



Livret
Livret

Exposition

À table !
La santé au menu

DIRECTION DU LIVRE
ET DE LA LECTURE PUBLIQUE

165, rue des Douets - 37100 Tours
TEL : 02-47-54-74-02 - www.lirentouraine.com

Ce livret réalisé par la DLLP est destiné à vous aider à accueillir cette exposition et créer des animations pour en approfondir le thème

Sommaire

- Couverture : affiche dédiée à la publicité de l'exposition dans votre commune
- Résumé
- Données techniques
- L'exposition : panneau par panneau
(avec l'aimable autorisation de Double Hélice)
- Quelques idées pour réaliser une table de présentation
- Pour approfondir l'exposition...
- Le matériel d'animation prêté par la DLLP
- Références de fournisseurs de matériel d'exposition



Exposition

À table ! La santé au menu





Résumé

Manger est un des grands plaisirs de la vie. Bien manger, c'est aussi construire sa santé.

Toutes les études scientifiques montrent le rôle essentiel de l'alimentation sur notre santé. De très nombreuses maladies sont dues à des déséquilibres alimentaires. Bien manger, ce n'est pourtant pas si compliqué : il suffit de privilégier certains aliments et d'en limiter d'autres.

Données Techniques

Origine	Public Concerné	Année acquisition
Double Hélice site internet (www.double-helice.com)	Tout public	2012

Nb de panneaux	Dimensions des panneaux	Tube de Transport	Dimensions Tube de Transport
10	50 x 70 cm	1	Hauteur 70 cm Ø17 cm
Présentation		Valeur d'assurance	Véhicule de Transport
Sur tissu + baguettes haut et bas/petit sac de transport/ 2 élastiques et tube carton/sac de 20 crochets		1.150 €	
Bibliographie		Poids	Affiches
 Contacter votre animateur réseau		 8 kg	

A table !

la santé au menu



Manger est un des grands plaisirs de la vie.
Bien manger, c'est aussi construire sa santé.
Toutes les études scientifiques montrent
le rôle essentiel de l'alimentation sur notre santé.
De très nombreuses maladies sont dues
à des déséquilibres alimentaires.

Bien manger, ce n'est pourtant pas si compliqué :
il suffit de privilégier certains aliments
et d'en limiter d'autres.

**double
helice**
www.doublehelice.com

Production : Double Hélice
Conseil scientifique : Luc Pénicaut, Directeur de Recherche CNRS,
Unité Mixte de Recherche 548 CNRS/Université de Bourgogne, Dijon
Texte : Aline Baudon
Photographies : Gilles Regnier, Fotofa
Création graphique : Gilles Regnier

1

A Table ! la santé au menu

La pyramide des aliments

**Nous sommes faits
de ce que nous mangeons.**

Cœur, foie, muscles, cerveau
se sont construits et s'entretiennent
à partir des matériaux apportés
par notre alimentation.
C'est dire l'importance fondamentale
de notre nourriture en quantité,
qualité et équilibre.

L'équilibre alimentaire ne se fait pas
sur un repas ni même sur une journée,
mais sur plusieurs jours :
nous pouvons compenser
des repas déséquilibrés
en mangeant "mieux"
les jours suivants.

Cette pyramide montre
les consommations
recommandées
des différentes classes
d'aliments.



Vrai ou faux ?

Quand on mange vite, on a tendance à manger davantage.

Vrai. Manger lentement permet de mieux percevoir lorsqu'on est rassasié.

2

A Table ! la santé au menu

Notre organisme est composé de plus de 60 % d'eau. Nous perdons constamment de l'eau par la respiration, la transpiration et les urines.



Il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau par jour en plus de l'eau présente dans les aliments.

Les boissons font partie d'un rituel de partage et offrent des bouquets de saveurs. Mais attention à limiter les excitants (café) et les sucres ajoutés (sodas).



De l'eau à volonté

L'eau du robinet est la moins chère, la moins coûteuse en énergie (ni déchets plastiques ni transport). En France, elle est bien contrôlée et de bonne qualité.

