

**Les savoirs sociaux : une formation de la personne, en S.V.T., pour les secondes**

**Académie de Nancy Metz  
Lycée Ernest Bichat LUNEVILLE**

**Entretien Alimentation 2 élèves de 2.2.**

**B. Haar.**

B : Est-ce que vous pouvez me dire par exemple ce que vous avez mangé aujourd'hui ?

E1 : J'ai pris un petit déjeuner... j'ai mangé un verre de jus d'orange ; ça dépend, des fois je prends du pain, voilà c'est tout

E2 : Moi ce matin, j'ai pris juste quelques biscuits avec du jus d'orange, j'ai quand même rarement faim le matin ; et à midi j'ai mangé du riz cantonais, du poulet, avec un yaourt.

E1 : A midi, de la tarte flambée avec un peu de salade

B : Et donc par rapport à ce que vous avez mangé, est-ce que vous pouvez me parler de ce qu'il y a dans ce que vous avez mangé ?

E1 : dans ma tarte, il y a de la farine, des œufs, des pommes ;

Après le midi, il y a du lard, des oignons, de la pâte

B : Et là-dedans ?

E1 : là-dedans ...

B : Ca apporte quoi au corps ?

E1 : Euh...

B : Par exemple ce que vous avez mangé au petit-déjeuner ...

E1 : des céréales

E2 : Ben, je sais pas dans les biscuits... j'ai mangé des vitamines, du sucre,

B : Et par exemple, le verre de lait que tu as bu le matin, est-ce que tu aurais pu le remplacer par autre chose ?

E2 : peut-être un autre produit laitier

B : Et les biscuits que t'as mangé au petit déjeuner

E2 par du pain

B : Pourquoi ?

E2 : parce que ça fait partie de la même famille

E1 : ils apportent la même chose

B : Et toi dans ta tarte flambée, tu m'as donné tous ses ingrédients ; elle t'a apporté quoi ta tarte flambée

E1 : des glucides ? non y en n'a pas... des féculents peut-être ? du calcium quand même, la crème ça en fait partie ! et y a des vitamines mais je ne m'en rappelle plus.

B : Et là vous pensez que vous ne vous êtes pas bien nourries ?

E1 : Ben ce matin ça va, mais cet après-midi j'ai pas trop mangé, enfin j'ai mangé en vitesse ; j'ai pas trop mangé très équilibré, mais sinon généralement ça va.

B : Alors est-ce que tu peux préciser

E1 : Comment ça ?

B : Pourquoi tu trouves que tu n'as pas mangé si bien que ça ?

E1 : Ben j'ai juste mangé de la tarte flambée avec un petit peu de salade et c'est tout... alors que généralement je mange beaucoup plus équilibré.

B : Plus équilibré ce serait comment ?

E1 : salade, légumes généralement, avec de la viande et puis un produit laitier, un yaourt par exemple.

B : Et donc ton repas du midi, pourquoi il ne convient pas ?

E1 : parce que j'ai mangé qu'une tarte flambée, j'ai rien mangé d'autre ; j'ai pas mangé de produit laitier ; j'ai mangé que du gras !

B : Qu'est-ce que tu avais mangé avec la tarte flambée, de la salade ?

E1 : Un petit peu, mais pas assez

B : Et toi, qu'est-ce que tu pense de ton menu d'aujourd'hui ?

E2 : Déjà le matin, c'est clair que c'est pas bon du tout

B : Pourquoi ?

E2 : Je ne mange pas assez déjà, et faudrait plus varier, genre du pain, pas un féculent, que je sois un peu calée quand même ; faudrait manger un produit laitier ; parce que les quatre biscuits de ce matin, ça ne suffit pas ; et à midi , ça va... faudrait que je boive un peu plus ; je bois quasiment jamais moi

B : Et toi tu m'as dit avant que ce qui n'allait pas, c'est que tu avais mangé trop vite, c'est ça ?

E1 : J'ai une heure pour manger et j'ai mangé en vitesse, et hop on avale ça comme ça ; ça dépend ce qu'il y a aussi...c'est pas moi qui cuisine alors...

Avant les matins , je mangeais jamais en fait l'année dernière ; et donc j'étais un peu engueulée par ma mère ; alors maintenant faut que je mange. Mais on y prend goût en fait , parce que les matins généralement j'ai pas trop faim.

