 5,7 |
| Collier braisé (bourguignon) | 5,8 |
| Paleron bouilli (pot au feu) | 8,2 |
| Entrecôte grillée | 11,5 |
| **Veau \*** |   |
| Noix poêlée (escalope) | 2,5 |
| Jarret sauté (osso bucco) | 5,0 |
| Collier bouilli (blanquette) | 11,0 |
| **Agneau \*** |   |
| Gigot rôti | 8,9 |
| Epaule rôtie | 12,0 |
| Côtes premières grillées | 17,0 |
| **Porc \*\*** |   |
| Filet-mignon | 1,9 |
| Rôti de porc (filet) | 3,2 |
| Côtes de porc (sans le gras) | 5,0 |
| Echine | 18 |
| **Volaille \*\*\*** |   |
| Dinde (escalope, rôtie) | 1,0 |
| Poulet (escalope, rôtie) | 4,0 |
| Poulet (cuisse, rôtie, avec peau) | 13,5 |
| Canard (rôti) | 11,0 |

Sources : \* CIV - analyses réalisées par des laboratoires spécialisés – 1997.

 \*\* Service d’information de la viande fraîche de porc.

 \*\*\* CIQUAL.

Exemples de teneurs en lipides des principaux morceaux de viandes fraîches

**Lipides (ou graisses ou matières grasses)**

Ils sont visibles (huiles, margarines, pâtes à tartiner, beurre) ou invisibles (de constitution ou présents dans les préparations alimentaires prêtes à l’emploi). Outre leur apport en énergie, les lipides peuvent être vecteurs d’acides gras essentiels et sources ou vecteurs de vitamines liposolubles (A, D, E, K). La présence des lipides dans les aliments contribue à leur texture et à leur palatabilité (valeur hédonique).

#### 8. QUIZZ : VIANDE *(suite)*

1. **Quelles sont les particularités du fer contenu dans la viande ?**

Pour évaluer la valeur nutritionnelle du fer des aliments, il est impératif de considérer d’une part, la quantité de fer présent et d’autre part, la qualité du fer contenu dans l’aliment.

Le fer existe sous plusieurs formes chimiques. Le fer héminique d’origine exclusivement animale (viande, poisson, fruits de mer) est particulièrement bien absorbé par l’organisme, soit 4 à 5 fois plus que le fer non héminique présent dans les aliments d’origine végétale ou dans les oeufs.

L’absorption du fer dépend également de son association avec des composés de notre alimentation qui la diminuent (son) ou au contraire, la favorisent (vitamine C). Ainsi, la viande contient déjà certains constituants qui accroissent l’absorption du fer non héminique, généralement mal absorbé. L’action de la viande sur l’absorption du fer non héminique est démontrée mais son mécanisme est encore mal connu. En pratique, cela renforce l’intérêt d’associer viandes et légumes au cours d’un même repas.

1. **Y a-t-il autant de fer dans les différentes espèces de viande ?**

Bien que toutes les viandes aient un coefficient d’absorption du fer particulièrement élevé du fait de la présence de fer héminique, la teneur en fer varie significativement selon les différentes espèces de viandes.

Parmi les produits carnés, se distinguent pour leur teneur en fer élevée, le boudin noir (17 mg/100 g), les abats (foie, cœur, rognons) (4 à 5 mg/100 g) et les viandes rouges (bœuf, agneau, cheval) (2 à 5 mg/100 g). C’est d’ailleurs le fer contenu dans les viandes rouges qui leur confère leur couleur caractéristique. Les viandes blanches contiennent moins de fer (1 à 2 mg/100 g).

1. **Quels sont les atouts nutritionnels des volailles et du lapin ?**

Les viandes de dinde et de poulet apportent peu de lipides (ils sont concentrés sous la peau), de cholestérol et peu de calories. En revanche, elle contiennent des vitamines (PP, B2, B6, B12…) et des minéraux (fer, magnésium, sélénium, phosphore) en quantité intéressante.

Avec le veau, le poulet ou encore le dindonneau, le lapin se caractérise par des apports énergétiques très modérés (environ 500 à 835 kJ/ 100 g ou 120 à 200 kcal/100 g). Il apporte peu de lipides (de 4 à 9 g/100 g) mais des quantités intéressantes de protéines (environ 20 %) de bonne qualité nutritionnelle. D'autre part, il apporte des quantités très appréciables de vitamines du groupe B (B6, B12 et PP surtout) et est bien pourvu en de nombreux minéraux et oligoéléments (zinc, magnésium, potassium…). En revanche, comparé aux autres viandes, le lapin est relativement pauvre en fer (hormis lorsqu'on consomme son foie).

1. **J'ai réduit ma consommation de viande par peur de grossir. Est-ce bien ?**

Si vous avez peur de grossir, vous devez surtout choisir des viandes maigres et éliminer le gras visible. La majorité des morceaux, notamment de bœuf, de veau, de porc, de cheval et les abats (sauf la langue), sont peu gras. Ils contiennent en moyenne moins de 6 % de lipides, juste la quantité requise pour donner saveur et fondant.

Certaines personnes consomment de très grosses portions de viande (200 à 250 g), dans ce cas c'est bien de réduire les quantités car il suffit de 150 à 200 g de viande ou d'équivalent par jour pour avoir une alimentation équilibrée. Ce serait une erreur d' exclure la viande qui apporte à l'organisme des éléments essentiels, en particulier des protéines de très bonne valeur biologique, du fer bien absorbé, du zinc...

Par ailleurs les protéines de la viande ont un pouvoir satiétogène important ce qui est intéressant quand on surveille son poids.

#### 8. QUIZZ : VIANDE *(suite)*

1. **Est-il préférable de consommer de la viande saignante (peu cuite) ou bien cuite ?**

Consommer de la viande saignante (peu cuite) ou bien cuite est avant tout une affaire de goût. La cuisson permet l’expression de la flaveur des viandes. Les composés responsables de la saveur, formés au cours de la maturation des viandes, sont exprimés grâce à la cuisson. Les conditions de cuisson, la température et la durée modifient cette expression, et ce d’autant plus qu’il existe différentes techniques : grillage, poêlage, rôtissage, braisage, le sauté, le bouilli…

En ce qui concerne les aspects nutritionnels, la cuisson influe très peu sur la teneur en macronutriments (protéines, lipides) des viandes. Cependant, certains micronutriments présents dans les viandes, comme les vitamines, sont sensibles à la chaleur et leur teneur peut être réduite lorsqu’elles sont soumises à des cuissons longues ou en présence d’eau (braisé, bouilli).

Sur le plan sanitaire, la cuisson permet la destruction des microorganismes (bactéries, parasites) : un passage, même bref, sur un gril ou dans une poêle brûlante suffit à détruire la majorité des microorganismes qui pourraient être présents à la surface des viandes.

Ainsi, il est recommandé aux femmes enceintes non-immunisées contre la toxoplasmose de ne consommer que de la viande bien cuite.

Traditionnellement la viande de porc se consomme bien cuite et cette habitude ancestrale répondait à une précaution d'hygiène, permettant de détruire les parasites – par ailleurs maintenant éradiqués – et les bactéries nocives.

De grandes précautions sont prises en France concernant l'hygiène depuis l'abattage jusqu'à la vente et les soins apportés à l'éradication des parasites doivent être soulignés. Il reste cependant préférable de consommer la viande de porc suffisamment cuite, et à feu doux.

1. **A partir de quel âge puis-je commencer à donner de la viande à mon bébé ?**

Il faut progressivement diversifier l'alimentation, à partir de 6 mois dans l’idéal, et en tout cas, jamais avant 4 mois. La diversification commence par l’introduction des légumes, des fruits, des céréales infantiles puis, après 6 mois, de la viande.

*Quelle quantité donner ?*

- de 6 mois à 8 mois : 10 g par jour soit l’équivalent de 2 cuillères à café, sous forme mixée,

- de 9 mois à 12 mois : 20 g par jour soit 4 cuillères à café, sous forme hachée,

- après 1 an et jusqu’à 3 ans, 30 g par jour soit 6 cuillères à café, sous forme de petits morceaux.

La texture de la viande proposée au cours des repas variera en fonction des capacités de mastication de l’enfant.

1. **La consommation de viande est-elle recommandée pour les personnes âgées ?**

La viande fait partie de l’équilibre alimentaire des seniors et elle est même recommandée car elle apporte à la fois des protéines animales de haute valeur biologique et des oligo-éléments dont le fer, le zinc et le sélénium.

La masse musculaire commence à diminuer dès l’âge adulte, diminution qui s’accentue après cinquante ans. C’est ainsi que les muscles représentant environ 45 % du poids corporel entre 20 et 30 ans, ne constituent plus que 27 % du poids corporel à 70 ans. Cette tendance à perdre du muscle s’accentue si les apports alimentaires en protéines sont insuffisants. Pour ralentir la fonte musculaire, les apports en protéines doivent être suffisants et l’activité physique encouragée.

Il est préférable de choisir les morceaux selon la cuisson, et en fonction de la force des muscles masticatoires : ainsi les morceaux à braiser, à bouillir dits à cuisson longue seront privilégiés.

Il est important d'encourager cette consommation chez les personnes âgées car elles ont souvent une désappétence pour la viande.

#### 8. QUIZZ : VIANDE *(suite)*

1. **J'ai du "cholestérol", puis-je continuer à consommer de la viande ?**

La teneur moyenne en cholestérol de la viande est modérée, voisine de celle du poisson, moins de 80 mg pour une portion de 100 g. Toutefois, le contenu en cholestérol des aliments est moins préoccupant que leur contenu en acides gras saturés qui influence nettement plus le niveau du cholestérol sanguin.

