



Régime hyper protéiné et allégé en sucre.... La solution ?

Objectifs généraux et spécifiques

Aiguiser son regard sur les produits qui promettent perte de poids, prise de masse musculaire et performance.

A la fin du cours, les participants seront capables de :

- Comparer des aliments nutritionnellement semblables et faire un choix avisé
- Comprendre les différences entre des produits normaux et des produits allégés

Durée de l'atelier

45 min

Description et préparation

Etablir 2 postes dans la salle de classe.

Poste 1 : lequel choisir ?

Comparer les produits hyperprotéinés et les produits « normaux » et analyser l'importance du marketing

Poste 2 : sauras-tu déchiffrer les étiquettes ?

Comparer la composition de ces différents produits et apprendre à lire les étiquettes.

Matériel

Poste 1 :

- Blevita normal (Migros)
- Blevita protein (Migros)



Poste 2 :

- Coca 0
- Coca normal
- Stimorol
- Yogourt mocca light
- Yogourt mocca normal
- Chocolat 72% sans sucre (Migros)



- Chocolat 72% normal
- Une feuille blanche par élève

Déroulement

durée	étape	Consignes et/ou questions d'approfondissement	Matériel à préparer
10 min	Intro et consigne	<p>Inviter les participant.e.s à répondre à ces questions de manière individuelle, chacun pour soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Est-ce que les protéines jouent un rôle important dans mon alimentation ? 	-



		<ul style="list-style-type: none"> - J'accorde beaucoup d'importance au regard des autres ? - Je suis préoccupé.e par l'envie de modifier ma masse musculaire ? - Je consomme régulièrement des produits allégés dans le but de perdre du poids ? <p><i>Autant de questions qui permettent de mesurer si on est en paix avec notre corps ou non.</i></p> <p><i>L'adolescence est une période de grands changements que ce soit corporels et émotionnels ce qui explique que durant ces années il est normal de devoir apprivoiser ces transformations qui nous ne mettent pas toujours à l'aise.</i></p> <p><i>Mais nous sommes également dans une société qui nous invite toujours plus à suivre des modèles prédéfinis en proposant : des habits à la mode, un sac branché, un téléphone portable design, une boisson pleine de promesse.</i></p> <p><i>La société impose également le corps parfait qui peut parfois nourrir des insatisfactions et beaucoup de souffrance chez certain.nes.</i></p> <p>Le but de cet atelier est de prendre du recul par rapport à tous ces messages véhiculés afin que vous puissiez être vous-même.</p>	
10 min	Tournus des postes	Répartir les élèves en 2 groupes dans les postes et débiter le tournus. Prévoir 5 minutes par poste.	
5-10 min	Analyse	<p>Poste 1 : lequel choisir ?</p> <p><i>Objectif : Rendre attentif et critique face aux informations notées sur l'emballage</i></p> <p>1. Calculer et comparer la teneur en protéines et le prix des deux paquets de Blévita.</p> <p>Constat : Le marketing de l'emballage influence le choix du consommateur.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le Blévita Protein contient moins de protéines que le normal car la portion est plus petite. - Les deux paquets sont au même prix, alors qu'en comparant le prix au kilo, il revient trois fois plus cher. L'emballage de Blévita Protein contient 76g de biscuit, contre 228g dans le Blévita normal. 	



		<p>Il est important de choisir la taille de sa portion en fonction de sa faim et envie et non en fonction des slogans.</p> <p>2. Prendre connaissance du tableau annexe 1 : Le cottage cheese protéiné a la même quantité de protéine que le cottage cheese normal, mais son prix est doublé ! On paie le marketing.</p> <p>3. Prendre connaissance du tableau annexe 2 : Même constat. Parfois le prix peut être pareil mais pour une portion différente.</p>	
5-10 min	Analyse	<p>Poste 2 : sauras-tu déchiffrer les étiquettes ? Objectif : rendre attentif l'élève à la lecture des étiquettes et aux différents éléments ajoutés dans les produits « light ».</p> <p>1. Inviter les élèves à analyser les étiquettes des produits et les comparer.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Y a-t-il des ingrédients dont vous n'avez jamais entendu parler ? - Compare les différences et le Coca et le Coca 0, le yogourt mocca et le yogourt light, le chocolat normal et le chocolat sans sucre <p><i>Info : l'appellation « light » n'est pas protégée. Il existe différents allégés : en sucre, en sucre en graisse, en graisse.</i></p> <p>Réponses Coca normal VS coca zéro :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 ingrédients dans le coca normal • 8 dans le coca zéro • 0 kcal dans le coca 0 car édulcorants → On donne l'impression au corps qu'on lui fournit du sucre, il se prépare à le recevoir (sécrétion d'insuline) mais se retrouve devant rien → glycémie baisse et apparition de la faim. <p>Yogourt normal VS yogourt light</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de kcal moins élevé dans le yogourt light 	



		<ul style="list-style-type: none"> • Moins de sucre mais remplacé par des édulcorants. • Moins de graisses, mais manque d'onctuosité • Liste d'ingrédient longue dans le yogourt light. <p>Chocolat sans sucre VS chocolat normal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chocolat sans sucre plus cher que le normal • Chocolat sans sucre contient plus d'ingrédients • Arrière-goût en bouche désagréable, moins bon qu'un vrai chocolat → n'apportera pas le plaisir attendu ! <p>Quid des édulcorants présents dans les produits allégés</p> <p>On trouve les sucres alcools, appelés aussi édulcorants de masse (sorbitol, xylitol, mannitol, maltitol, isomalt ou lactitol). Ils sont facilement repérables, car ils finissent tous en "-ol". Ils sont intéressants pour l'industrie, car la plupart ont des prix de revient bas. Certains, comme le xylitol, synthétisé à partir du bois de bouleau, ne provoquent pas de caries dentaires. On les retrouve souvent dans les chewing-gum et les bonbons sans sucre.</p> <p>Voilà d'où vient la marque « Stimorol » : chewing gum sucré, mais qui ne cause pas de carie !</p> <p>En 2^{ème} catégorie, on retrouve les édulcorants intenses (saccharine, cyclamates, acesulfame-k, aspartame) qu'on retrouve dans les boissons et les laitages.</p>	
5 min	<p>A RETENIR</p> <p>Les besoins en protéines sont couverts par une alimentation équilibrée « normale ». Le recours à des aliments hyper protéinés n'est pas nécessaire même pour une personne sportive (on ne parle pas des sportifs professionnels).</p> <p>Les aliments allégés sont pas recommandés : on reste encore très prudent sur les effets des édulcorants à long terme. En plus de cela, ils sont souvent moins bons que les « vrais » produits.</p> <p>Attention également au prix d'achat, souvent très élevé pour ce type de produit.</p>		



Annexe 1

Produit	Protéines/ 100g	Poids de la portion vendue	Prix / portion vendue	Prix / kg
Cottage Cheese High protein	11	150g	2.70	9.-
Cottage cheese M classic	10	200	1.40	5.50
Cottage cheese M budget	10	750 g	3.70	4.93.-

Annexe 2

Produit	Protéines / 100g	Poids par gobelet	Prix / gobelet	Prix / kg	Kcal/portion	Gr de prot./portion
skyr	9-10	170	1.80	10.59	142 (170g)	15
Séré banane (Quart-gras)	6	125 g	0.60	4.80	139 (125g)	7.5
Oh ! High protein banane	10	150g	1.35	9.-	91 (150g)	15
Séré maigre	9	250 g	0.75	3.-	98 (150g)	13.5
Chiefs protein pudding	10	200	2.65	13.25	144 (200g)	20