

# Séquence de classe

## Les facteurs qui influencent notre alimentation

**Cette ressource peut s'inscrire dans le projet Aux origines des maladies (séquence 5/6).**

La connaissance des mécanismes biologiques à l'origine d'une maladie permet de proposer des actions de lutte. Dans le cas des caries, des campagnes de prévention sont régulièrement organisées pour informer le grand public sur l'importance de surveiller sa consommation de sucre, de se brosser régulièrement les dents avec du fluor...

La persistance de comportements nuisibles à notre santé montre que d'autres mécanismes sont à l'œuvre et doivent être considérés. Nos comportements alimentaires, par exemple, subissent l'influence de nombreux facteurs, notamment culturels et sociaux (comportement de notre entourage, influence des publicités...). Des normes sociales se mettent ainsi en place et agissent de manière puissante sur l'adoption de certains comportements. Si l'on souhaite aider les individus à modifier certaines de leurs habitudes qui leur sont nuisibles, il peut être utile de leur faire prendre conscience des mécanismes à l'origine de ces habitudes. Il est aussi instructif de comparer nos modes de vie avec ceux d'autres cultures, présentes ou passées, pour adopter une prise de recul sur nos comportements.

Dans cette séquence, les élèves mènent une étude documentaire pour envisager la diversité des facteurs influençant notre consommation de sucre.

Les objectifs résumés de la séquence 5 :

- Prendre conscience des facteurs influençant nos comportements et nos prises de décision.
- Réaliser que nos comportements actuels ne représentent pas une norme fixe et absolue, et que d'autres manières de se nourrir existent et ont existé.

# Activité : Le sucre et nous

Résumé	
<b>Disciplines</b>	Parcours EMC, SVT, histoire
<b>Déroulé et modalités</b>	À partir d'une illustration, les élèves discutent sur notre rapport culturel au sucre. Ce temps d'échange motive un questionnement : quels sont les facteurs qui gouvernent notre consommation individuelle de sucre ? Par groupe, les élèves mènent ensuite une enquête sur la base de documents.
<b>Durée</b>	Deux séances d'une heure
<b>Matériel</b>	Pour la classe : <ul style="list-style-type: none"><li>• image à projeter (<a href="#">fiche 1</a>).</li></ul> Par groupe de quatre : <ul style="list-style-type: none"><li>• documents fournis (<a href="#">livret</a>), à découper et à placer dans des enveloppes ;</li><li>• carte mentale à compléter et guide d'enquête (<a href="#">fiche 2</a>) ;</li><li>• trois tablettes de chocolat (une de chocolat au lait et deux de chocolat noir, avec deux pourcentages de cacao différents).</li></ul>
Message à emporter	
<b>Connaissance (EMC) :</b> De nombreux facteurs influencent nos prises de décision individuelles : le comportement des autres, les habitudes culturelles, les injonctions, les publicités... Comprendre l'influence de ces facteurs peut nous aider à évaluer la pertinence de certains de nos comportements, par exemple en tenant compte de leurs conséquences sur notre santé.	

## Phase 1 : Une illustration pour réfléchir

L'enseignant montre aux élèves une illustration représentant un goûter d'anniversaire ([fiche 1](#)). Dans cette illustration, les aliments contenant du sucre sont omniprésents (gâteaux, boissons sucrées, bonbons, chocolats...). Un des jeunes convives se fait remarquer en déclarant ne pas vouloir de gâteau au chocolat, parce qu'il n'aime pas ça. Les autres enfants autour de lui le regardent, étonnés ; un adulte insiste pour qu'il prenne une part, en soulignant que le gâteau a été fait pour lui !

Après avoir laissé des élèves décrire l'illustration, l'enseignant demande à la classe de commenter la scène. Il amène les élèves à dépasser le contexte particulier de l'image pour s'interroger : nous pensons être libres de nos choix en termes d'alimentation, mais la réalité est bien différente. Et le regard que portent les autres sur nos comportements est loin d'être le seul élément qui nous conditionne...