En pratique, les morceaux de viande à privilégier sont ceux sans gras visible, c’est à dire ceux qui ne sont ni lardés, ni persillés ou ceux dont les parties grasses peuvent être facilement enlevées. Le mode de cuisson sera adapté, en limitant l’ajout de graisses de cuisson et les matières grasses végétales seront préférées quand elles sont nécessaires.

#### 9. QUIZZ : VIS

**De antwoorden volledige antwoorden zijn te vinden op volgende website :**

<http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/>

**Gelieve op de hyperlink te klikken om het antwoord te vinden.**

Vraag 40: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag40.shtml#vraag>

Vraag 41: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag41.shtml#vraag>

Vraag 42: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag42.shtml#vraag>

Vraag 43: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag43.shtml#vraag>

Vraag 44: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag44.shtml#vraag>

Vraag 45: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag45.shtml#vraag>

Vraag 46: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag46.shtml#vraag>

Vraag 47: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag47.shtml#vraag>

Vraag 48: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag48.shtml#vraag>

Vraag 49: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag49.shtml#vraag>

Vraag 50: <http://www.ecoline.org/verde/publicaties/50vragen/vraag50.shtml#vraag>

#### 10. QUIZZ : FRUITS ET LEGUMES

1. **Pourquoi faut-il manger des fruits et légumes ? Combien en consommer chaque jour ?**

Qu’ils soient frais, en conserve ou surgelés, les fruits et légumes sont la source quasi exclusive de vitamine C pour l’organisme humain. Ils apportent également des vitamines du groupe B, du bêta carotène (provitamine A) (ce qui pourrait expliquer leur effet protecteur vis-à-vis des maladies cardiovasculaires et de certains cancers), une quantité non négligeable de minéraux et oligo-éléments (potassium, magnésium, calcium, fer, cuivre etc…) et des polyphénols . Ils sont également riches en fibres facilitant le transit intestinal. Les organismes de santé publique recommandent de consommer au moins 5 fruits ou légumes par jour.

1. **Crus ou cuits, les fruits et les légumes ont-ils les mêmes qualités nutritionnelles ?**

Plus la cuisson est longue, plus la perte de vitamines et de minéraux est importante. Ainsi la cuisson prolongée des légumes à l'eau bouillante peut entraîner des pertes allant jusqu’à 40 %. Mieux vaut donc les consommer crus quand cela est possible ou les cuire rapidement (autocuiseur, wok, vapeur, etc…).

Cependant, le cru ne représente pas forcément la forme de consommation idéale. Ainsi en est-il avec le lycopène de latomate. Ce caroténoïde, recherché pour ses vertus anti-oxydantes, est beaucoup plus biodisponible quand la tomate est cuite ou transformée. En revanche, lorsqu’elle est cuite, la tomate va perdre de la vitamine C.

1. **Que veut dire 4ème gamme ?**

La 4ème gamme regroupe les légumes et fruits frais, crus, lavés, épluchés et coupés. (salades classiques et mélangées, crudités, herbes fraîches, légumes et fruits). Les produits sont conditionnés sous air ambiant ou atmosphère modifiée ou encore sous vide, en sachet ou en barquette. Leur durée limite de consommation (DLC) varie de 4 à 10 jours selon les produits.

Les produits frais constituent la 1ère gamme ; les conserves la 2ème gamme ; les surgelés la 3ème ; les légumes stérilisés et pasteurisés en sachet sous vide la 5ème.

1. **Quels sont les fruits et légumes les plus riches en vitamines ?**

La provitamine A est surtout abondante dans les légumes et fruits fortement colorés en jaune, rouge ou vert (carotte, épinards, cresson, chou, mangues, abricots…). Alors que la vitamine C va de pair avec l’acidité du produit (cassis, goyave, persil, poivron, kiwi, citron et autres agrumes…). C’est pourquoi il faut "varier" les fruits.

D’une manière générale les vitamines se trouvent dans les parties les plus colorées des fruits et des légumes (dans les feuilles les plus vertes de la salade).

1. **Quels sont les fruits et les légumes les plus riches en minéraux ?**

On peut citer les bananes pour le potassium et le magnésium, le kiwi pour le magnésium, les agrumes et les baies pour le calcium. Les légumes à feuilles apportent des quantités intéressantes de magnésium, potassium, fer, cuivre, et calcium.

Le calcium de certains légumes riches en acide oxalique (épinards, oseille, bette, rhubarbe…) est peu ou pas absorbé.

#### 10. QUIZZ : FRUITS ET LEGUMES *(suite)*

1. **Quels sont les fruits les plus sucrés ? Les moins sucrés ?**

Les agrumes et les fruits rouges (oranges …, fraises, framboises …) apportent entre 7 et 10 % de glucides, les fruits à noyaux et à pépins (pommes, poires …) entre 10 et 15 %. Le raisin, la cerise et la banane (lorsqu'elle est bien mûre ; avant il s'agit surtout d'amidon) sont un peu plus riches : 15 à 20 %.

1. **Les fruits peuvent-ils être consommés à volonté ?**

Il faut bien sûr rester raisonnable. En mangeant des "kilos" de fruits, l’apport en sucres (et donc en calories) ne sera pas négligeable. De plus, la consommation excessive d’un type d’aliments entraîne souvent la moindre consommation d’autres aliments tout autant nécessaires. Deux ou trois fruits par jour, c’est une bonne moyenne !

1. **Les cures de fruits font-elles maigrir ?**

Les régimes frugivores, "Hollywood", "ananas", "raisin" ou "pamplemousse" ont connu un certain succès médiatique mais ne sont pas conseillés. Ils ne contiennent peu ou pas de protéines et entraînent une fonte musculaire avec un certain nombre de risques (fatigue, sensibilité aux infections, calculs du rein ou de la vésicule etc…).

1. **Manger trop de crudités peut-il poser des problèmes digestifs ?**

Il est généralement conseillé de manger plus lentement en prenant le temps de bien mastiquer pour faciliter la digestion et/ou de limiter sa consommation de crudités pendant quelques jours en optant pour des purées de légumes, des compotes ou des fruits cuits ou des jus de fruits et en choisissant des légumes cuits dont les fibres sont plus "douces" pour les intestins. La marche à pied, le vélo ou un autre sport faisant fonctionner les muscles abdominaux favoriseront le transit intestinal.

1. **Quand manger les fruits : au début du repas, à la fin, ou en dehors des repas ?**

L’essentiel est de manger 2 à 3 fruits par jour. Peu importe si c’est à la fin ou au début du repas, au petit-déjeuner ou au goûter, ou entre les repas. Quel que soit le moment, le fruit garde ses qualités nutritionnelles.

1. **Quels sont les avantages nutritionnels des fruits secs ?**

a) *Les fruits secs "à chair"* (abricots, raisins, dattes, figues, pruneaux…) sont riches en glucides et pauvres en graisses. Ils sont sources de fibres, de vitamines et minéraux (vitamine A sous forme de béta-carotène, vitamines E et PP, fer, magnésium…). La fragilité de la vitamine C fait qu'elle est quasi-absente des fruits secs.

Sous un faible volume, leur richesse en glucides fait qu’ils sont très utilisés par les sportifs pendant ou après l'effort (VTT, marche, randonnée, marathon, etc..).

Les plus caloriques sont les raisins secs (1340 kJ/100 g ou 320 kcal/100 g) suivis par les dattes (1255 kJ/100g ou 300 kcal/100 g).

Les plus riches en potassium et en sodium sont les abricots secs.

La banane séchée est la plus riche en magnésium.

La figue est la plus riche en calcium.

b) *Les fruits secs à coque* (noix, noisettes, amandes…) sont des oléagineux : ils apportent de l’énergie sous forme de lipides (acides gras mono et polyinsaturés surtout), et sont donc très caloriques (2510 kJ/100g ou 600 kcal/100 g). Ils sont riches en fibres, en minéraux (magnésium, calcium, fer, phosphore…) et en vitamines (B1, B2, B5, B6, B9, E, PP).

#### 10. QUIZZ : FRUITS ET LEGUMES *(suite)*

1. **50 g d'abricots secs sont-ils plus sucrés que 50 g d'abricots frais ?**

La réponse est oui, 50 g d'abricots secs apportent environ 20 g de glucides et environ 420 kJ (100 kcal) alors que 50 g d'abricots frais apportent 4 fois moins de glucides (5 g) et 5 fois moins d’énergie (environ 85 kJ ou 20 kcal). Cette différence est due à la concentration des glucides dans les abricots secs du fait de l’élimination d'une partie de l'eau lors du séchage.

1. **Est-il vrai que les pruneaux auraient des propriétés laxatives ?**

Oui. Les pruneaux, grâce notamment à leur teneur élevée en fibres (13 à 16 g pour 100 g en moyenne), jouent un rôle "mécanique" en accélérant et stimulant le fonctionnement des intestins. Leurs propriétés laxatives sont également dues à la présence de certains sucres (sorbitol, xylitol), présents à une teneur élevée (20 % des glucides).

1. **Pourquoi déconseille-t-on les cacahuètes aux moins de 2 ans ?**

La raison majeure est le risque d’étouffement qu'elles peuvent occasionner mais aussi le risque d’allergie à l’arachide qui peut avoir des conséquences graves chez les tout petits.

#### 11. QUIZZ : LE PAIN

1. **Le pain fait-il grossir ?**

Longtemps, les féculents en général, dont les pommes de terre, les pâtes et le pain en particulier, ont été accusés de favoriser un surpoids du fait de leurs apports en énergie et en glucides. Depuis, des études ont montré, au contraire, que les sujets qui consomment plus de glucides, ont généralement une corpulence moindre que ceux qui ont une alimentation plutôt riche en graisses. Aucun aliment en lui-même ne "fait grossir", seul l’excès peut perturber l’équilibre alimentaire et ainsi participer à une prise de poids. De fait, l'apport calorique d'un sandwich dépend de la taille du sandwich et de ses composants, pain et garniture.