Attention aux boissons alcoolisées :

il est recommandé de ne pas dépasser 2 verres d'alcool par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes, afin de limiter les risques de cancer de l'appareil digestif, de maladies cardio-vasculaires et de cirrhose.

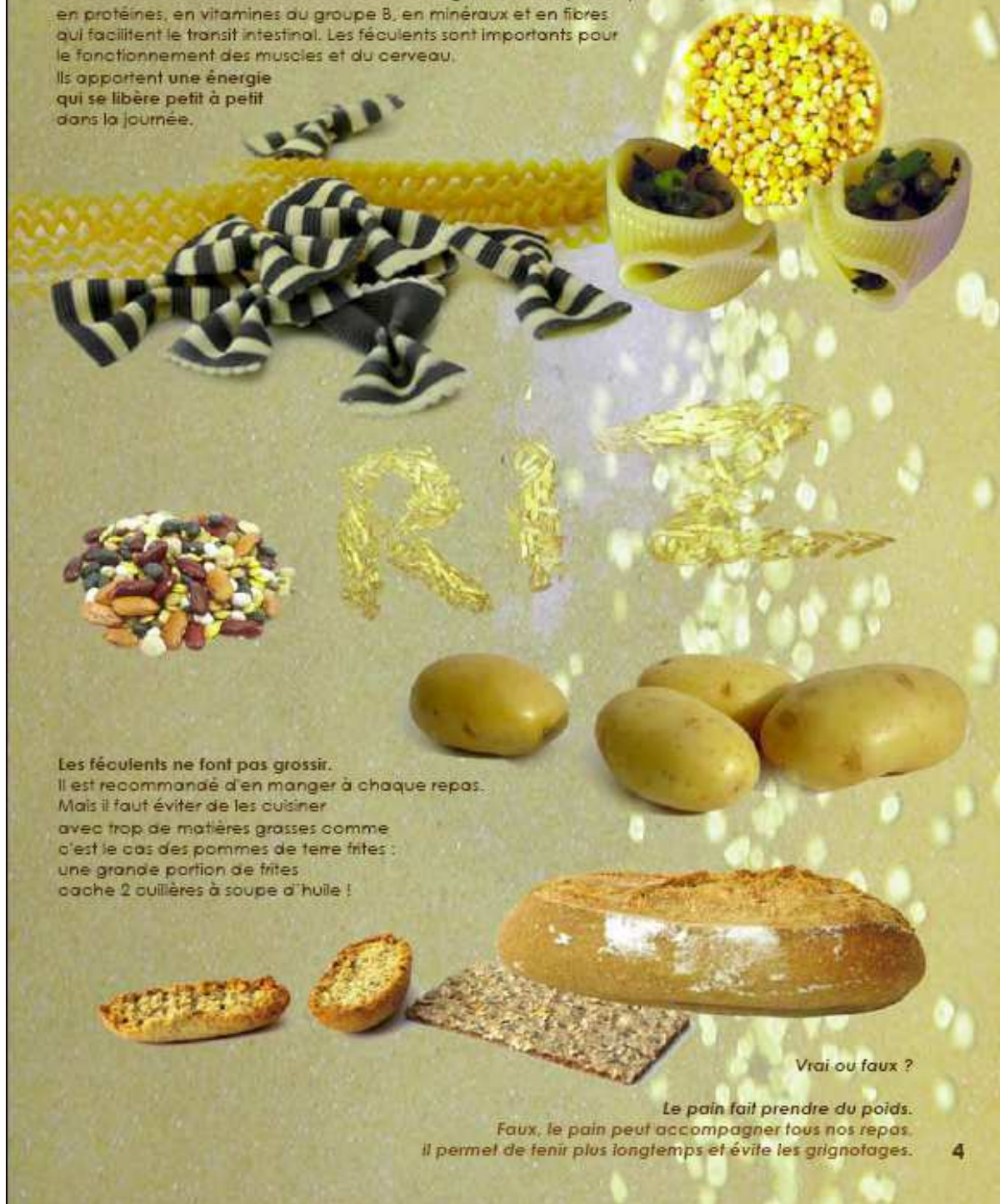
Vrai ou faux ?