B : Et tu penses que c'est important de manger le matin ?

E1 : C'est le repas le plus important de la journée

E2 : pour avoir de l'énergie.

E1 Oui.

B : Et vous faites attention à votre alimentation ou pas ?

E1 : Avant je faisait pas trop attention ; maintenant , il faut faire attention à cause du poids parce qu'on ne grandit plus trop

E2 : On essaye de limiter sur le Nutella et compagnie, parce que ça y va sinon.

E1 : Non sinon...non ça va.

B : Donc toi tu surveilles le Nutella ?

E2 : Oui, et puis le beurre de cacahuètes, le chocolat, et plein de trucs ! Faut que je fasses gaffe quoi ; bon je ne suis pas grosse là ; et puis c'est pas très bon pour la santé

B : Pourquoi ?

E2 : Ben trop de gras, de sucres, tout ça, c'est pas trop recommandé, à cause du cholestérol.

E1 : J'ai toujours des problèmes avec les produits laitiers, le fromage, le saucisson, toutes les conneries comme ça... A un moment, j'ai eu du cholestérol et en fait on m'a dit de faire attention, donc après j'ai acheté un bouquin.....

B : Et après , j'ai pas entendu ?

E1 : J'ai perdu le cholestérol que j'avais.

B : Donc on t'avait déjà donné des règles d'alimentation par rapport au cholestérol

E1 : Ben en fait ma mère m'a dit « tu ne manges pas ça » ; c'est vrai que quand j'étais petite je mangeais tout ce que je voulais, mais je ne grossissais jamais, donc à partir de là, je mangeais un peu tout ce que je voulais, et puis après on m'a fait faire une prise de sang et puis voilà.

B : Très bien ; je vous remercie.

## Les représentations sur l'alimentation

### E. Chanteranne

- **Qu'est ce que vous avez mangé aujourd'hui ?**
- **Est ce que tu as mangé suffisamment ?**
- Non.
- **Non, tu avais encore faim ?**
- Oui.
- **Pourquoi ?**
- Ben j'ai pas mangé c'était pas très bon.
- **T'as pas mangé tout ce que tu avais dans ton assiette ?**
- Non,
- **D'accord. Est ce que tu avais mangé ce matin ?**
- Oui.
- **Tu prends un petit déjeuner tous les matins ?**
- Oui.
- **Toi aussi ?**
- Oui
- **Vous prenez quoi comme petit déjeuner ?**
- Un verre de jus d'orange, un gâteau.
- **Tu penses que c'est suffisant pour le matin?**
- Ben non, mais j'ai pas le temps .
- **T'as pas le temps. Qu'est ce qu'il faudrait que tu prennes d'autre ?**
- Un produit laitier.
- **Tu connais un produit laitier que tu pourrais prendre les matins par exemple ?**
- Un yaourt ou du lait
- **Si tu n'aimes ni les yaourts ni le lait, qu'est ce que tu pourrais prendre à la place le matin ?**
- ?
- **Et toi tu déjeunes quoi le matin ?**
- Café, jus d'orange et gâteau
- **Est ce que tu penses que tu manges tout ce qu'il faut pour un petit déjeuner ?**
- Il manque des produits laitiers
- **Et à part des produits laitiers, qu'est ce qu'il faut manger ?**
- Des fruits