1. **Qu'apporte le pain ? Le pain est-il un aliment complet ?**

Le pain est fait à base de farine, d’eau, de levure et de sel.

Il est surtout riche en glucides complexes (55 g/100 g en moyenne). L’index glycémique des pains est variable, il est de 57 en moyenne pour la baguette de tradition (française) et de 85 en moyenne pour la baguette habituelle. Le pain contient aussi des protéines, des vitamines du groupe B et des sels minéraux comme le potassium (140 à 225 mg/100 g). En général, le pain n'apporte quasiment pas de graisses. Le taux de fibres est variable (4 à 9g/100 g) et est fonction du degré de raffinage de la farine. La teneur en sodium du pain est en moyenne de 650 mg pour 100 g.

1. **Tous les pains ont-ils la même composition nutritionnelle ?**

La composition nutritionnelle des pains varie un peu, notamment selon le degré de raffinage des farines. Plus les farines sont complètes, plus elles sont riches en protéines, fibres, sels minéraux et vitamines du groupe B.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produit** | **kJ** | **kcal** | **Protéines** | Lipides | Glucides | Fibres |
| Pain blanc \* | 1145 | 274 | 8 | 1 | 58 | 3,5 |
| Pain de seigle \* | 999 | 239 | 7 | 1 | 51 | 5,5 |
| Pain complet \* | 1020 | 244 | 8 | 2 | 49 | 8,5 |
| Pain de mie complet emballé \*\*\* | 941-1083 | 225-259 | 10 à 12 | 2 à 3 | 41 à 46 | 6 |
| Pain de mie \* | 1133-1254 | 271-300 | 6 à 8 | 3 à 13 | 40 à 54 | 2 à 3 |
| Pain au son \*\* | 1062 | 254 | 11 | 2 | 48 | 8 |
| Pain au lait \* | 1262-1534 | 302-367 | 9 | 6-13 | 53-54 | 2,5 |
| Pain grillé \* | 1250 | 299 | 10 | 3 | 59 | 2,5 |
| Pain grillé au germe de blé \*\*  | 1685 | 403 | 11 | 10 | 67 | 5 |

Sources : \* Table du CIQUAL

 \*\* Dr Patrick Sérog, Dr Jean-Michel Cohen "Savoir manger, le guide des aliments"

\*\*\* Packaging

1. **Quelle quantité de pain consommer par jour ?**

Les glucides devraient représenter 50 à 55 % de l’apport calorique total quotidien (alors que la consommation actuelle des Français adultes n’est que de 47 %). Manger du pain ou un autre aliment céréalier à chaque repas contribue à assurer plus facilement un apport suffisant de glucides complexes.

1. **Le pain provoque-t-il des ballonnements ?**

Le pain est très digeste et n’induit pas d’inconfort digestif. Mais, quand les pains sont riches en fibres, ils peuvent favoriser des fermentations intestinales, sources de gaz et de ballonnements. Il est donc conseillé aux personnes avec un côlon irritable, de consommer plutôt des pains peu riches en fibres ou de s’habituer très progressivement à un apport de fibres accru.

#### 12. QUIZZ : LES PRODUITS LAITIERS EN GENERAL

1. **Combien de produits laitiers faut-il consommer pour couvrir ses besoins en calcium ?**

Les quantités de produits laitiers à consommer chaque jour sont calculées en fonction des besoins en calcium, dont ils sont la principale source (70 % du calcium est apporté par les produits laitiers dans l'alimentation française). Ces besoins varient en fonction de l'âge et de la situation physiologique. Pour ne pas avoir de calculs trop fastidieux à faire, on peut retenir qu'il faut consommer un produit laitier à chaque repas (goûter compris pour enfants et adolescents), soit 3 à 4 par jour, selon les recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS).

1. **Peut-on se passer du lait et des produits laitiers pour couvrir ses besoins en calcium ?**

Sauf à changer complètement d’habitudes alimentaires, cela paraît bien difficile. Les laitages sont en effet une source essentielle de calcium, à la fois en quantité et en qualité. Le calcium laitier est considéré comme le calcium de "référence". Un bol de lait (250 ml) apporte 300 mg de calcium. Il y en a autant dans 2 yaourts, 30 g de comté, 80 g de camembert, 300 g de fromage blanc. Il est reconnu que le calcium et les produits laitiers ont une biodisponibilité meilleure que celle des sources végétales. Les fruits et légumes, ainsi que certaines eaux minérales (riches en calcium) peuvent être des sources complémentaires.

1. **Est-ce vrai qu'une alimentation trop riche en protéines (comprenant les produits laitiers) entraîne une perte de calcium osseux ?**

Il faut savoir que la quantité de calcium retenue dans les os dépend de la quantité de calcium absorbée par l’intestin et de celle éliminée par les reins dans les urines. Une consommation élevée de protéines peut augmenter à court terme la perte de calcium dans les urines, cependant cet effet est compensé par la quantité de calcium absorbée par l’intestin. D’ailleurs, la plupart des études montrent que les gros consommateurs de protéines animales ont une masse osseuse plus élevée que les faibles consommateurs. Il est important de consommer des protéines en quantité suffisante pour maintenir les os en bonne santé.

1. **Quels sont les avantages des protéines laitières ?**

Les protéines laitières, tout comme celles des viandes, poissons et oeufs, ont une très bonne valeur nutritionnelle car elles contiennent en proportion satisfaisante tous les acides aminés indispensables à l’organisme qui ne peut les synthétiser. En plus de leur rôle essentiel dans la constitution des tissus, des études récentes ont montré que certaines protéines laitières étaient susceptibles d'exercer des effets biologiques sur différents systèmes de l’organisme : immunitaire, nerveux, circulatoire (effet hypotenseur), digestif (absorption du calcium) ou encore cellulaire (antibactérien).

1. **Le calcium a-t-il une action sur le poids ?**

Des études récentes suggèrent le rôle bénéfique du calcium laitier sur la masse grasse. Le calcium jouerait un rôle régulateur du métabolisme énergétique au niveau cellulaire. Des hypothèses sur les mécanismes ont été émises mais restent encore à confirmer.

1. **Quels aliments sont autorisés en cas d'allergie aux protéines de lait de vache ?**

en cas d’allergie aux protéines du lait de vache, il faut exclure de l’alimentation tous les aliments en contenant. C’est-à-dire le lait et ses dérivés (yaourts, fromages, desserts lactés…) et tous les produits contenant du lait, des protéines de lait, ou des dérivés des protéines lactées présentes dans certains aliments industriels. Il faut consulter les étiquettes, et en cas de doute s'adresser aux services qualité et/ou consommateurs des entreprises.

#### 12. QUIZZ : LES PRODUITS LAITIERS EN GENERAL *(suite)*

La consommation du beurre doit parfois être discutée. Attention : les protéines à exclure ne sont pas toujours limitées à celles du lait de vache. Il existe aussi des allergies croisées avec les protéines du lait de brebis, de chèvre mais aussi avec des protéines de soja.

Le problème, chez les jeunes nourrissons, que peut poser l’allaitement maternel puis les laits adaptés est trop sévère pour trouver sa place ici et relève de consultations très spécialisées.

1. **Comment sont informées les personnes allergiques sur la composition des aliments ?**

Les personnes atteintes d’allergies aux protéines de lait de vache, ou d’autres allergies alimentaires, sont informées par la liste des ingrédients. Pour informer au mieux ces personnes, une nouvelle réglementation d’étiquetage a été mise en place fin 2005, imposant l'étiquetage de la présence des allergènes majeurs et de leurs dérivés. Les personnes allergiques peuvent aussi s’adresser aux services qualité et/ou consommateurs des entreprises ainsi qu’aux associations d’allergiques.

1. **Doit-on consommer des produits laitiers allégés (en matière grasse) ?**

Pour les personnes qui sont en surcharge pondérale et qui suivent un régime contrôlé, les produits allégés peuvent être une aide. Pour les autres, ils doivent être considérés comme une offre supplémentaire parmi la diversité déjà très grande des produits laitiers.

1. **Le lait et les produits laitiers sont-ils impliqués dans le développement du cancer ?**

"Cette idée fausse véhiculée par quelques gourous pseudo scientifiques est particulièrement importante à battre en brèche, compte tenu du fait qu’elle peut amener certains consommateurs à abandonner la prise de sources majeures de calcium, nutriment essentiel intervenant, entres autres, dans la minéralisation osseuse. On ne peut en aucun cas mettre en accusation le lait et les produits laitiers en terme de risque de cancer. A l’inverse, on recommande de consommer 3 produits laitiers par jour !". (PNNS[1])

[1] PNNS = Programme national nutrition-santé

1. **Le lait et les produits laitiers sont-ils impliqués dans le développement de certaines maladies telles que les otites et les rhumatismes ?**

A ce jour, aucune étude scientifique ne prouve que le lait ou les produits laitiers soient impliqués dans le développement de maladies telles que les otites ou les rhumatismes.

L'origine de l'otite est dans la plupart des cas virale ou peut provenir d'un problème mécanique (obstruction de la trompe d'Eustache). L'exclusion ou la réintroduction d'aliments tels que produits laitiers, viandes, céréales… en aveugle chez les personnes atteintes de rhumatismes ne permet pas d'identifier d'aliment déclenchant ou aggravant.

