QSA102 - Alimentation et Santé

Mis à jour le 14-02-2025

Code : QSA102

Unité d'enseignement de type cours

6 crédits

Volume horaire de référence (+/- 10%) : **50 heures**

Responsabilité nationale :
EPN07 - Chimie Vivant Santé / Philippe FRAVALO

Contact national :

Qualité et sécurité alimentaire

Centre régional du Cnam - Zoopôle Fort Morel
2 Rue Jean Rostand BP 57
22440 Ploufragan
0 972 311 312
Laurent Buchon
cnam@cnam-bretagne.fr

Présentation

Prérequis

Il est conseillé d'avoir un niveau bac+2 et des notions en nutrition et en biochimie alimentaire.

Objectifs pédagogiques

Sensibiliser et donner des méthodes permettant de bien comprendre les enjeux stratégiques et opérationnels de la relation santé-alimentation appliqué au secteur de l'agro-alimentaire.

Compétences

Comprendre et appliquer les principes de l'alimentation "santé" et "durable"

Programme

Contenu

I - Le comportement alimentaire :

- Alimentation et santé : la situation
- Évolution du comportement alimentaire
- Comportement alimentaire et santé
- Facteurs agissant sur le comportement alimentaire
- Signaux physiologiques et sensoriels
- Facteurs d'environnement social et comportement.

II - Plaisir, santé et prix :

- Les priorités du comportement alimentaire
- La fin de notre modèle alimentation / santé
- L'espérance de vie en bonne santé
- L'offre de valeur des aliments
- Qualité nutritionnelle et prix
- Plaisir, santé et prix
- Les maladies chroniques.

III - Les déterminants alimentaires de la santé :

- Les aliments
- Les nutriments
- Les autres éléments : polluants, additifs, antioxydants
- Équilibre et déséquilibre alimentaire
- Le sel et la santé
- Les glucides et la santé
- Les lipides et la santé.

IV - L'alimentation de demain : l'alimentation durable :

- La situation d'aujourd'hui et ses limites
- Naturalité et santé
- De la révolution verte à l'agriculture en 2050
- Qualité nutritionnelle et qualité environnementale

- Les protéines, la nutrition et l'environnement
- Les pertes et le gaspillage
- Les enjeux de l'alimentation de demain.

Modalités de validation

- Examen final

Description des modalités de validation

Examen sur table ou dossier à rendre

Bibliographie

Titre	Auteur(s)
Démographie climat et alimentation mondiale EDP Science - 2011	Collectif
9 milliards dhommes à nourrir François Bonnin - 2011	M. Guillon
La chimie de lalimentation EDP Science - 2011	Collectif
La stratégie de loffre Pearson - 2009	H. Bodinat
Les dépenses de santé - CEPREMAD - 2009	B. Dormont
Manger tous et bien Seuil - 2011	B. Parmentier
Pourquoi je suis ce que je mange ? - Amazon - 2015	G. Boivin - K. Boras
Mangez, on s'occupe du reste - Plon - 2014	P. Weill
Coup de pied dans le plat - Marabout - 2015	P. Legrand