Les élèves vont mener une enquête pour déterminer les facteurs qui influencent (positivement ou négativement) notre consommation de sucre. Par groupe de quatre, ils étudient un corpus documentaire commun qui se dévoile progressivement (voir phase 2). À l'issue de cette phase, un temps d'échange collectif et de correction sera mis en place par l'enseignant (voir phase 3).

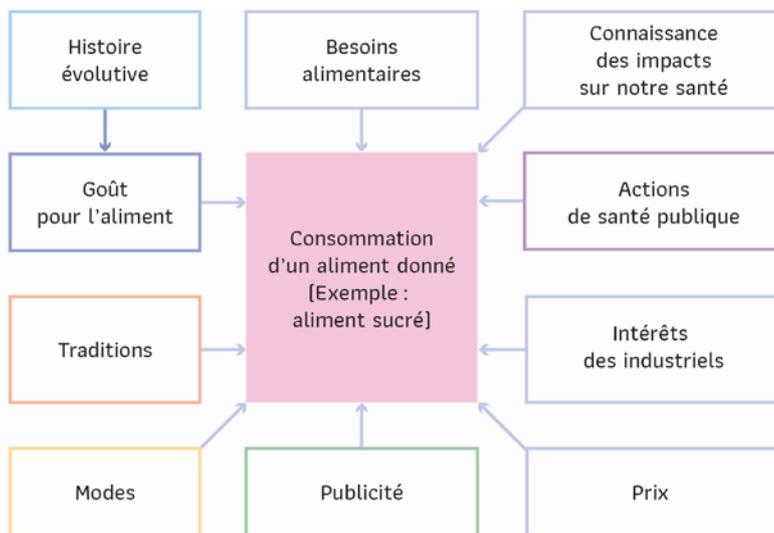
## Phase 2 : Faire la liste des facteurs qui influencent notre consommation de sucre

En amont de l'activité, l'enseignant prépare les différentes enveloppes (voir [livret](#)) :

- Enveloppe *G* (pour « goût ») : elle contient trois morceaux de chocolat, avec différentes proportions de cacao (et donc de sucre), et l'enveloppe *G1*.
- Enveloppe *G1* : elle contient les trois étiquettes associées aux trois morceaux de chocolat.
- Enveloppe *H* (pour « histoire évolutive ») : elle contient le document *H* et les enveloppes *H1* et *H2*.
- Enveloppe *P* (pour « publicité ») : elle contient les enveloppes *P1* et *P2* (deux publicités), *P3* et *P4*.
- Enveloppe *T* (pour « traditions ») : elle contient le document *T* et l'enveloppe *T1*.
- Enveloppe *M* (pour « modes ») : elle contient le document *M* et les enveloppes *M1* et *M2*.
- Enveloppe *A* (pour « actions de santé publique ») : elle contient le document *A* et l'enveloppe *A1*.

L'enseignant distribue à chaque groupe la carte mentale vierge et le guide d'enquête de la [fiche 2](#), ainsi que la première enveloppe *G*. Les autres enveloppes seront ouvertes plus tard (elles peuvent être distribuées dès maintenant ou quand les élèves le demanderont). Certaines contiennent du texte (et des questions), en plus du document à proprement parler.

Chaque enveloppe permet de mettre en lumière un facteur influençant positivement ou négativement notre consommation de sucre. Les différents facteurs sont reportés sur la carte mentale vierge ([fiche 2](#)). Les enveloppes sont désignées par une lettre qui correspond à la première lettre du facteur recherché. C'est un indice, mais cela ne doit pas bloquer les élèves. Un synonyme peut très bien faire l'affaire. Ci-contre un exemple de carte mentale remplie, puis la liste des enveloppes à distribuer.