1. **Les besoins en produits laitiers/en calcium ne sont-ils pas surestimés en Occident ? Alors que** **les Chinois par exemple n'en consomment pas et n'ont pas d'ostéoporose.**

En France, comme dans d’autres pays, des spécialistes de la nutrition et de la santé publique établissent des "Apports Nutritionnels Conseillés" (ANC) pour les principaux nutriments nécessaires à divers âges de la vie. Ces ANC sont établis en fonction des habitudes alimentaires de la population et il n’est pas anormal qu’ils varient d’un pays à l’autre.

Dans le continent asiatique, certaines populations sont traditionnellement productrices et consommatrices de lait et de produits laitiers (en Inde et Mongolie notamment) et d’autres pas. C’est le cas de la plupart des Chinois, même si le lait a été introduit en Chine par la dynastie des empereurs mandchous, originaires de Mongolie.

#### 12. QUIZZ : LES PRODUITS LAITIERS EN GENERAL *(suite)*

Il faut noter que les Chinois sont eux aussi concernés par l’ostéoporose (et ils le seront de plus en plus, au fur et à mesure de l’augmentation de l’espérance de vie, puisque l’ostéoporose ne se manifeste qu’à partir d’un certain âge). Diverses études le montrent et le gouvernement chinois actuel a notamment fait du développement d’une filière laitière nationale un de ses objectifs prioritaires pour des raisons de santé publique.

Enfin, il faut être très prudent lorsqu’on compare des modèles et des comportements alimentaires différents car d'autres aliments spécifiques ou comportements pourraient être protecteurs vis-à-vis de cette pathologie.

#### 13. QUIZZ : LE BEURRE ET LA CREME

1. **Quelle est la place du beurre dans l'équilibre alimentaire ?**

Le beurre fait partie de la famille des matières grasses tout comme la crème, les huiles et les margarines. Les matières grasses apportent des acides gras : saturés (AGS), monoinsaturés (AGMI) et polyinsaturés (AGPI) ; et des vitamines : A, D et E. Mais les quantités sont différentes dans chacun de ces corps gras. Il est donc important de les varier. Dans le beurre, il y a environ 67 % d’AGS, 30 % d’AGMI (surtout de l'acide oléique) et 3 % d’AGPI (sources d'acides gras oméga 3 et 6). Le beurre est aussi une bonne source de vitamine A et contient de la vitamine D.

1. **Est-ce que manger du beurre donne du cholestérol ?**

Pour les personnes en bonne santé, une consommation normale de beurre dans le cadre d’une alimentation équilibrée, ne pose pas de problème. C’est l’excès qui est préjudiciable.

Il faut savoir que l’augmentation du taux de cholestérol est liée à de nombreux facteurs : l’hérédité, le manque d’activité physique, l’obésité… mais aussi à une alimentation déséquilibrée.

Les personnes prédisposées ou surveillant leur cholestérol qui doivent se plier à des contraintes diététiques, prendront conseil auprès de leur médecin.

1. **Le beurre fait-il grossir ?**

Aucun aliment à lui seul ne fait grossir, c’est lorsque les dépenses énergétiques (exercice physique …) sont inférieures aux apports énergétiques (alimentation) qu'à long terme la prise de poids survient. Néanmoins, comme tous les corps gras, le beurre a une forte valeur énergétique (1 noisette de beurre (10 g) apporte environ 315 kJ (75 kcal), tout comme une noisette de margarine ; une cuillère à soupe d'huile (10 g) apporte 376 kJ (90 kcal)). Mais tout est une question de quantité et il existe aussi des beurres allégés. Le beurre peut être consommé en quantité modérée, dans le cadre d’une alimentation équilibrée.

1. **Quels sont les différents beurres ?**

La réglementation définit différents beurres selon leur composition en matière grasse, leur teneur en sel, et la nature de la crème utilisée pour leur fabrication.

- Par rapport à la matière grasse, le beurre est soit entier (82 % de matière grasse) soit allégé (60 % ou 40 % de matière grasse). Au-dessous de 39 % de matière grasse, la réglementation impose la dénomination "matière grasse laitière à tartiner".

- Le sel est un autre critère de différentiation. On parle de beurre "doux" quand il n’y a pas d’ajout de sel, de beurre "demi-sel" quand la teneur en sel est comprise entre 0,8 et 3 %, de "beurre salé" quand la teneur en sel est au-dessus de 3 %.

- La nature de la crème utilisée a une incidence sur le plan gustatif mais pas sur le plan nutritionnel. Le beurre peut être cru, c'est-à-dire fabriqué avec de la crème crue. S’il est dit "extra-fin", il est fabriqué exclusivement à partir d’une crème pasteurisée et dans un délai précisé par la réglementation. S’il est dit "fin", il peut être fabriqué avec de la crème pour partie surgelée ou congelée dans la limite de 30 % du total.

1. **Peut-on cuire le beurre ?**

Le beurre peut être chauffé ou fondu, mais pas trop cuit afin de préserver ses qualités gustatives et nutritionnelles. Au-dessus de 120°C il noircit, ce qui est dû à la caramélisation des traces de lactose et de protéines qu'il contient. Les acides gras du beurre sont en revanche stables à la cuisson. Ce qui n’est pas le cas des vitamines ! L’idéal est donc de le consommer cru, fondu sur les aliments ou dans des préparations (pâtisserie).

#### QUIZZ : LE BEURRE ET LA CREME *(suite)*

1. **Y a-t-il des vitamines dans le beurre ? dans la crème ?**

La matière grasse laitière contient des vitamines appelées liposolubles (solubles dans les graisses). Le beurre et la crème apportent en bonne quantité de la vitamine A (importante pour la croissance, dans la résistance aux infections, pour la vision…) et de la vitamine D (favorise l’assimilation et la fixation du calcium sur les os). La crème et le beurre allégés sont moins riches en matière grasse et donc aussi en vitamines A et D.

1. **Est-il vrai que la cuisine à la crème n'est pas aussi calorique qu'on le croit ?**

La cuisine à la crème est forcément plus calorique qu’une cuisine sans sauce. L’énergie apportée par la crème dépendra cependant de la quantité et du type de crème utilisée. En effet, toutes les crèmes ne sont pas aussi caloriques.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lipides(g/100 g) | Energie(kJ/100 g) | Energie (kcal/100 g) |
| Crème fraîche allégée | 15 | 710 | 170 |
| Crème fluide allégée | 15 | 710 | 170 |
| Crème fraîche épaisse | 30 | 1340 | 320 |
| Crème fluide | 30 | 1340 | 320 |
| Crème légère | 5 | 210 | 50 |

Pour information : 2 noisettes de beurre (20 g), 4 cuillerées à soupe de crème fraîche et 1,5 cuillerée à soupe d’huile apportent à peu près la même quantité de lipides et environ 625 kJ (150 kcal).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | Lipides(g/100 g) | Energie(kJ/100 g) | Energie(kcal/100 g) |
| Crème fraîche épaisse | 30 | 1340 | 320 |
| Beurre allégé | 40 | 1670 | 400 |
| Margarine allégée | 40 | 1590 | 380 |
| Beurre | 82 | 3135 | 750 |
| Margarine | 82 | 3115 | 745 |
| Huiles | 100 | 3760 | 900 |

Ainsi, tout est une affaire de goût et de modération…. Enfin, sachez que toutes les matières grasses ne se ressemblent pas : en effet, elles apportent des acides gras de nature et de qualité différente (AGS, AGMI, AGPI).

Remarque : contrairement à ce que beaucoup pensent, la crème épaisse n’est pas plus grasse que la crème liquide : la texture de la crème est fonction de sa maturation et non pas de sa teneur en matière grasse.

#### 14. QUIZZ : LE SEL

**Solutions :**

***Question 1 Réponse : c.***

C’est l’industrie agroalimentaire qui est la plus grande consommatrice de sel puisqu’elle s’en sert pour faire des plats cuisinés et des boîtes de conserves. Le sel relève le goût et conserve les plats.

***Question 2 Réponse : a.***

La gabelle, taxe sur le sel, fut inventée au 13ème siècle et disparut en 1946. Le peuple devait donner du sel au roi et cela provoquait de nombreuses révoltes.

***Question 3 Réponse : a***

Un verre d’eau de mer contient environ 5 grammes de sel : c’est la quantité de sel que l’on trouve dans 10 tranches de saucisson. Mais les autres aliments contiennent aussi du sel !

***Question 4 Réponse : a .***

Le sel est nécessaire à la contraction des muscles. Un manque de sel entraîne donc des crampes.

***Question 5 Réponse : c***

Le sel est présent partout dans le sol. L’eau de pluie lave les roches, entraîne le sel des roches dans les rivières, les fleuves, puis dans la mer.

***Question 6 Réponse : c***

La confiture fait partie des rares aliments qui ne contiennent pas de sel.

***Question 7 Réponse : a***

Le sel, en quantité raisonnable, est nécessaire. Sans lui, le corps éliminerait toute l’eau que l’on bois et ne pourrait pas s’en servir pour ravitailler le sang et les cellules.

***Question 8 Réponse : a***

« Hyper » veut dire « trop ». La « tension » représente la « pression ». Les personnes qui mangent trop de sel peuvent avoir trop d’eau dans leur sang. Il y aura donc une trop grande pression dans leur sang. Cela posera des problèmes de santé.

***Question 9 Réponse : b***

Quelquefois, il est nécessaire de resaler. Mais plus on prend l’habitude de manger du sel, plus on a besoin d’en manger et cela n'est pas bon pour la santé.

Faites l’expérience : essaiez de diminuer la quantité de sel que vous rajoutez ; vous vous habituerez à manger moins de sel sans vous en apercevoir.

