



■ THÈME :

Les quatre « poisons blancs »

■ NIVEAU : ROUMAIN : B2 ; FRANÇAIS : B2

■ DURÉE : 1h30

➤ **Activité brise-glace (groupe classe, langue au choix, 10 minutes)**

Réponses aux questions :

- Dans votre pays, consomme-t-on beaucoup de produits à base de sel, de sucre, de farine raffinée, de lait de vache... ?
- Changez-vous/adaptez-vous vos habitudes alimentaires lors d'un séjour à l'étranger ?

➤ **Activité 1 (en petit groupe, en français, 20 minutes)**

→ Remplir le tableau sur les maladies et risques associés à la consommation excessive de produits alimentaires contenant les ingrédients suivants :

Ingrédients ↓	Pourquoi les consommer ?	Risques pour la santé	Produits de substitution	Bienfaits de ces produits
Sel				
Sucre				
Farine raffinée				
Lait de vache				

➤ **Activité 2 (en binôme franco-roumain, en roumain, 20 minutes)**

→ Jeu de rôles : Un médecin nutritionniste (étudiant/e francophone) essaie de convaincre son/sa patient/e dépendant/e au sucre (partenaire roumanophone) d'y renoncer (alterner explications en langue standard et celles comprenant de la terminologie du domaine médical).

➤ **Activité 3 (en binôme franco-roumain, en français, 20 minutes)**

L'enseignant/e distribue le texte suivant :

Le sucre : histoire d'une drogue contemporaine

La dictature du sucre raffiné

Le sucre raffiné ou sucre blanc, est le sucre majoritairement présent pour sucrer nos cafés, thés, yaourts ou gâteaux, tout comme consommé involontairement lorsqu'il est caché dans la plupart des produits transformés et prêts à la consommation que nous achetons. Jetez un rapide coup d'œil sur vos étagères de cuisine et vous serez très surpris : oui, la sauce pesto à base de basilic et d'ail a du sucre, le bouillon de légumes ou de poule contient également du sucre, les petits pois en conserve ? Sucre. Les préparations de céréales et de légumes?

Sucre. Autant de produits qui n'ont pas pour but d'être sucrés et qui contiennent pourtant plusieurs grammes de sucre. Imaginez ce que ça doit représenter pour les produits originellement sucrés : brioches, brownies, cookies, sodas, confitures ou compotes. Du sucre en masse.

Toutes ces occasions de consommer du sucre sont des occasions de consommer du sucre raffiné. Raffiné veut dire que lorsque le sucre est produit, on retire toutes les couches qui contiennent les nutriments autour du saccharose : on enlève le son (qui contient les vitamines et les fibres) et l'endosperme (qui contient les glucides, protéines et minéraux). Tout ce « package » qui accompagne le produit et qui aide à le digérer, à l'assimiler, est éliminé. A la place vous avez une molécule pure de fructose, qui n'a aucun intérêt nutritionnel : 0 fibres, 0 vitamines, 0 enzymes, 0 minéraux.

Le sucre raffiné participe directement dans l'apparition de plusieurs maladies et problèmes de santé : obésité, hypertension, hypoglycémie, dépression, migraines récurrentes, fatigue, tension nerveuse, membres douloureux, diabète, acné, irritations de la peau, sautes d'humeur et violence, artères bouchées.

Accros et drogués au sucre

Nous avons développé une addiction à certains aliments comme nous le ferions avec des drogues dures : le cas du sucre est le plus révélateur. De plus en plus de voix émergent pour dénoncer le sucre comme une drogue, de la même façon que nous traitons la cocaïne ou l'alcool. Le sucre développe les mêmes interactions avec notre cerveau, déclenche les mêmes mécanismes de dépendance, sans parler des dégâts durables sur notre santé physique et la fragilisation de notre équilibre mental.

Des scans du cerveau ont été menés pour voir la réaction du cerveau après une petite consommation de sucre : on a observé que le cerveau réagissait exactement de la même façon à une absorption de sucre qu'à celle de la cocaïne. Immédiatement après avoir pris du sucre, le scan détecte une quantité plus élevée de sang qui, comme un torrent, afflue vers certaines parties de notre cerveau. La zone de récompense du cerveau est activée et répond directement au goût sucré. La dopamine, une molécule qui contrôle le centre de plaisir du cerveau, est relâchée. Le comportement addictif des drogués répond à la même activation de sécrétion de la dopamine. La dopamine nous fait immédiatement nous sentir euphoriques et heureux.

Mais ces scans ont également montré que les personnes qui consommaient fréquemment des produits sucrés, développaient une résistance à l'effet de la dopamine, de la même façon qu'un utilisateur de drogues. Ce qui veut dire que plus vous mangez des produits sucrés, moins vous ressentirez la satisfaction et le plaisir qui s'ensuivent. Résultat : vous devrez manger de plus en plus de ces produits pour avoir le même résultat initial.

Une autre étude pour enfoncer le clou : en 2007, des chercheurs sont arrivés à la conclusion, qu'entre un choix d'eau sucré et de cocaïne, les rats choisissaient toujours la solution sucrée. A chaque fois ! Étonnamment, même quand ils augmentaient considérablement les doses de cocaïne les rats continuaient de se jeter sur leur sucre adoré. Conclusion : nous sommes hyper sensibles au sucre, notre cerveau en demandant toujours plus.

(Adapté d'après lepalaisavant.fr, 13 janvier 2013)

Pour les roumanophones :

→ Repérage des termes-clés du domaine médical.

Pour les francophones :

→ Brève définition des termes-clés proposés.

Pour chaque binôme :

→ Traduction en roumain de l'ensemble des termes-clés

► Activité 4 (groupe classe, chacun dans la langue cible, 20 minutes)

→ Chaque étudiant/e photographie au préalable l'étiquette d'un aliment qu'il/elle achète régulièrement (à l'exception des desserts) et présente à la classe le produit et le taux de sucre indiqué.

→ Discuter de l'addiction au sucre et des stratégies développées par les fabricants afin de « fidéliser » / rendre dépendants les consommateurs.

(Acquis de la séance à reporter dans le glossaire bilingue)