Il suffit de boire quand on a soif.
Faux, la soif est déjà un signe de déshydratation et de stress pour les cellules.

Féculents à chaque repas

Les féculents regroupent les céréales (pain, pâtes, riz, semoule...), les légumes secs (lentilles, fèves, pois chiches, soja, haricots...) et quelques tubercules (pommes de terre, manioc).

Les féculents ont en commun leur richesse en glucides complexes (amidon), en protéines, en vitamines du groupe B, en minéraux et en fibres qui facilitent le transit intestinal. Les féculents sont importants pour le fonctionnement des muscles et du cerveau. Ils apportent une énergie qui se libère petit à petit dans la journée.



Les féculents ne font pas grossir. Il est recommandé d'en manger à chaque repas. Mais il faut éviter de les cuisiner avec trop de matières grasses comme c'est le cas des pommes de terre frites : une grande portion de frites cache 2 cuillères à soupe d'huile !

Vrai ou faux ?

Le pain fait prendre du poids.
Faux, le pain peut accompagner tous nos repas. Il permet de tenir plus longtemps et évite les grignotages.

4

4

A Table ! la santé au menu

Fruits et légumes

au moins
5 par jour

Les légumes et les fruits sont une source importante de vitamines (surtout A, C, E), de minéraux et de fibres, tout en étant peu caloriques.

Ils nous protègent contre l'obésité, le diabète, le cancer, les maladies cardiovasculaires...

On peut les consommer sous formes très variées : un jus de fruit le matin, des petits pois et une poire le midi, un bouillon de légumes et une pomme du dîner... ça fait 5 dans la journée !

Attention : la plupart des jus de fruits industriels sont surtout sucrés : choisissez de préférence les « pur jus ». Les fruits entiers restent indispensables pour l'apport en fibres.

Préférez les fruits et légumes de saison : ils sont moins coûteux et ont plus de saveur ! En conserves ou surgelés, c'est mieux que pas du tout ! Il est donc bien d'avoir quelques réserves.

5

A Table ! la santé au menu

Lait et produits laitiers 3 fois par jour



Les produits laitiers (lait, yaourts, fromages, fromage blanc...) apportent protéines, calcium et vitamine D.

Ils sont essentiels à la construction et à l'entretien des os.

Le calcium joue un rôle essentiel dans la contraction musculaire, la coagulation sanguine...

Il est recommandé de consommer 3 produits laitiers par jour en alternant yaourt, lait, fromages.

Le lait peut être intégré dans les sauces, les préparations et les desserts.

Les fromages à pâte dure sont les plus riches en calcium.



Attention !
Les desserts industriels lactés (crèmes desserts, flans...) ne sont pas des produits laitiers. Ils contiennent beaucoup de sucre et très peu de lait.

Vrai ou faux ?

*La crème fraîche et le beurre sont riches en calcium.
Faux, ils sont pauvres en calcium et riches en graisses.
On les classe dans la famille des matières grasses et non dans celle des produits laitiers.*



6

6

A Table ! la santé au menu

Viande, poisson, œuf

1 fois par jour



Les viandes, les poissons et les œufs sont riches en protéines, en fer et en vitamines du groupe B.

Il vaut mieux choisir des viandes maigres (poulet) plutôt que des viandes grasses (porc) contenant des graisses saturées qui abîment l'appareil cardio-vasculaire.

A l'inverse, les poissons gras (saumon, maquereau, sardine, hareng...) apportent des graisses insaturées (comme les oméga 3) qui jouent un rôle protecteur sur le cœur et les vaisseaux.