- **Des fruits, et puis quoi d'autre ?**
- ?
- **Vous pensez que vous mangez correctement ?**
- Non, pas du tout.
- **Qu'est ce que vous entendez par une alimentation correcte ?**
- Ben, qu'il y ait un peu de chaque groupe d'aliments
- **Qu'est ce que vous connaissez comme groupe d'aliments ?**
- Ben protides, lipides, glucides
- **Vous pouvez me donner des exemples d'aliments qui possèdent ces trois groupes là?**
- ?
- **Où est ce qu'on trouve par exemple des glucides ?**
- Dans tout
- **Mais beaucoup de glucides, dans quoi par exemple ?**
- Ben les gâteaux
- **Oui ...**
- Tout ce qui est confiseries.
- **Qu'est ce qu'on appelle communément les glucides ?**
- Les sucres
- **Oui . Et les lipides, alors, la deuxième catégorie que tu m'as citée, c'est quoi ?**
- ?
- **Qu'est ce qu'on appelle communément les lipides ?**
- ?
- **Tu ne sais pas ?**
- Non
- **Et toi ?**
- Non.
- **Tu sais où en trouves beaucoup des lipides ?**
- Ben dans l'huile.
- **Dans l'huile, c'est quoi de l'huile ?**
- C'est à partir de fruit.
- **Donc est ce que c'est sucré l'huile ?**
- Oui, un petit peu.
- **Quand vous mangez de l'huile, c'est sucré ?**
- Non mais euh...
- **C'est quoi ?**
- C'est gras.
- **C'est gras ! Donc les lipides ce serait les choses grasses ?**
- Oui
- **Dans quel aliment peut on trouver ces choses grasses ?**
- Tout ce qui est frites, mais c'est la cuisson.
- **Un aliment en lui même n'est pas gras ?**
- Non.
- **C'est forcément le mode de cuisson qui va apporter la graisse ?**
- Oui.
- **Qu'est ce que vous connaissez comme chose qui peut apporter de la graisse à part l'huile ?**
- Le beurre
- **Le beurre ? C' est quoi le plus gras : le beurre ou l'huile ?**
- L'huile
- **L' huile. Il vaut mieux cuisiner à quoi : à l'huile ou au beurre ?**
- Au beurre
- **Pourquoi ?**
- Parce que c'est moins gras.
- **Et n'importe quelle huile c'est la même chose ?**
- Ben non, il vaut mieux utiliser l'huile d'olive

- **Pourquoi ?**
- Ben c'est meilleur pour la santé
- **D'accord. Euh... et donc vous disiez que vous ne mangiez pas correctement, tout à l'heure, pourquoi, qu'est ce que vous reprochez à votre alimentation ?**
- Ben justement trop gras, c'est trop... pas équilibré.
- **Qu'est ce que c'est une alimentation équilibrée ?**
- Je sais pas.
- **Vous pensez qu'au lycée c'est équilibré ?**
- Non !
- **Non ? et chez vous.**
- Ben oui, mais après ça dépend...
- **Vous mangez ce que vous voulez chez vous ou bien c'est vos parents qui vous disent ce qu'il faut manger**
- Ben oui.
- **Qu'est ce qu'ils vous font souvent comme reproches par rapport à la nourriture?... ou comme conseils , qu'est ce qu'ils vous disent ?**
- Ben de pas trop manger entre les repas
- **Vous pensez que c'est bien ça ?**
- Ben oui.
- **A part ça qu'est qu'ils vous donnent comme conseil ?**
- Prendre un bon petit déjeuner.
- **Oui, vous pensez que c'est important ça ?**
- Ben oui.
- **D'accord et puis quoi d'autre ?**
- ?
- **D'autres conseils ? Pas d'autres reproches par rapport à votre alimentation?**
- Ben de trop manger entre les repas et de pas manger équilibré
- **Pas équilibré et donc vous comprenez ce que ça veut dire équilibré ?**
- Oui.
- **A la cantine, vous choisissez vos aliments en fonction d'une alimentation équilibrée ou bien vous faites au hasard ?**
- En fonction de ce que j'aime
- **En fonction de ce que tu aimes, donc pas du tout en fonction de ce qui pourrait être équilibré ?**
- Oui
- **Et ça t'embête pas de ne pas manger équilibré ?**
- Non par ce que tant que je grossis pas, ça marche comme ça, que j'ai pas de carences
- **Comment tu sais si tu n'as pas de carences ?**
- Ben par rapport à des prises de sang ou pas de cholestérol ou des trucs comme ça.
- **Avoir du cholestérol c'est une carence ?**
- Non c'est un excès
- **Une carence c'est quoi alors?**
- Ben un manque de magnésium ou autre chose
- **Et le magnésium, ça fait partie de quel groupe comme tu disais tout à l'heure, glucides, lipides, ou protéines ?**
- C'est des vitamines
- **C'est des vitamines le magnésium ?**
- Non je ne sais pas
- **Et les vitamines c'est important ?**
- Oui
- **Pourquoi ?**
- Je ne sais pas.
- **Merci**