***Question 10 Réponse : b***

Le ketchup et la moutarde contiennent beaucoup de sel ! Par contre, les herbes et les épices servent elles aussi à relever le goût naturel des aliments, et n’en contiennent pas (ex : herbes de Provence, persil, basilic ...).

#### 14. QUIZZ : LE SEL *(suite)*

**Votre score : Comptez un point par bonne réponse.**

**De 0 à 3** :

Ou vous le faites exprès, ou alors il faut que vous révisiez sérieusement vos connaissances sur le sel !

**De 4 à 6** :

Hum ! Hum ! C’est pas terrible ! Vous ferez mieux la prochaine fois !

**De 7 à 9** :

Pas mal ! Vous savez presque tout sur le sel !

**1O** : Champion ! Vous méritez la salière d’or ! (A consommer avec modération !!)

**Infos complémentaires**

Le sel - voir aussi chlorure de sodium.

On trouve aujourd'hui du sel partout dans nos aliments, or, trop de sel est dangereux pour la santé. Des scientifiques imputent à l'excès de sel plus de 25000 décès annuels pour la France.

Depuis de très nombreuses années, les industriels, ont, pour diverses raisons, trop ajouté de sel dans leurs produits (plats cuisinés, viandes panées, charcuteries, chips, pains, fromages, sauces, etc).

Le sel, riche en chlorure de sodium agit sur la tension. Absorbé en trop grande quantité, il contribue à l'élévation de la pression artérielle et donc à l'augmentation du risque d'accidents cardio-vasculaires. L'abus de sel est donc tout à fait déconseillé aux personnes souffrant d'hypertension artérielle.

Selon un rapport de l'INSERM, les Français consomment en moyenne 10 g de sel par jour, alors qu'il vaudrait mieux de contenter de 6 à 7 g journellement, soit une baisse moyenne d'au moins 30 à 40% de nos apports quotidiens. Une consommation de 2 g par jour semble suffisante.

Cependant, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse et bannir complètement le sel, car nous ne pourrions nous en passer. Le sel est nécessaire à notre bien-être, car à petites doses il a des effets bénéfiques et freine, entre autres, la déshydratation.

De plus depuis quelques années les industriels du secteur enrichissent ou complètent leur sel avec de l'iode et du fluor. L'iode sert à combattre les goitres et à diminuer le crétinisme, le fluor contribue à prémunir des caries en renforçant l'émail. Toutefois, l'excès d'iode et de fluor conduit à de graves maladies.

#### 15. QUIZZ : LE SUCRE

1. **Faut-il préférer le sucre de canne ou le sucre de betterave ? Le sucre roux ou le sucre blanc ?**

Le sucre (ou saccharose) est formé de l’association d’une molécule de glucose et d’une molécule de fructose. Il est extrait de la canne à sucre ou de la betterave sucrière. La couleur du sucre n’a rien à voir avec le végétal dont il est extrait. Qu’il soit de canne ou de betterave, le sucre roux contient des traces de vitamines et de minéraux, contrairement au sucre blanc. Ramenée à des consommations quotidiennes, cette source de micronutriments est infime et négligeable pour l’organisme.

Choisir entre le sucre roux et le sucre blanc est une affaire de goût : si le goût du sucre blanc de canne n’est pas différent de celui du sucre de betterave, ce sont, par contre, des arômes de rhum, de vanille ou de cannelle qui caractérisent le sucre roux de canne, le sucre roux de betterave se démarquant par une note de caramel.

1. **Le sucre est-il source de calories vides ?**

Parce qu’exclusivement formé de glucose et de fructose, le sucre est parfois qualifié de "calorie vide". C’est oublier que l’on ne mange quasiment jamais de sucre à la petite cuillère et que dans la majorité des cas il est consommé avec des aliments sources de nutriments.

1. **Est-ce que "le sucre appelle le sucre" ?**

Est-ce que la consommation d’aliments et de boissons au goût sucré stimule ou entretient l’appétit pour le sucré ? Les produits sucrés sont très appréciés par la plupart des gens. Cependant, les préférences pour le sucré sont variables d’une personne à l’autre. Il existe une concentration optimale de sucre qui varie selon les produits et selon les goûts individuels du consommateur. Au-delà de cette concentration les aliments sont trop sucrés. Il y a donc une limite sensorielle à l’ajout de sucre aux aliments.

On a pu dire aussi que la consommation de produits au goût sucré (en particulier les boissons contenant des édulcorants intenses) entretient le goût pour le sucré et stimule une consommation excessive de ces produits. Les études scientifiques ne confirment pas cette idée. Au contraire, certains travaux, dont des études françaises, ont montré que la consommation de sucres simples est moindre chez les personnes qui utilisent régulièrement les édulcorants intenses.

1. **La consommation de sucre est-elle suivie d'une hypoglycémie réactionnelle ?**

De très rares personnes ressentent un malaise (fatigue, tremblements, tête qui tourne…) deux à trois heures après le repas, et l’attribuent à la consommation de sucres simples. Un dosage de la glycémie contemporain de ces malaises n’a que très exceptionnellement mis en évidence une hypoglycémie. Il n’existe en effet aucune relation entre la sensation subjective de malaise et les valeurs objectives de la glycémie.

1. **Quelle est la différence entre glucides "lents" et glucides "rapides" ?**

On ne peut pas parler de glucides "lents" et "rapides", mais de l'influence des glucides sur la glycémie. Un ensemble d'observations a permis de déterminer un indicateur susceptible de quantifier l'effet des différents glucides sur la glycémie(index glycémique).

Plus que la taille des molécules, la réponse glycémique dépend d'un ensemble de facteurs comprenant la quantité et la nature des glucides (simples\* vs complexes\*) mais aussi la forme de l'aliment (solide ou liquide), son mode de préparation, de cuisson, et de consommation (au cours ou en dehors des repas), enfin la composition des autres aliments qui l'accompagnent.

#### 15. QUIZZ : LE SUCRE *(suite)*

1. **Quelle est la différence entre glucides simples et glucides complexes ?**

Les glucides simples se différencient des glucides complexes par la taille respective de leur molécule :

- les glucides simples sont des molécules de petite taille (faible poids moléculaire), qui développent une saveur sucrée d’intensité plus ou moins marquée et parmi lesquelles on peut citer le glucose, le fructose, le saccharose…

- les glucides complexes sont des molécules de très grande taille (poids moléculaire élevé), dépourvues de saveur sucrée, parmi lesquelles figurent les maltodextrines, les fructo-oligosaccharides, l’amidon, la cellulose, les pectines et dont certaines peuvent être des fibres.

1. **Le sucre peut-il donner le diabète ?**

Une idée encore largement répandue associe la survenue d’un diabète et l’excès de glucides alimentaires notamment de saccharose. Les études scientifiques mettent en évidence que cette association n’est pas fondée. Chez le sujet bien portant, la consommation de glucides, quelle que soit leur nature, ne donne pas le diabète. Consommés en excès, ces glucides peuvent par contre révéler un diabète préexistant chez un individu prédisposé

1. **Les diabétiques peuvent-ils manger du sucre ?**

Le régime du diabétique, qui était jusqu’à ces dernières années fort rigide, tend à s’assouplir, grâce à de meilleures connaissances de la physiologie de la digestion des glucides. L’index glycémique qui permet de quantifier les variations de la glycémie occasionnées par la consommation d’aliments glucidiques peut aider le diabétique dans ses choix alimentaires. Un dessert sucré peut être consommé en fin de repas à condition qu’il soit comptabilisé dans la ration glucidique.

1. **Le sucre fait-il grossir ?**

Lorsqu’il est consommé en quantité raisonnable, le sucre peut garder sa place au sein d’une alimentation variée, équilibrée et source de plaisir. En cas de surcharge pondérale, la quantité consommée doit être limitée.

Les boissons sucrées, comme toutes boissons contenant des calories, posent un problème particulier. Il semble en effet que l’organisme reconnaisse moins bien la valeur calorique des boissons que des aliments solides. La consommation de boissons sucrées peut induire un excès calorique.

1. **Le sucre donne-t-il des caries ?**

Tous les glucides, qu’ils soient simples ou complexes, sont fermentés par les bactéries de la flore buccale. Leur pouvoir cariogène se révèle à des degrés variables : le saccharose est plus cariogène que le glucose lui-même plus cariogène que le lactose et l’amidon cuit.

Les édulcorants massiques ou polyols (xylitol, sorbitol) présentent une cariogénicité réduite. Ils sont principalement utilisés dans certains produits de confiserie.

En ce qui concerne le sucre, bien que sa consommation soit stable en France depuis vingt ans, la prévalence des caries dentaires diminue grâce au brossage régulier des dents avec des pâtes dentifrices fluorées. En termes de potentiel cariogène, il faut rappeler que la fréquence de consommation importe plus que la quantité de glucides consommés

#### 15. QUIZZ : LE SUCRE *(suite)*

1. **Glucides et activité physique / sport font-ils bon ménage ?**

Pour la population générale, les glucides doivent représenter 50 à 55 % de l'apport énergétique. Chez les sportifs de haut niveau, la part des glucides peut représenter jusqu'à 70 % de l’apport énergétique. Les sportifs élaborent leurs repas en tenant particulièrement compte de l’index glycémique des aliments, une valeur qui permet de classer les aliments selon l’importance de la variation de la glycémie qu’ils produisent. Les repas riches en glucides à index glycémique bas seront consommés plusieurs heures avant l’effort (pâtes al dente, lentilles…), les aliments ou boissons riches en glucides à index glycémique modéré seront consommés pendant l’effort (boissons glucidiques de l’effort, barres de céréales…), enfin après l’exercice, la consommation d’aliments àindex glycémique élevé (biscuits à la confiture…) sera choisie pour restaurer rapidement les stocks de glycogène musculaire.