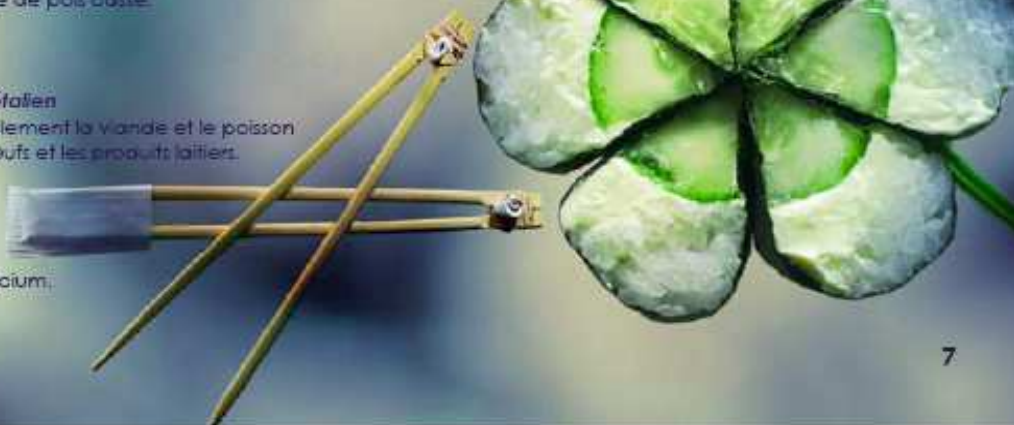


Vrai ou faux ?

Il est recommandé de manger 1 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs. Vrai, mais avec un régime végétarien bien équilibré, on peut se passer de viande et de poisson.

Le régime végétarien (ni viande ni poisson) se répand avec la prise de conscience écologique (produire 1 calorie animale consomme 7 calories végétales et augmente notre pression sur la nature). Ce régime est équilibré si l'on associe les céréales et les légumes secs dont les protéines se complètent bien. Exemples : semoule + pois chiches ou pain + soupe de pois cassé.

Le régime végétalien élimine non seulement la viande et le poisson mais aussi les œufs et les produits laitiers. Il couvre difficilement les besoins en protéines, en fer et en calcium.



7

7

A Table ! la santé au menu

Matières grasses plutôt végétales et avec modération

Les matières grasses sont sources de vitamines A, D et E, et d'acides gras essentiels. Elles entrent dans la composition des membranes cellulaires et de certaines hormones.

Les matières grasses d'origine animale, contenues dans les viandes grasses, les charcuteries, le beurre, les fromages, sont riches en acides gras saturés. Elles augmentent le mauvais cholestérol dans le sang.

Les matières grasses d'origine végétale contenues dans certaines huiles, noix, amandes, noisettes, sont riches en acides gras insaturés. Elles réduisent le mauvais cholestérol dans le sang.

L'excès de graisses saturées accroît le risque d'obésité, de maladies cardio-vasculaires, de diabète et de cancer.

Il faut donc préférer les graisses d'origine végétale, et toujours avec modération !

Évitez les fritures, et préférez les cuissons à la vapeur ou au four.

Limitez le beurre (seulement pour les tartines et accompagner quelques plats). Pensez plutôt à faire des sauces à base de yaourt.

Vrai ou faux ?

Un produit allégé veut dire : moins de matières grasses ? moins de sucre ? L'un ou l'autre, ou les deux, il faut regarder l'étiquette pour le savoir !

8

8

A Table ! la santé au menu

Sucre et sel à limiter !

Le sucre, c'est seulement pour le plaisir !
Il favorise le développement des caries et de l'obésité.
Il peut être remplacé par des fruits,
de la confiture,
du miel...

Évitez les boissons sucrées :
elles contiennent beaucoup de sucre caché !
Les édulcorants permettent de consommer
moins de sucre mais ont l'inconvénient
d'entretenir le désir de sucre.

Le sel favorise l'hypertension et les maladies cardio-vasculaires.
Il est recommandé de ne pas dépasser 8 g de sel par jour.

