

L'évolution des comportements.

Objectif : Adopter une attitude responsable vis-à-vis de son alimentation et de ses achats alimentaires

Notre alimentation qui est source de plaisir a des impacts non négligeables sur l'environnement et notre santé. Etre **Eco-responsable** est un acte citoyen.

1 La **saveur** et le plaisir alimentaire.

Une saveur est une sensation perçue par l'organe du goût (**la langue**). La langue possède des **cellules gustatives** regroupées en bourgeons du goût. Lorsqu'une molécule entre en contact avec une cellule gustative, cela stimule les neurones proches de ces cellules.

Ces neurones envoient un message nerveux au cerveau qui identifie la saveur de la molécule de l'aliment absorbé.

Les 4 saveurs connues :
acide, amer, sucré et salé.
+ Saveur méconnue **Umami.**

Le plaisir alimentaire est associé à des **facteurs personnels** : son histoire, sa culture, son éducation etc. mais aussi à des **facteurs externes** comme l'ambiance, le cadre du repas, la présentation du plat, son odeur, le service etc.

2 Les produits alimentaires.

Les aliments sont répartis sous forme de gammes alimentaires. Comparons 2 types de gammes :

Gamme	Intérêts	Limites	Caractéristiques
1ere gamme produit frais	Gout et couleur de l'aliment plus prononcés. Pas de conservateur.	Délai de conservation Dépend de la saison.	à l'état naturel ou juste tranché, sans traitement
4em gamme produit semi préparé	Conservation plus longue, gain de temps pour la préparation du plat.	Gout. Prix. Fraicheur.	lavé, épluché, égoutté, coupé sous emballage.

Certains consommateurs ont tendance à acheter des produits particuliers :

	Intérêts et limites
Compléments alimentaires : denrée alimentaire concentrée en nutriments ou autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique.	Limiter les carences surdosage et effet toxique
Alicaments Produit alimentaire modifié ayant des propriétés bénéfiques supposées sur la santé. (par ex margarine riche en stérols, yaourt au bifidus)	Non nocif. Prix plus élevé Peu d'études scientifiques

3 Les formes de restauration.

Restauration	rapide	classique	familiale	collective
Intérêts	Ambiance, durée	Service, qualité	Ambiance, qualité	Equilibré, contrôlé
Limites	Prix, qualité, variété	Prix, délai d'attente	Heure fixe	délai d'attente, variété

4 Comportements alimentaires à risque.

Ils sont liés à des **excès** (gras, sucres, salés, alcool) ou à des **carences** (manque) en aliments. Les principales conséquences des excès sont variées : les **pathologies** les plus fréquentes sont :

Diabète: **maladie** caractérisée par une **hyperglycémie** (>1.26 g/L de glucose dans le sang à jeun).

Le diabète est incurable.

Complications : cécité (aveugle), amputation, atteinte des reins. Il est dû à un excès de sucre et de graisse et la sédentarité.

Le diabète est parfois héréditaire.

Obésité : accumulation anormale ou excessive de graisse présentant un **risque pour la santé.**

Données en France :
+ de 6 millions concernés
Les causes sont un excès de sucre, de graisse et la sédentarité.

Maladie cardiovasculaire
Maladie relative aux vaisseaux sanguins et au cœur.

Les causes sont un excès de sucre, de graisse, de sel et la sédentarité.

L'obésité et les maladies cardio-vasculaires sont aussi des facteurs de diabète.

5 Désordres alimentaires : boulimie et anorexie.

Ces deux maladies sont des **troubles du comportement** alimentaire (TCA).

La **boulimie** est un besoin **incontrôlable** d'absorber de grandes quantités de nourriture.

L'**anorexie** est un **refus** de s'alimenter, empêchant la personne de se nourrir.