

EXPOSITION RENNES BRETAGNE
➤ du 19 janvier au 4 septembre 2016

BON APPÉTIT



DOSSIER DE PRESSE

L'ALIMENTATION DANS TOUS LES SENS

L'Espace des sciences présente

BON APPÉTIT

DU 19 JANVIER
AU 4 SEPTEMBRE
2016

Exposition conçue et réalisée
par la Cité des Sciences
et de l'Industrie,
un lieu Universcience,
scénographiée et animée
par l'Espace des sciences.

À partir de 7 ans

SOMMAIRE

- 3 Présentation de l'exposition
- 4 Partie 1- Partie 2
- 5 Partie 3 -Partie 4
- 6 Partie 5 - Centre de Ressources
- 7 Animations Grand Public
Conférences
- 8 Présentation de l'Espace des sciences
Informations pratiques

Se nourrir

est la préoccupation naturelle
et majeure de tout être humain.
Cependant, les sociétés occidentales
semblent avoir perdu leurs repères en
terme d'alimentation.

Ne pas manger trop sucré, trop gras,
trop salé, manger 5 fruits et légumes
par jour... mais comment s'y retrouver
dans la jungle des conseils diététiques et
nutritionnels ?

Cette exposition apporte des clés aux
enfants, aux adolescents et même aux
adultes pour mieux s'alimenter tout en
retrouvant le plaisir de manger !

Chacun pourra s'interroger sur son com-
portement alimentaire pour se repérer
en tant que consommateur citoyen.

Des jeux, des multimédias, des
films, des fiches pour retrouver
le goût des aliments.

La nutrition, un véritable enjeu de société

Dans notre société actuelle, le consommateur, surtout le plus jeune, se trouve placé devant des messages paradoxaux : l'incitation à consommer toujours plus sous la pression de la publicité et à rester mince sous la pression des standards de la mode. Cette situation favorise les dérives du comportement alimentaire.

L'exposition *Bon appétit, l'alimentation dans tous les sens* souhaite répondre aux nombreuses questions que se pose chacun d'entre nous, à l'heure où le critère « santé » a tendance à supplanter le goût et le plaisir.

Cette exposition, soutenue par le ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche, présente l'alimentation aux adolescents et à leurs parents de manière festive, ludique et pédagogique.

Une exposition
en 5 parties :

1 POURQUOI MANGES-TU ?

2 BIEN DANS TON ASSIETTE

3 ENQUÊTE SUR LES ALIMENTS

4 LE GOÛT DES AUTRES

5 UNE FAIM DE CITOYEN

Une exposition
scientifique,
au parti pris
ludique

Avec une quinzaine d'éléments interactifs, l'exposition s'adresse plus particulièrement aux enfants et aux adolescents sur des thèmes à la frontière du social, du psychologique et du biologique.

Elle invite à une visite intuitive autour d'éléments étonnants qui prennent la forme de manipulations et de jeux, individuels ou collectifs, et de supports multimédias et audiovisuels.

5 thèmes pour découvrir l'alim

1 POURQUOI MANGES-TU ?

Mangeons-nous comme de simples mammifères, uniquement poussés par la faim ?

Eh bien non ! Car les humains sont ainsi : sensibles et compliqués.

A table, chaque mangeur est unique. Découvrez comment notre société et notre environnement peuvent influencer nos comportements alimentaires et les maladies liées à l'alimentation, comme la boulimie et l'anorexie.

Qu'est-ce qui nous fait manger ?

Et vous, qu'est-ce qui vous fait manger : le plaisir, la convivialité, la faim, la santé, la routine, ou toutes ces raisons à la fois ?



Asseyez-vous devant cette manipulation et répondez aux questions. Elle vous fera vous interroger sur ce qui vous motive vraiment à manger !

2 BIEN DANS TON ASSIETTE

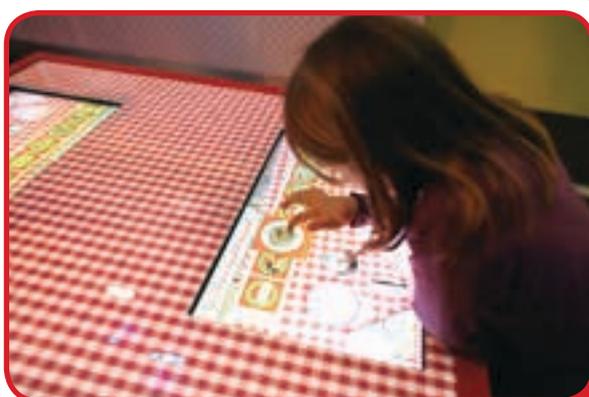
Notre corps fonctionne 24 heures sur 24 et, par conséquent, dépense de l'énergie et cela même au repos.