1. **La perception de la saveur sucrée est-elle la même pour tous ?**

Si certains consommateurs mettent plus de sucre c’est peut-être parce qu’ils aiment "plus sucré", mais peut-être aussi parce qu’ils sont "moins sensibles" au goût du saccharose. Des mesures effectuées en laboratoire existent pour évaluer la sensibilité propre à chacun des consommateurs.

1. **Pourquoi les enfants ont-ils une attirance pour le sucré ?**

Des nouveaux-nés de quelques heures répondent de manière stéréotypée au dépôt sur la langue de quelques gouttes de liquide sucré, salé, acide ou amer. Le sucré est accepté avec une physionomie caractérisée par la détente des muscles faciaux, et parfois un sourire. Le goût acidulé provoque une grimace et le goût amer est violemment rejeté. Ces réponses sont innées et se retrouvent chez tous les nourrissons humains.

Les goûts se développent à partir de ces attitudes innées et évoluent pendant l’enfance et l’âge adulte. La formation des goûts dépend de facteurs biologiques mais surtout de l’expérience du mangeur, de son vécu dans un contexte social et culturel.

Le goût pour les aliments sucrés est en général plus présent chez les enfants que chez les adultes, puis il réapparaît chez les sujets âgés.

1. **Outre la saveur sucrée le sucre a-t-il d'autres propriétés ?**

Au-delà de sa capacité à donner un goût sucré et à apporter une énergie rapidement disponible au cerveau, le sucre est principalement un agent de texture. Il contribue à donner de la structure aux produits de biscuiterie, de confiserie, de chocolaterie.

En abaissant le point de congélation de l'eau, le sucre évite aux sorbets et aux glaces de "pailleter" et ainsi de fondre prématurément.

Le sucre est également un support de coloration apprécié en pâtisserie et en cuisine.

Autre propriété, le sucre ajouté à certains pains de mie favorise la fermentation des levures et contribue à une meilleure aération de la mie. Ajouté au cours de la vinification, le sucre est fermenté par les levures qui le transforment en alcool.

Et puis, bien sûr, le sucre est un conservateur naturel. Dans les compotes, les sirops, les fruits confits, les confitures, il piège l’eau disponible et empêche ainsi le développement des microorganismes.

Pour les fruits surgelés, il joue le rôle d’anti-oxydant. Mélangé à du jus de citron à raison de 10 % du poids des fruits, il leur permet de garder une bonne tenue au moment de la congélation et de préserver leur saveur.

#### 16. QUIZZ : L’EAU

1. **Peut-on toujours boire de l'eau du robinet ?**

L’eau du robinet est fiable et de qualité. De tous les aliments que nous consommons, l'eau est l'un des produits alimentaires les plus contrôlés. De nombreuses analyses sont effectuées, pour certaines en permanence : au niveau des eaux brutes pour vérifier l'état de la ressource, puis lors du traitement ainsi que sur le réseau de distribution. De plus, les seuils fixés par l'Organisation Mondiale de la Santé, et les normes établies par l'Union Européenne sont extrêmement sévères, afin de garantir la santé publique.

Grâce aux contrôles permanents, si une pollution est décelée et présente un risque pour la santé, les autorités compétentes avertissent aussitôt la population de s’abstenir provisoirement de boire de l’eau de la localité.

1. **Peut-on utiliser l'eau du robinet pour préparer les biberons ?**

Certains pédiatres recommandent, par précaution, d’utiliser de l’eau en bouteille pour préparer les biberons pendant les quatre ou cinq premiers mois. Parmi les eaux en bouteille, il faut choisir une eau minérale ou une eau de source portant la mention « convenant pour nourrissons ». Cette mention signifie que l’eau est faiblement ou très faiblement minéralisée et que la teneur en nitrates est inférieure à 15 mg par litre. L’eau ne doit pas être fluorée.

Dès lors qu'elle respecte les normes de qualité (50 mg de nitrates par litre), l'eau du robinet convient parfaitement aux bébés de plus de 6 mois. Il est néanmoins conseillé de la faire bouillir et de ne jamais utiliser directement l'eau chaude du robinet pour la préparation des aliments ou des biberons.

1. **Combien d'eau faut-il boire par jour ?**

Il faut boire en moyenne 1,5 litre d’eau chaque jour, voire plus selon les circonstances (chaleur, diarrhées, effort intense).

**Pourquoi ?**

Le corps d’un adulte contient 60% d’eau, soit près de 42 litres d’eau chez un homme pesant 70 Kg. Ce pourcentage est plus élevé chez le nourrisson (75%) et plus faible chez la personne âgée (50%).

Pour maintenir cette qualité d’hydratation, il faut équilibrer quotidiennement les entrées et les sorties d’eau. Or les pertes d’eau sont importantes : les urines (1 à 1,5 litre), la respiration (0,5 litre), la perspiration**\*** (0,5 litre) et la transpiration (de 0,5 litre à 10 litres en cas d’effort intense et prolongé), soit un total quotidien de 2,5 litres au minimum.

Pour assurer cet apport quotidien d’au moins 2,5 litres d’eau, certes, nous sommes capables de fabriquer un peu d’eau nous-mêmes à partir des transformations métaboliques des nutriments, en moyenne 0,5 litre d’eau par jour, mais il faut surtout compter sur l’eau contenue dans les aliments et les boissons. Concernant les aliments, un adulte mange chaque jour environ 1,5 Kg de nourriture ; parmi les aliments consommés, les fruits et légumes sont particulièrement riches en eau (environ 90% d’eau) et en moyenne, on estime que notre nourriture nous fournit entre 0,5 et 1 litre d’eau par jour. Ainsi, en associant l’eau que nous fabriquons et l’eau fournie par les aliments, il ne reste plus qu’à boire en moyenne 1,5 litre d’eau chaque jour !

**\*** perte d’eau cutanée imperceptible

1. **Faut-il boire de l'eau pendant ou en dehors des repas ?**

Contrairement à une idée reçue, ne boire qu’en dehors des repas expose à ne pas boire suffisamment durant la journée. Il faut saisir l’occasion des repas pour boire. La consommation de 2 à 3 verres d’eau n’a jamais compromis la digestion.

#### 16. QUIZZ : L’EAU *(suite)*

1. **Faut-il moins boire quand on fait de la rétention d'eau ?**

Il n’y a pas d’étude scientifique à ce jour sur le sujet.

1. **Quelles eaux en bouteille choisir (eaux de source, eaux minérales) ?**

Il existe principalement deux types d’eaux mises en bouteilles : l’eau de source et l’eau minérale naturelle. La distinction entre les deux est définie par le code de la Santé Publique.

L’eau de source et l’eau minérale proviennent toutes deux de sources souterraines, microbiologiquement saines et protégées contre les risques de pollution.

L’eau de source est soumise avant exploitation à l’obtention d’un agrément par arrêté préfectoral. En revanche, l’eau minérale est agréée par le ministère de la Santé sur avis de l’Académie de médecine. Autre grande différence, l’eau minérale naturelle doit, contrairement à l’eau de source, garantir la constance de sa composition (en sels minéraux, oligo-éléments…) ainsi que de l’ensemble de ses critères de qualité (débit, température de l’eau, aspect visuel, goût…). Elle est donc la seule à pouvoir revendiquer des propriétés favorables à la santé.

Leur choix est fonction du goût, de la période de la vie que l’on traverse, de ses besoins, etc

1. **Faut-il proposer de l'eau aux enfants et aux personnes âgées même si ils n'ont pas soif ?**

La soif est le signal d’alarme envoyé par l’organisme dès que la déshydratation s’installe. Ne pas boire suffisamment peut être très grave pour la santé, d’autant plus pour les personnes âgées et les jeunes enfants car ils sont plus à risque de déshydratation.

En effet, les jeunes enfants ne savent pas toujours exprimer ou identifier leurs besoins. C’est aux adultes de veiller à leur bonne hydratation. Boire de l’eau, ce geste santé, doit devenir une habitude pour les enfants.

Quant aux personnes âgées, en vieillissant on perd la sensation de soif. La règle d’or est de les faire boire régulièrement avant qu’elles n’aient soif, car toute déshydratation est difficile à corriger à cet âge. Il faut donc leur mettre en permanence de l’eau à disposition

1. **Boire de l'eau en mangeant fait-il grossir ?**

Non. Pendant ou en dehors des repas, l’eau minérale, l’eau de source et l’eau du robinet n’apportent pas de calories.

1. **Quels sont les avantages et les inconvénients des eaux gazeuses ?**

Les consommateurs choisissent souvent une eau gazeuse pour leur confort digestif. Mais aucune étude scientifique n’a démontré un bénéfice avéré sur la digestion.

1. **Boire des eaux calciques tous les jours, cela peut-il donner des calculs ?**

Non. Chez un individu sain, l’organisme va puiser le calcium dont il a besoin et éliminer le surplus.

1. **Boire trop fatigue-t-il les reins ?**

Boire de l’eau régulièrement tout au long de la journée est une nécessité pour permettre l’élimination rénale. Cela permet par ailleurs de produire des urines diluées et ainsi de prévenir la formation de calculs.

#### 16. QUIZZ : L’EAU *(suite)*

1. **Faut-il varier les eaux que l'on boit ?**

Aujourd’hui, les nutritionnistes s’accordent à recommander de varier son alimentation de façon à couvrir au mieux les besoins en divers nutriments.

Pour ce qui est de l’eau, il n’est pas nécessaire d’en changer régulièrement. En effet, le choix de l’eau doit être adapté aux besoins du moment. Par exemple, chez la femme enceinte dont les besoins calciques sont accrus, une eau riche en calcium peut contribuer à la couverture de ses Apports Nutritionnels Conseillés en calcium, en complément de l’alimentation.