De nombreux produits transformés par l'industrie agro-alimentaire
contiennent beaucoup de sel, en particulier les charcuteries,
les fromages, les biscuits apéritifs, et même
certaines eaux en bouteille.

En cuisinant, il faut goûter avant de saler :
c'est souvent inutile !
On peut agréablement remplacer le sel
par des épices, des aromates.

Le savez-vous ?

Dans une cannette de soda,
il y a l'équivalent de 3, 5 ou 7 morceaux de sucre ?
7, soit 21 morceaux de sucre par litre !

9

9

A Table ! la santé au menu

Et bouger !

L'activité physique est le complément indissociable d'une bonne alimentation. Elle permet à l'organisme de bien répartir l'utilisation des aliments entre dépense énergétique et entretien des tissus.



Sans faire un sport particulier, on peut intégrer l'activité physique dans sa vie quotidienne.
Le plus important n'est pas l'intensité mais la régularité.

Il est recommandé de faire l'équivalent d'au moins **30 minutes de marche rapide tous les jours** : faire ses courses à pied ou à vélo, prendre les escaliers, faire le ménage sont autant d'occasion d'y parvenir !

Vrai ou faux ?

Il vaut mieux faire un peu de sport tous les jours que beaucoup une fois par semaine.
Vrai, les bénéfices d'une activité physique quotidienne sont bien supérieurs.

L'activité physique protège de nombreuses maladies (diabète, hypertension, infarctus, obésité, cancer...). Associée à une alimentation équilibrée, elle allonge la durée et la qualité de la vie...

Silver - Fotocanon

Silver - Fotocanon

10

10

A Table ! la santé au menu

Quelques idées pour réaliser une table de présentation

Contrairement à ce qu'on pense, réaliser une table de présentation n'est pas compliqué, elle apportera un plus à votre exposition en présentant d'une manière dynamique les différents documents sur un thème particulier. Essayez, vous n'avez rien à perdre ou plutôt tout à y gagner... Un problème : mettez-vous à plusieurs et comparez vos idées... !



MATERIEL

- 1 table carrée (80 cm x 80 cm env.)
ou rectangulaire
(1,20m x 60 cm env.)
- 1 grille "caddie" et des présentoirs...

CAISSE A OUTILS

- ciseaux et tournevis
- 1 cutter
- 1 pince coupante
- 1 marteau
- 1 agrafeuse

Définir une hauteur de présentation :

La présentation sur la grille doit être située à une hauteur idéale d'1m 60, par rapport au sol. On voit d'abord ce qui est à la hauteur des yeux –ce qui correspond au plan vertical et ensuite seulement ce qui est posé à l'horizontal.

Présentation des documents :

Il n'est pas nécessaire de présenter un grand nombre de documents, votre présentation doit être aérée. Cela peut être des livres, DVD, CD... Trop de documents, au contraire, aurait l'effet de " brouiller " votre message..

Chercher une dominante :

Couleur, aspect, volume, directions, symétrie ou asymétrie... Le plus simple est de mettre sur votre table un fond de couleur correspondant au thème de l'exposition ou de sa symbolique...

Les documents de même taille favorisent la symétrie (CD, DVD), a contrario les documents de tailles différentes l'asymétrie (livres).

Quelques objets :

On peut adjoindre à la présentation des objets ; ils ne doivent pas être nombreux mais toujours " symboliser " et " renforcer " le message que vous avez voulu donner avec vos documents.

Le coût :

Réaliser une table de présentation ne coûte pas cher, on peut utiliser : du carton ondulé, papier kraft, papier de couleur, papier crépon, tissus, fil de nylon pour suspendre des objets... voire même le carton récupéré sur une palette.

Pour approfondir l'exposition...