Ce besoin énergétique vital est le « métabolisme de base » et représente 50% à 60% de notre dépense énergétique totale.

Mais savez-vous bien équilibrer vos dépenses énergétiques avec vos apports caloriques ?

Fast food

Ici, il s'agit d'une véritable « course aux aliments » ! Choisissez entre un filet de colin, un soda, une chips, une barre chocolatée et des haricots verts et tournez la manivelle pour faire arriver votre assiette la première au bout de la piste. Ainsi, équilibrez vos dépenses énergétiques avec les apports nutritionnels de ces aliments. A vos marques, prêts, partez !



Compose tes repas

Mangez-vous équilibré ?

Sur ce multimédia, indiquez votre âge et votre sexe et composez vos menus de la journée : vous saurez alors combien de calories vous ont apporté ces aliments, les pourcentages de lipides, protides, glucides et si votre journée est équilibrée ou non d'un point de vue nutritionnel.

3 ENQUÊTE SUR LES ALIMENTS

Une fraise, un poireau ou un œuf, voilà des aliments à l'état naturel. Mais la nourriture, ça se transforme aussi et se fabrique même par l'industrie agroalimentaire. Pour bien consommer, il est bon d'en savoir un peu plus sur notre nourriture et, pour cela, de bien lire les étiquettes présentes sur les denrées que nous achetons.



Mesure en sucre, en huile et en sel

Quelle quantité en sucre, en sel ou en huile contient une assiette de paëlla, un muffin au chocolat ou un soda ? Faites votre choix devant le distributeur qui vous donnera les proportions de ces ingrédients dans ces 3 aliments !

L'enquête sensorielle

Goûtez un biscuit et laissez parler vos sens en répondant aux questions du multimédia.

Redécouvrez les odeurs, arômes, saveurs et les sensations trigéminales (astringent, piquant, brûlant et rafraichissant)

4 LE GOÛT DES AUTRES

Notre terre natale tout comme notre culture, notre éducation et parfois, notre religion, se reflètent dans notre assiette. Le goût des autres, c'est le monde entier à explorer...

Jouez avec les mots pour découvrir tout ce que l'on peut partager autour de l'alimentation !

Les mots pour le dire

Faire deviner chocolat sans dire cacao, noir, tablette, ... pas si facile que ça ! Un jeu de mots pour rentrer en résonance avec l'Autre autour des goûts, gourmandises et saveurs.

Partager les bons mots

Tirez une photo d'ustensile de cuisine et notez tous les mots qu'elle vous inspire. Vous gagnez si vous êtes celui qui en a le plus en commun avec les autres !

Ici, il faut intégrer la notion d'univers de référence de l'Autre et éliminer ce que l'on ne partage pas avec les autres.



5 UNE FAIM DE CITOYEN

Est-il possible de manger selon notre faim, nos préférences et nos envies tout en préservant notre environnement ?

Et comment faire pour nourrir tout le monde quand on sait qu'un sixième de la population mondiale est encore sous-alimenté ?

Bio, commerce équitable, grande distribution, pas si facile de s'y retrouver. Le bonheur est dans l'assiette mais encore faut-il s'affirmer en mangeur libre et informé !

Quel consommateur es-tu ?

Êtes-vous sensibles aux messages marketing quand vous faites vos courses ? Devant un caddie, choisissez les produits de votre liste et scannez leur code-barres ! Le multimédia analyse vos choix et met ainsi en évidence ce qui oriente, consciemment ou non, vos achats.

Comment nourrir tout le monde ?

Découvrez l'état des lieux de la crise alimentaire mondiale et les pistes pour y remédier (polyculture, irrigation, micro-crédits,...) dans un film qui a obtenu le Prix du Film éducatif et scientifique au Festival d'Annecy en 2011.



CENTRE DE RESSOURCES

Vous vous posez des questions sur l'alimentation des adolescents ou sur les bienfaits de la mastication. Asseyez-vous, 66 fiches sont à votre disposition pour répondre à vos questions.

Mais comment cela se passe-t-il dans d'autres pays ?

7 films courts illustrent différentes façons de cuisiner et partager les repas à travers le monde : de l'Inde à l'Afghanistan en passant par le Cameroun.