### Phase 3 : Correction

Voici quelques éléments sur lesquels insister avec les élèves :

**Enveloppes G :** La dégustation des trois morceaux de chocolat permet de désigner un chocolat « favori ». Bien sûr, les goûts varient d'un individu à l'autre. Il est cependant probable qu'un chocolat soit particulièrement plébiscité par l'ensemble de la classe. En comparant la liste des ingrédients, on arrivera certainement à l'hypothèse que les chocolats plus sucrés sont globalement plus appréciés (surtout chez les enfants).

**Note :** Certains élèves pourront penser que le chocolat est un aliment à part entière, un ingrédient en lui-même ! Ils vont découvrir que le chocolat est un aliment composé de nombreux ingrédients, dont le sucre.

**Enveloppes H :** Des nouveau-nés réagissent positivement au sucré et négativement à l'amer. L'appétence pour le sucré semble présente depuis notre plus tendre enfance et comme ancrée en nous ! Elle a pu être favorisée chez nos lointains ancêtres (il y a des centaines de milliers d'années), car elle les a orientés vers des aliments précieux, dont trois sont représentés ici : le lait maternel, les fruits et le miel.

**Note :** Le sucre est longtemps resté limité à très peu d'aliments. Aujourd'hui, la situation est bien différente, car il est ajouté dans de nombreux aliments (boissons sucrées, bonbons, conserves...). L'appétence pour le sucre était un avantage autrefois, mais elle devient délétère dans nos sociétés.

**Enveloppes P :** Des publicités peuvent modifier notre perception d'un produit. Maintenant que l'on dénonce l'excès de sucre ajouté, certains industriels cherchent à associer leurs produits à des valeurs positives de partage, d'amitié, de prestige, d'élégance, voire de « naturel » ou d'« écologique » (sans que de telles associations soient fondées).

**Enveloppes T :** La consommation de sucre diffère d'un pays à l'autre. Cela suggère que des facteurs culturels entrent en jeu. Ce document ne permet pas de lister lesquels mais, de toute évidence, vivre aux États-Unis expose un individu à une alimentation plus riche en sucre.

**Enveloppes M :** La consommation de certains aliments sucrés, comme aujourd'hui le Bubble Tea, est une affaire de mode, de tendance. Les adolescents apprécient son goût sucré, mais aussi se montrer avec sur les réseaux sociaux. Le Bubble Tea, que les Taïwanais qualifient de « boisson nationale », s'est mondialisé et a trouvé un marché, notamment auprès des jeunes urbains. Ce phénomène de mondialisation s'accompagne d'une déclinaison du produit dans de très nombreuses versions imaginées pour séduire les consommateurs, en prenant en compte leurs propres préférences.

**Enveloppes A :** Les États agissent sur différents leviers pour limiter l'adoption de comportements néfastes pour la santé. Parmi ces actions ou politiques de santé publique, nous pouvons citer la taxation de certains produits, l'encadrement des publicités les concernant, des campagnes de recommandation ou des programmes d'éducation.

## Phase 4 : Discussion et conclusion

L'enseignant propose à un groupe de présenter la carte mentale qu'il a produite et laisse les autres réagir et corriger. L'enseignant complète la correction avec les idées suivantes :

- Le sucre est un aliment pour lequel nous, êtres humains, possédons une appétence innée. Dans le milieu naturel, c'est un produit rare, que l'on trouve dans des fruits mûrs, le miel, mais aussi le lait maternel. La sélection naturelle a favorisé les individus qui aimaient et consommaient cet aliment.
- Au XVIII<sup>e</sup> siècle, la production de sucre a explosé en Occident, grâce à la culture de la canne à sucre, puis de la betterave.
- Aujourd'hui, la consommation de sucre est amplifiée par :
  - des habitudes culturelles et sociales (le sucre est présent dans tous les événements festifs) ;
  - des phénomènes de mode (comme le thé aux perles) ;
  - des stratégies pour conférer aux produits sucrés une image positive ;
  - des pratiques industrielles (produit peu coûteux, au goût agréable, et agent de conservation).
- Au contraire, sa consommation est freinée par :
  - la connaissance de l'impact du sucre sur notre santé et l'apparition de nouvelles modes alimentaires (bien manger) ;
  - des politiques de santé publique (taxes, réglementations, campagnes de recommandation...).