L'exposition est un bon moyen pour mettre en valeur les ouvrages concernant un thème particulier... et donner envie de les consulter ! Il est donc indispensable de contacter votre animateur réseau pour qu'il vous fournisse des ouvrages en lien avec la thématique de l'exposition. À partir de ces ressources, il est possible de construire une programmation qui animera votre bibliothèque et permettra à vos lecteurs d'accéder à des connaissances à travers différents supports (comme un quiz par exemple). Pour cela, voici quelques pistes d'animations envisageables que vos idées, connaissances, etc., pourront enrichir.

Pour le jeune public :

Séance de lecture et de comptines sur les aliments, on en trouve sur cette page : <http://www.pomverte.com/Alimlect.htm>

Un quiz, comme ceux de ces vidéos

http://www.universcience-vod.fr/media/2708/1-alimentation.html?page=4&tag_id=416

http://www.universcience-vod.fr/media/3951/le-sucre.html?page=4&tag_id=416

Spectacle *Les Zinzins de l'alimentation* (de 4 à 10 ans), de la Compagnie Artcadabra

Contact : BP5 Cellettes - 41121 Cande/Beuvron Cedex, 06 83 72 43 67,
artcadabra.compagnie@wanadoo.fr
<http://zinzins-alimentation.monsite-orange.fr/index.html>

Spectacle *Toc Toque, Théâtre d'objets en cuisine musicale* (à partir de 3 ans), de la Compagnie du Petit Monde

Contact : BP 54, Rue de l'Ardoise - 37420 Avoine, 02 47 58 40 02,
ptimonde@club-internet.fr
<http://ptimonde.fr/spectacles/toc-toque/>

Pour tout public :

Rencontre avec un diététicien pour une conférence, par exemple :
à madame Sophie Meunier qui intervient en collectivité

Contact : 26 rue Gambetta - 37110 Château Renault, 06 87 22 01 62,

<http://www.dieteticien-chateau-renault.fr/>

à madame Marie Rousseau

Contact : 8, route Limeray - 37530 Pocé sur Cisse, 06 64 31 78 80,

diet.rousseau@wanadoo.fr

à madame Noémie Raveneau, qui propose en outre des ateliers de cuisine

Contact : Cabinet médical de La Garnauderie – 37220 Panzoult, 06 62 46 93 81, noemie.raveneau@hotmail.fr

Vidéos :

Une définition de la faim en dessin animé (1min12)

<http://www.universcience-vod.fr/media/908/faim.html>

Une interview du professeur Arnaud Basdevant, chef du service de nutrition à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière (Paris), sur le plan de lutte contre l'obésité (7min48)

<http://www.universcience-vod.fr/media/2838/a-propos-du-plan-de-lutte-contre-l-obesite.html>

Et un contre-pied par le nutritionniste Xavier Leserve qui explique notre penchant pour le gras et le sucré (2min37)

<http://www.universcience-vod.fr/media/3256/xavier-leserve--nutritionniste.html>

Sitographie :

La santé par la nutrition

<http://www.sante-et-nutrition.com/>

<https://www.etude-nutrinet-sante.fr/fr/common/login.aspx>

Manger Bouger, site du programme national nutrition santé qui propose des recettes, des conseils de diététique, etc

<http://www.mangerbouger.fr/>

et aussi des guides de nutrition adapté à chacun

<http://www.mangerbouger.fr/pnns/outils-d-information/les-guides-nutrition.html>

Le site du cahier pédagogique de l'exposition « A table ! L'alimentation en questions! » au Palais de la Découverte

<http://www.palais-decouverte.fr/expos/alimentation2k3/index.htm>

et notamment un jeu pour les enfants élaboré lors de l'exposition

http://www.palais-decouverte.fr/expos/alimentation2k3/themes/nutri_jeu.html

Mini dossier alimentation sur momes.net, avec des ressources ludiques pour les enfants (quizz, recettes, comptines, coloriage)

<http://www.momes.net/dictionnaire/minidossiers/alimentation.html>

Application et widget :

L'application nutrition de La Mutuelle Des Étudiants (LMDE) propose des idées de recettes en fonction des ingrédients disponibles dans le frigo