1. **Les eaux trop riches en minéraux sont-elles néfastes pour la santé (risque de surdosage) ?**

Les eaux riches en minéraux sont définies selon les législations européenne et française (décret n°89-369 du 6 juin 1989, modifié par le décret 98-1090 du 4 décembre 1998) comme ayant une minéralisation supérieure à 1500 mg/litre.

Chez un individu sain, l’organisme va puiser les minéraux dont il a besoin et éliminer le surplus.

Par ailleurs, dans certains cas, les eaux riches en minéraux peuvent contribuer à la couverture des Apports Nutritionnels Conseillés, notamment chez les personnes dont les besoins en minéraux sont accrus (femmes enceintes, femmes allaitantes, sportifs, personnes âgées), et chez ceux dont les apports alimentaires ne couvrent pas la totalité des besoins.

1. **Les minéraux des eaux minérales naturelles sont-ils bien absorbés?**

Des études scientifiques ont montré que le calcium de l’eau était bien absorbé et utilisé par l’organisme, de même que cela a été démontré pour le magnésium de l’eau.

Pour ce qui est du fluor de l’eau, nous n’avons pas d’étude scientifique équivalente.

#### 17. QUIZZ : COMPLEMENTS ALIMENTAIRES

1. **Qu’est-ce qu’un complément alimentaire ?**

Les compléments alimentaires sont présentés sous forme de comprimés, gélules, capsules, poudres et toutes formes dosables.

Comme leur nom l’indique, ils viennent en complément et non en substitution d’une alimentation équilibrée qui doit apporter, en théorie, tous les nutriments nécessaires au bon développement et au maintien dans un bon état de santé.

Les compléments alimentaires contribuent à des apports suffisants en nutriments et autres substances (extraits de plantes, pré- et probiotiques, polyphénols, minéraux, oméga 3…). Ils correspondent à une pratique ancienne de complémentation de l’alimentation : germe de blé, huile de foie de morue, levures, plantes, etc. ont toujours été utilisés pour leurs qualités nutritionnelles et physiologiques.

1. **Pourquoi prendre des compléments alimentaires ?**

Les compléments alimentaires sont destinés à tous ceux qui, pour des raisons liées aux modes de vie actuels, souhaitent :

- compléter leur apport en certains nutriments ou substances à but physiologique : vitamines, minéraux, acides aminés, acides gras essentiels, fibres, antioxydants, polyphénols, ingrédients (plantes, …);

 prévenir un risque permanent ou momentané de déficiences ;

répondre à des problématiques spécifiques : faciliter la digestion, préparer la peau au soleil, mieux nourrir la peau…

Le but des compléments alimentaires est d’entretenir et conforter une bonne santé et non de guérir une maladie. Ils ont parfois un intérêt préventif comme le montrent différentes études épidémiologiques et expérimentales.

Leur utilisation doit être ponctuelle et limitée dans le temps. L’association de plusieurs d’entre eux peut générer des interactions imprévisibles.

1. **Les compléments alimentaires sont-ils sûrs ?**

En France, les compléments alimentaires présentent toutes les garanties de sécurité. Ils obéissent à une réglementation européenne et française qui fixe des exigences strictes pour une bonne protection du consommateur.

De plus, la Profession a également mis en place en 2006 une charte de présentation des compléments alimentaires afin d’en favoriser le bon usage et d’améliorer l’information apportée au consommateur.

Il peut être utile de s’informer des interactions possibles auprès de professionnels de santé.

1. **Qu'est-ce que l'équilibre alimentaire ?**

L'objectif de l'équilibre alimentaire est de contribuer à assurer un état de santé optimum des individus et des populations.

L'équilibre alimentaire joue un rôle important en santé publique, en participant à la prévention de certaines maladies . Il s'obtient en variant l'alimentation pour apporter à l'organisme l'énergie et les nutriments nécessaires à son fonctionnement. Les aliments sont classés suivant leur composition en nutriments ( protides, lipides, glucides, eau, minéraux, vitamines, fibres…). Les spécialistes de la nutrition considèrent que l'équilibre alimentaire a des chances d'être atteint lorsque l'apport énergétique total est fourni à raison de 15% par les protides, 30-35% par les lipides et 50-55% par les glucides. Ces pourcentages sont utiles pour calculer une "ration équilibrée" mais pas pour élaborer les menus quotidiens. Pour compléter la réponse voir la question Comment équilibrer son alimentation

#### 18. QUIZZ : REGLEMENTATION

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Question / Réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 1 | Je ne peux pas faire de daube la veille si je n'ai pas de cellule de refroidissement.*Dans la mesure ou vous maîtrisez le refroidissement de la préparation.* | **faux** | oui |
| 2 | Je dois garder un échantillon de produit 5 jours minimum*Art 32* | **vrai** | oui |
| 3 | L'ensemble du repas témoin doit être conservé*Certains produits sont peu utiles (fruits...).* | **faux** | oui |
| 4 | Les serpillières sont interdites*Attention à les maintenir propres* | **faux** | oui |
| 5 | Je n'ai pas le droit d'utiliser des œufs en coquille pour faire la mayonnaise*Mais seulement de centre agréés.* | **faux** | oui |
| 6 | L'eau de javel est interdite*C'est un produit contenu dans la liste de l'arrêté du 27.10.75 (hypochlorite de sodium).* | **faux** | oui |
| 7 | Les analyses microbiologiques sont obligatoires*Article 5 . Sur les produits finis mais aussi les matières premières.* | **vrai** | oui |
| 8 | Les denrées froides doivent être servies à 4° c*Art 23: une remontée en température jusqu'à 10 est prévue.* | **faux** | oui |
| 9 | Les microbes sont tués en congélation | **faux** | oui |
| 10 | Les échantillons témoins doivent être stockés en congélation | **faux** | oui |
| 11 | Le savon bactéricide est obligatoire*Ce n'est pas mentionné dans la réglementation mais c'est préférable* | **faux** | oui |
| 12 | Seule la décongélation en chambre froide est autorisée*Le gGPH pourra vous indiquer des modes "sécurisés"* | **faux** | oui |
| 13 | En cuisine est obligatoire ... le port des gants jetables | **faux** | oui |
| 14 | ... le port de la coiffe | **vrai** | oui |
| 15 | ... le port des chaussures | **vrai** | oui |
| 16 | ... le port du masque. | **faux** | oui |
| 17 | Il est interdit de stocker des cartons dans une chambre froide.*Mais attention au rangement pour éviter la contamination croisée.* | **faux** | oui |
| 18 | La réglementation interdit formellement la congélation dans une cuisine collective.*Dans la mesure où vous déslrez cette activité et que vous êtes équipés* | **faux** | oui |
| 19 | Une visite médicale est obligatoire tous les ans | **vrai** | oui |
| 20 | Des analyses de fond de gorge et de selles sont obligatoires à l'embauche et peuvent être renouvelées.*Rarement appliqué* | **vrai** | oui |
| 21 | Les torchons sont interdits en cuisine*Mais attention à leur utilisation* | **faux** | oui |
| 22 | Aucune personne extérieure n'est autorisée en cuisine.*Mais ne doit pas constituer une source de contamination.* | **faux** | oui |

#### 18. QUIZZ : REGLEMENTATION *(suite)*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Question / Réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 23 | Si vous ne possédez pas de légumerie vous devez utiliser des légumes surgelés ou sous vide.*Utiliser la marche en avant dans le temps* | **faux** | oui |
| 24 | Les poubelles destinées aux denrées alimentaires sont interdites en cuisine*Sacs jetables qui seront éliminés à l'issu de chaque journée de travail.* | **faux** | oui |
| 25 | Il est interdit de stocker des denrées crues, cuites, légumes œufs et viande dans la même chambre froide.*Définir des secteurs. Le mieux étant évidemment d'avoir des chambres froides spécialisées.* | **faux** | oui |
| 26 | Les serviettes sont interdites pour les rationnaires | **faux** | oui |
| 27 | Les plantes naturelles ne doivent pas se trouver ...en cuisine | **vrai** | oui |
| 28 | ... dans la salle de restaurant.*Dans la mesure ou cela ne risque rien.* | **faux** | oui |
| 29 | Le balayage à sec est interdit en cuisine. | **vrai** | oui |
| 30 | je peux faire des steaks hachés sur place | **vrai** | oui |
| 31 | Je peux acheter des steak hachés frais*Uniquement à un établissement agrée pour ce produit* | **vrai** | oui |
| 32 | Je ne peux pas acheter de viande dans un commerce local non agrée*Il devra tout de même avoir la dispense d'agrément* | **faux** | oui |
| 33 | Les appâts en grain pour les rongeurs sont interdits*ce n'est pas précisé dans le texte, les méthodes utilisées ne doivent pas constituer un risque.* | **faux** | oui |

#### 19. QUIZZ : DOSSIER OGM

**QUIZ DE SYNTHÈSE**

**Question 1**

Quel est le terme désignant le concept défini ci-dessous :

*Définition:* Fragment d'ADN permettant la synthèse d'une protéine et l'établissement d'un caractère ; transmet les caractères héréditaires au travers des générations

*Réponse:* Il s’agit du **gène**.

**Question 2**

Quel est le terme désignant le concept défini ci-dessous :

*Définition:* Ensemble de techniques utilisant les micro-organismes ou leurs molécules (ADN, enzymes, protéines) dans des domaines d'activité allant de l'agriculture à la médecine. Ces techniques s’appuient sur les connaissances en génétique et en biologie moléculaire

*Réponse:* Il s’agit de la **biotechnologie**.