L'échange entre les groupes doit permettre aux élèves de faire une liste des principaux facteurs qui motivent notre consommation d'un produit. Nous avons ici parlé du sucre, mais d'autres produits (et d'autres comportements) peuvent être évoqués, par exemple la consommation de tabac.

L'enseignant peut montrer aux élèves qu'aucun de ces facteurs n'agit indépendamment des autres. Ainsi, le prix d'un produit est sous l'influence des choix des industriels, du coût des matières premières, de la demande (donc des facteurs qui l'influencent), des actions de santé publique (via des taxes...), elles-mêmes influencées par nos connaissances en termes de santé. En retour, le prix impacte le choix des industriels (aujourd'hui, le prix bas du sucre motive son utilisation), les effets de mode... L'enseignant peut montrer cette complexité en ajoutant des flèches entre différents facteurs de la carte mentale.

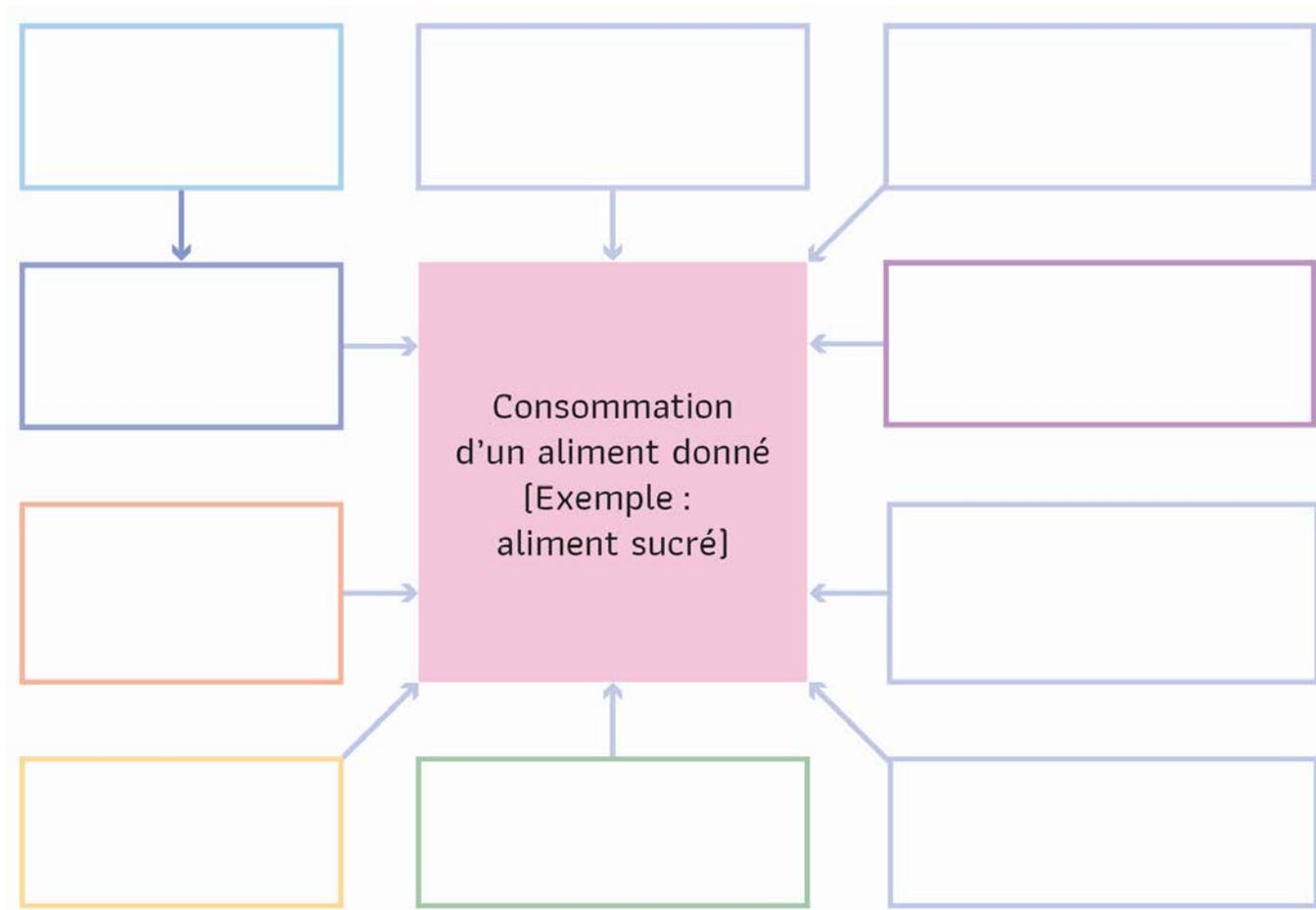
Les élèves auront certainement matière à discuter : dans nos sociétés industrialisées, sommes-nous vraiment libres de consommer ce que nous souhaitons ? Doit-on en vouloir aux actions de santé publique qui freinent notre consommation de certains produits ? Les publicités et les industriels n'ont-ils pas une action opposée sur notre libre arbitre ?