<http://www.lmde.com/index.php?id=1047#c6099> (pour PC et Mac)


<http://itunes.apple.com/fr/app/lmde-nutrition/id432319737?mt=8> (pour iPhone et iPad)

Le matériel d'animation

Les grilles « caddie »

Ce matériel offre une grande surface de présentation. D'un montage simple et pratique, il vous permet de présenter des panneaux d'exposition, des tableaux, et autres documents. La stabilité de la grille est assurée par des patins antidérapants et le montage par des charnières d'assemblage. La Direction du Livre et de la Lecture Publique en possède deux modèles : grilles zinguées et grilles noires. Des accessoires peuvent vous être prêtés (Spots, tablettes de lecture, crochets " s ").



Dimensions d'une grille	Poids	Nombre	Valeur d'assurance	Véhicule de transport	Petit matériel
120 x 203 cm	16 kg	60 grilles zinguées 40 grilles noires	Grille zinguée (*Valeur : 208,40 € l'unité) Grille noire (*Valeur : 268,10 € l'unité)		Jeu de 6 charnières d'assemblage (*Valeur : 56,30 €) 2 patins antidérapants (*Valeur : 36,40 €)

*Prix TTC catalogue Caddie S.A (Mai 2008)

Très important : l'utilisation du scotch pour fixer vos documents (photos...) sur les grilles est rigoureusement interdit et pourrait donner lieu à la suspension des prêts si cette consigne n'était pas respectée

Les vitrines « dôme »

Les vitrines “ dôme ” servent à présenter des objets ou des documents qui ne doivent pas être manipulés par le public, c’est pourquoi elles sont munies de serrures. Pour faciliter leur transport, le plateau et le dôme sont protégés par des housses. Ce matériel doit être manipulé avec le plus grand soin et ne pas être installé en plein soleil. Ces vitrines doivent être placées au milieu d’un espace afin que les visiteurs aient une vue globale et circulaire des objets ou documents présentés.



Composition d’une vitrine “ DOME ”

Dimensions de l’ensemble :
H. 116 cm – L. 110 cm – l. 110 cm

1. Plateau en mélaminé blanc


110 cm x 110 cm

2. Dôme en plexiglas

(Même dimension que le plateau, hauteur intérieure maximum 36 cm)




3. Pied chromé

(Hauteur : 66 cm)

Poids	Nombres	Valeur d’assurance	Véhicule de transport	Petit matériel d’accompagnement
40 kg	4 vitrines	*1072,00 € l’unité		2 serrures 1 clef numérotée 4 vis 2 housses de transport

*Prix TTC catalogue BORGEAUD (Mai 2008)

Le petit matériel

Spots	Tablettes de lecture	Crochets " s "
<p>Ils permettent un complément d'éclairage pour assurer une bonne présentation de votre exposition</p> 	<p>Pour consulter une revue ou présenter un livre ouvert</p> 	<p>Prêtés par paquet de 50, ils permettent d'accrocher les panneaux ou autres supports rigides sur les grilles</p> 
Stock : 10	Stock : 2	Stock : 500

Quelques références de fournisseurs de matériel d'exposition :

*Promuseum

Matériel et équipement pour musées, sites et établissements culturels (vitrine exposition, accrochage, cimaises...)

www.promuseum.fr

*Museodirect

Le catalogue de la muséologique (matériel pour les expositions, la conservation et les bibliothèques)

www.museodirect.com

*Borgeaud bibliothèques

Mobilier de bibliothèques, vitrines...

www.borbib.com

*Caddie

Fournisseur de grilles d'exposition

www.caddie.fr

*Asler

Fournisseur de présentoirs en plastique, grilles d'exposition

www.asler.com

*Com V.V

Fournisseur de sacs de transport (à plat, ronds)

www.comww.fr



Direction du Livre et de la Lecture Publique
165, rue des Douets
37100 TOURS
Tel : 02-47-54-74-02
Fax : 02-47-42-95-39
www.lirentouraine.com