Et maintenant, testez vos connaissances dans 4 quiz :

- Le mangeur savant
- Ce que l'on mange étonne
- Cuisines et dépendances
- Cuisine à la sauce controversée.

Des interviews de scientifiques

Dans le cadre de cette exposition, l'Espace des sciences a interrogé 5 spécialistes de l'alimentation. Retrouvez ces interviews en vidéos disséminées dans les 5 parties de l'exposition.

ANIMATIONS GRAND PUBLIC

Durée 30 minutes

Mardi, jeudi, vendredi 17h30

Mercredi, samedi, dimanche 14h30 / 15h30 / 16h30 / 17h30

Vacances d'hiver et de printemps 11h30 / 14h30 / 15h30 / 16h30 / 17h30

Vacances d'été 14h30 / 16h30

Manger, digérer

Pourquoi mangeons-nous ?
Et c'est quoi « bien manger » ?

Un médiateur de l'Espace des sciences
vous refait découvrir votre corps et le rôle
de chaque organe dans la digestion.

Le trajet des aliments de la bouche aux intestins
en passant par l'estomac est une succession
de réactions chimiques bien organisées.

Venez donc comprendre le fonctionnement
de ce laboratoire, si bien rodé,
que nous avons dans le ventre !



CONFÉRENCES

19 JANVIER

Coup de pied dans le plat

Philippe Legrand,
biochimiste, directeur du laboratoire
de Nutrition humaine
(INRA, Agrocampus Ouest)

Les mardis de l'Espace des sciences à 20h30,
aux Champs libres, salle de conférences
Hubert Curien.

Réservation conseillée : 02.23.40.66.00

Entrée gratuite

22 MARS

**Les petits secrets
de l'appareil digestif**

Karim Boudjéma,
chef du service de chirurgie
hépatobiliaire et digestive,
CHU de Rennes

L'Espace des sciences attire chaque année

200 000 visiteurs

grâce à ses différentes activités :

Le Planétarium vous emmène aux confins de l'Univers, dans un voyage fantastique vers l'infiniment grand. L'Univers à portée de rêves!

Le Planétarium

Espace Galilée

La Salle de la Terre

Une exposition permanente « Tous vivants Tous différents » pour découvrir la biodiversité à travers 30 manipulations interactives.

Accès Espace des sciences

La Salle Euréka

Salle de Conférences Hubert Curien

Chaque semaine, une conférence présentée par des scientifiques de renom pour couvrir tous les champs de la recherche.

Le Laboratoire de Merlin

30 manipulations ludiques pour toute la famille pour une découverte interactive des sciences ! Fabriquer de l'électricité, observer son squelette, créer du mouvement, faire disparaître des objets... Tous vos sens sont sollicités dans cette exploration !

Deux expositions temporaires par an avec des thématiques variées.

Informations pratiques

Ouverture au public (fermé les lundis et jours fériés)

Mardi / Mercredi / Jeudi / Vendredi	12h à 19h
Samedi / Dimanche	14h à 19h
Vacances d'été	13h à 19h
Vacances scolaires	10h à 19h

En raison d'une importante fréquentation pendant les vacances, l'accès à l'exposition peut être soumis à un délai d'attente.

Tarifs

Plein : 5,5 € • Réduit : 3,5 €
Gratuit pour les moins de 8 ans accompagnés.

Animations Grand Public

Tous les jours dans les 3 salles d'exposition.

Animations groupes et scolaires

(exclusivement sur réservation)

Mardi / Jeudi / Vendredi

- Matin de 9h à 10h15 et de 10h30 à 11h45
 - Après-midi de 14h à 15h15 et de 15h30 à 16h 45
- Mercredi de 10h30 à 11h45

Renseignements et réservations : 02 23 40 66 00
www.espace-sciences.org



Le visuel et des illustrations de l'exposition sont disponibles, en téléchargement, sur le site internet www.espace-sciences.org/journalistes, ou sur simple demande au 02 23 40 66 40.

Association loi 1901, créée en 1984 à Rennes, l'Espace des sciences est un centre régional de culture scientifique, technique et industrielle qui est labellisé « Science et Culture, Innovation ». Elle bénéficie du soutien du Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, du Ministère de l'Education nationale, de Rennes Métropole, du Conseil régional de Bretagne, du Conseil général d'Ille-et-Vilaine, du Conseil général du Finistère, de Morlaix communauté, de la Ville de Morlaix, de la Délégation régionale du CNRS, de la Fédération bretonne du Crédit Agricole.

En partenariat avec



Financé par