## Fiche 1 : Une illustration pour réfléchir



## Fiche 2 : Malette d'enquêteur

### Carte mentale à compléter



## Guide d'enquête

Chers enquêteurs, voici votre défi : déterminer les facteurs qui orientent notre consommation de produits sucrés. Certains facteurs nous incitent à consommer ces produits, d'autres font le contraire. Certains sont évidents, d'autres plus difficiles à trouver...

- Pour déterminer ces facteurs, vous étudierez des documents contenus dans des *enveloppes*.
- Chaque grande *enveloppe* permet de trouver un facteur influençant notre consommation de sucre. Le facteur peut être désigné par un terme dont la première lettre est justement le nom de l'enveloppe ! Il s'agit d'un indice, mais vous pouvez très bien trouver un synonyme pertinent dans chaque cas.
- Commencez par l'*enveloppe G*, puis ouvrez les enveloppes dans l'ordre de votre choix.
- Représentez tous les facteurs trouvés en complétant la carte mentale fournie.
- Il y a plus de cases que de facteurs donnés par les documents : à la fin de votre enquête, vous pourrez essayer de les trouver en vous souvenant des cours précédents...

Bonne enquête !

~

*Enveloppe G.* Dans cette enveloppe, vous trouverez trois morceaux de chocolat différents (notés A, B et C) et une petite enveloppe (*G1*) à ne pas ouvrir tout de suite.

- D'abord : Goûtez, dégustez... puis classez les trois morceaux de chocolat selon vos préférences. Comparez vos préférences à l'intérieur du groupe : avez-vous les mêmes ou non ?
- Ensuite : Ouvrez l'*enveloppe G1*. Elle contient les étiquettes alimentaires correspondant aux trois morceaux de chocolat. Faites une hypothèse sur l'origine de nos préférences en matière de chocolat !
- Pour conclure : Complétez la case bleu foncé de la carte mentale en indiquant un facteur qui joue sur notre consommation de produits sucrés.

~

*Enveloppe H.* Dans cette enveloppe, vous trouverez le résultat d'une expérience. On a donné à boire à des nouveau-nés un liquide sucré et un liquide amer. On a observé leur réaction.