**Question 3**

Quel est le terme désignant le concept défini ci-dessous :

*Définition:* Risque lié à l’éventuelle transmission non-contrôlée du transgène d’une plante génétiquement modifiée à des plantes sauvages situées à proximité, par croisement

*Réponse:* Il s’agit de la **dissémination**.

**Question 4**

Quel est le terme désignant le concept défini ci-dessous :

*Définition:* Désigne la variété des espèces dans un milieu donné, la variété génétique au sein des espèces et la variété des écosystèmes

*Réponse:* Il s’agit de la **biodiversité**.

**Question 5**

Quel est le terme désignant le concept défini ci-dessous :

*Définition:* Possibilité de retrouver, pour un produit donné, l’indication de toutes les étapes de sa fabrication, ainsi que la provenance de tous les composants

*Réponse:* Il s’agit de la **traçabilité**.

#### 19. QUIZZ : DOSSIER OGM *(suite)*

**Question 6**

Quel est le terme désignant le concept défini ci-dessous :

*Définition:* Principe suivi par les pouvoirs publics visant, dans le doute ou l’incertitude quant à l’existence ou non d’un réel danger, à prévenir un risque de dommages graves et irréversibles à l’environnement ou à la santé, en interdisant la commercialisation d’un produit. Selon ce principe par exemple, l’importation en France de viandes de boeuf en provenance de Grande Bretagne a été suspendue jusqu'en octobre 2002 ; Il s’agit du principe de

*Réponse:* Il s’agit du principe de **précaution**.

**Question 7 :Etiquetage**

En 1997, le Conseil européen prend une décision qui n’est pas destinée à interdire les OGM mais à informer le consommateur. D’après ce règlement de l’Union européenne concernant l’étiquetage des produits susceptibles de contenir des OGM, un produit présentant la mention “ sans OGM ” : (choisir parmi les options suivantes)

* Ne contient aucune trace d’OGM
* **Contient moins de 1% d’OGM**
* Ne contient pas d'OGM ni d'ingrédient provenant de la transformation d'OGM

*Réponse*:la bonne réponse apparaît en gras*.*

**Question 8**

Replacez dans l’ordre chronologique de leur intervention les acteurs de la filière agroalimentaire dans le domaine des OGM, en leur attribuant un chiffre de 1 à 6 :

* Agriculteurs
* Consommateurs
* Distributeurs
* Industriels alimentaires
* Industriels semenciers
* Instituts de recherche

*Réponse:*

1. Instituts de recherche
2. Industriels semenciers
3. Agriculteurs
4. Industriels alimentaires
5. Distributeurs
6. Consommateurs

#### 19. QUIZZ : DOSSIER OGM *(suite)*

**Question 9**

Selon le même principe, classez dans l’ordre décroissant (de 1 à 4) les quatre pays disposant des plus importantes surfaces de cultures transgéniques dans le monde (de la surface la plus importante : 1, à la surface la moins importante : 4).

* Argentine
* Canada
* Chine
* Etats Unis

*Réponse:*

1. Les Etats-Unis
2. L'Argentine
3. Le Canada
4. La Chine

(en 2000, selon le site de la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) :http://www.fao.org)

**Question 10**

Toujours selon le même principe, classez dans l’ordre décroissant (de 1 à 4) les plantes génétiquement modifiées les plus cultivées dans le monde (de la plante la plus cultivée : 1, à la plante la moins cultivée : 4).

* Colza Canola
* Coton
* Maïs
* Soja

*Réponse:*

Les plantes génétiquement modifiées les plus cultivées dans le monde sont, par ordre décroissant:

1. Le Soja
2. Le Maïs
3. Le Coton
4. Le Colza Canola

(en 2000, selon le site de la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) : http://www.fao.org)

#### 19. QUIZZ : DOSSIER OGM *(suite)*

**Question 11**

En considérant la chronologie ci-après, diriez-vous des rapports entre la législation et la réglementation d’une part (européenne et nationale) et la société d’autre part que :

* anticipent les problèmes pouvant résulter des progrès scientifiques et font évoluer les mentalités.
* changent seulement sous la pression de l’opinion publique.
* **changent sous l’effet d’une relation circulaire entre lois, règlements et société.**

*chronologie:*

* **1990** : Directive européenne réglementant les conditions de dissémination volontaire des OGM dans l’environnement
* **1996** : Adoption par la Commission européenne de la décision d’autorisation de mise sur le marché du maïs BT
* **1998-2000** : Crise de la vache folle et forte sensibilité de l’opinion publique européenne, qui exige un renforcement de la traçabilité et de l’étiquetage
* **2000** : L’Assemblée nationale adopte le 7 novembre 2000 une résolution sur la modification de la directive européenne relative à la dissémination d’OGM dans l'environnement ; cette résolution tend à s’opposer à la mise sur le marché de tout OGM tant que le dispositif communautaire européen ne garantira pas leur étiquetage et leur traçabilité

*Message réponse juste/fausse:*

Il existe une **relation circulaire** entre lois, règlements et société. La loi pose de nouvelles règles et développe de nouvelles attentes (ex. : principe de précaution) ; puis l’évolution des techniques et de l’opinion conduit à de nouvelles lois, qui à leur tour vont renforcer la connaissance et l’exigence du public quant aux conséquences du progrès technique, et ainsi de suite...

**Question subsidiaire**

Quel est le terme désignant le concept défini ci-dessous :

*Définition:* Principe visant à favoriser les échanges commerciaux entre les pays, notamment en veillant à supprimer ou à réduire tous les obstacles à ces échanges : barrières tarifaires, subventions, réglementation sanitaire spécifique à un pays... Il s’agit du principe de :

*Réponse:* Il s’agit du principe de **libre-échange**.

#### 20. QUIZZ : MANAGEMENT ENVIRONNEMENTAL

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Question / réponse** | Votreréponse | Bonneréponse |
| 1 | La protection de l'environnement est l'affaire de tous. | **vrai** | oui |
| 2 | Le mauvais management d'un site industriel peut conduire à sa fermeture. | **vrai** | oui |
| 3 | Les nuisances environnementales n'affectent que les personnes à proximité des sites industriels | **faux** | oui |
| 4 | L'eau et l'air sont les principaux éléments concernés par le management environnemental. | **faux** | oui |
| 5 | L'utilisation de processus "propres" réduit à coup sûr les impacts environnementaux. | **faux** | oui |
| 6 | Seul les métaux lourds sont dangereux | **faux** | oui |
| 7 | L'application de l'ISO 14001 permet d'adapter la réglementation environnementale applicable | **faux** | oui |
| 8 | Les associations de riverains n'ont pas d'influence sur la mise en place de l'ISO 14001. | **faux** | oui |
| 9 | Le management environnemental a pour but l'élimination totale des impacts environnementaux. | **faux** | oui |
| 10 | Tout le personnel de l'organisme est concerné par la mise en place de l'ISO 14001. | **vrai** | oui |
| 11 | La Direction est le premier responsable de la mise en place de l'ISO 14001. | **vrai** | oui |
| 12 | L'analyse environnementale d'un site est un préalable à la mise en place de l'ISO 14001.  | **vrai** | oui |
| 13 | L'analyse environnementale peut se construire sur la base des 4 études réglementaires | **vrai** | oui |
| 14 | La conformité à la réglementation applicable est un des principes de l'ISO 14001 | **vrai** | oui |
| 15 | Le plan de l'ISO 14001 est proche de celui du projet de norme ISO 9001. | **vrai** | oui |
| 16 | Face aux pressions externes, il est souhaitable d'organiser la communication environnementale | **vrai** | oui |
| 17 | La politique environnementale d'un organisme n'est disponible que pour les clients et les fournisseurs. | **faux** | oui |
| 18 | L'amélioration continue de la performance environnementale est le principe de base du management environnemental. | **vrai** | oui |
| 19 | Les plans d'urgence relatifs aux situations anormales sont inclus dans le management environnemental. | **vrai** | oui |
| 20 | L'opinion publique n'influence pas le choix d'une politique environnementale. | **faux** | oui |
| 21 | Les services de la production et des achats sont les plus touchés par le management environnemental | **vrai** | oui |
| 22 | Adopter l'ISO 14001 permet de réduire les pressions environnementales externes | **vrai** | oui |
| 23 | Il faut organiser une veille permanente de la réglementation environnementale applicable | **vrai** | oui |
| 24 | Le traitement des déchets est parfois un problème complexe | **vrai** | oui |
| 25 | La mise en place d'une politique environnementale conduit à chiffrer des objectifs | **vrai** | oui |
| 26 | La formation et la sensibilisation sont des facteurs clé de la réussite du management environnemental | **vrai** | oui |

#### 21. QUIZZ : REDUIRE SES BESOINS DE FINANCEMENT

RESULTATS DU TEST

**Si vous avez moins de 3 oui**

Sans doute avez-vous des capitaux permanents importants ! Une amélioration substantielle de votre trésorerie devrait être possible.

**Vous avez entre 3 et 5 oui**

Malgré votre emploi du temps chargé, vous prenez le temps de réfléchir aux aspects financiers de votre gestion. Il vous reste probablement quelques gains de trésorerie à réaliser.

**Vous avez plus de 5 oui**

Vous avez une expérience et une connaissance financière qui vous permettent de concevoir les grands équilibres de votre entreprise. Vous cherchez sans doute l’amélioration constante.

Dans ce cas, n’hésitez pas à nous demander le dossier complet qui vous permettra d’y arriver.

Envoyez une demande par mail à :

Fabiola Van der Voodt

Assistante Pôle Agroalimentaire

Agence Bruxelloise pour l’Entreprise

fvd@abe.irisnet.be