- D'abord : Décrivez ces réactions spontanées.
- Ensuite : Répondez à la question suivante : que nous apprennent ces réactions spontanées sur notre goût pour le sucré ? Pour vous aider, ouvrez l'*enveloppe H1*.
- Pour conclure : Complétez la case bleu clair de la carte mentale en indiquant un facteur qui joue sur notre consommation de produits sucrés.

~

*Enveloppe P.* Dans cette enveloppe, vous en trouverez deux autres (*P1* et *P2*).

- D'abord : Choisissez-en une et ouvrez-la.
- Ensuite : Observez l'image et répondez aux questions.
- Pour conclure : Complétez la case verte de la carte mentale en indiquant un facteur qui joue sur notre consommation de produits sucrés.

~

*Enveloppe T.* Dans cette enveloppe, vous trouverez un ensemble de drapeaux de différents pays avec différentes traditions alimentaires.

- D'abord : Sur la base de votre intuition, classez ces pays en fonction de la quantité moyenne de sucre consommé par habitant. Disposez les cartes selon un axe vertical : tout en bas doit se trouver le pays qui, selon vous, consomme le moins de sucre ; tout en haut doit se trouver le pays qui, selon vous, consomme le plus de sucre.
- Ensuite : Ouvrez l'*enveloppe T1*. Analysez le graphique et comparez-le à votre classement. Modifiez votre classement pour qu'il corresponde à la réalité.
- Pour conclure : Complétez la case orange de la carte mentale en indiquant un facteur qui joue sur notre consommation de produits sucrés.

~

*Enveloppe M.* Dans cette enveloppe, vous trouverez une image : celle de deux adolescents en train de partager une boisson.

- D'abord : Analysez l'image. Quel est le nom de la boisson consommée par ces deux adolescents ? Pourquoi en consomment-ils ?
- Ensuite : Ouvrez l'*enveloppe M1* et lisez le texte. Cherchez des arguments en faveur de vos hypothèses sur les motivations des adolescents de boire cette boisson.
- Pour conclure : Complétez la case jaune de la carte mentale en indiquant un facteur qui joue sur notre consommation de produits sucrés.

~

*Enveloppe A.* Dans cette enveloppe, vous trouverez l'extrait d'un article visant à interdire la publicité à certaines heures, pour protéger les enfants des conséquences d'une alimentation trop sucrée.

- D'abord : Avant de lire l'article, jugez-vous utile que des réglementations de certaines publicités (comme celles faisant la promotion de produits sucrés) existent ?
- Ensuite : Lisez le texte. Répondez à la question, puis ouvrez l'*enveloppe A1*.
- Pour conclure : Complétez la case violette de la carte mentale en indiquant un facteur qui joue sur notre consommation de produits sucrés.

---

## Coordination

Mathieu FARINA pour la Fondation *La main à la pâte*

## Contribution

Mathieu FARINA, Damien RANGER

## Crédits illustrations

Marjorie GARRY, sauf photographies (domaine public)

## Remerciements

**Tests et relecture pédagogique** : Julien BOQUET, Alice CAVANNA, Anne LEVERT, Camille MOLZA, Damien RANGER, Léa SCHABO, Charlotte SOUSTRE

**Consultation et relecture scientifique** : Nicolas RASCOVAN, Anne BERNARD-DELORME

Cette ressource a été produite avec le soutien de :



## Date de publication

Mars 2024

## Licence

Ce document a été publié par la Fondation *La main à la pâte* sous la licence Creative Commons suivante : Attribution + Pas d'utilisation commerciale + Partage dans les mêmes conditions.



*Le titulaire des droits autorise l'exploitation de l'œuvre originale à des fins non commerciales, ainsi que la création d'œuvres dérivées, à condition qu'elles soient distribuées sous une licence identique à celle qui régit l'œuvre originale.*

## Fondation *La main à la pâte*

43 rue de Rennes

75006 Paris

01 85 08 71 79

contact@fondation-lamap.org

[www.fondation-lamap.org](http://www.fondation-lamap.org)

