

« Ma'a tupu, ma'a hotu, hope te au » « Les produits locaux, c'est bon pour ma santé ! »

Fiche technique d'exploitation de l'affiche pédagogique



Attention, cette affiche est un support pédagogique. Elle doit être exploitée et non exposée sans explications, ceci afin de limiter les mauvaises interprétations.

Objectif pédagogique :

- Encourager la consommation de produits locaux.

Connaissances à transmettre :

- Les produits locaux, notamment les fruits et les tubercules, sont plus intéressants que les produits importés sur le plan nutritionnel : Ils sont plus riches en vitamines et en minéraux.
- L'importance et le rôle des vitamines et minéraux pour l'organisme.

Sur cette affiche sont comparés quelques produits locaux (taro, uru, patate douce, manioc, fruits locaux) et produits importés (riz, pâtes, fruits importés). Cette comparaison porte sur la teneur en vitamines et minéraux de ces aliments.

On met ainsi en évidence, par exemple, que le taro apporte dix fois plus de calcium que les pommes de terre.

→ Les vitamines et minéraux

Pour promouvoir la consommation de produits locaux, il est nécessaire d'expliquer l'importance et le rôle des vitamines et minéraux pour l'organisme.

La vitamine A

La vitamine A est impliquée dans la vision nocturne, la croissance ainsi que le maintien de la santé de la peau et des muqueuses.

Une carence en vitamine A peut entraîner des problèmes de vue (pouvant aller jusqu'à la cécité), des maladies de la peau ou un arrêt de croissance chez les jeunes.

La vitamine E

La vitamine E est très peu produite par le corps, il faut donc l'apporter par l'alimentation. C'est un anti-oxydant. Elle joue un rôle préventif dans le développement des cancers et le vieillissement cellulaire.

Les carences en vitamine E sont assez rares car une alimentation variée permet de couvrir largement les besoins de l'organisme.

La vitamine C

La vitamine C doit être apportée quotidiennement par l'alimentation car le corps ne sait ni la fabriquer, ni la stocker.

Elle favorise l'absorption du fer présent dans les aliments et intervient dans plusieurs mécanismes hormonaux.

Une carence en vitamine C peut entraîner une anémie (=carence en fer). Cette anémie peut engendrer une fatigue extrême et ainsi diminuer la résistance aux maladies.

Le calcium

Le calcium est essentiel pour la minéralisation des os et des dents. C'est grâce à lui que ces derniers sont rigides et solides.

Une carence en calcium peut entraîner une fragilité osseuse pouvant aller jusqu'à l'ostéoporose (maladie rendant les os poreux, ce qui accentue le risque de fracture); provoquer des anomalies du rythme cardiaque et une tendance aux crampes.

Le magnésium

Le magnésium joue de multiples rôles dans l'organisme. Il intervient dans la régulation du rythme cardiaque, dans le fonctionnement des muscles et dans la transmission de l'influx nerveux. Il a également une action apaisante qui aide à lutter contre le stress.

Une carence en magnésium peut entraîner de la fatigue, des palpitations et des crampes musculaires.

Le fer

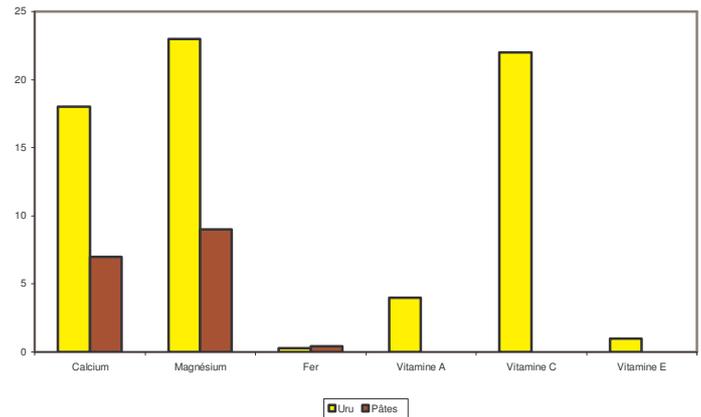
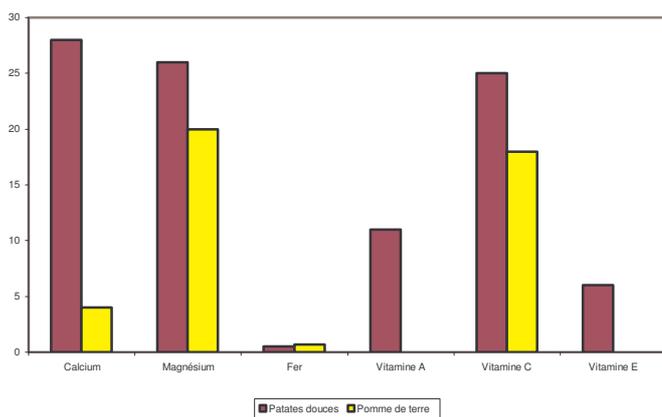
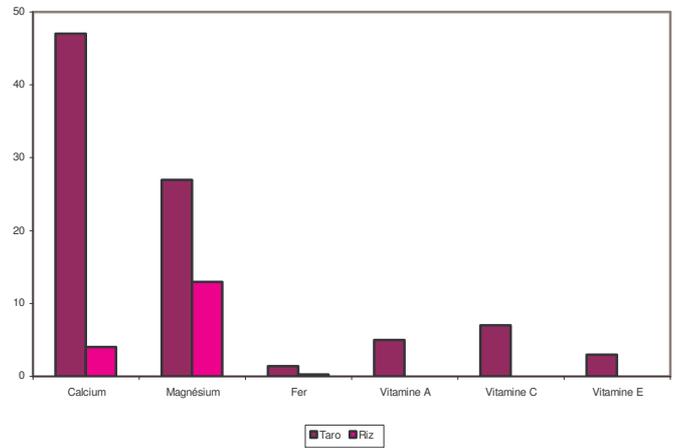
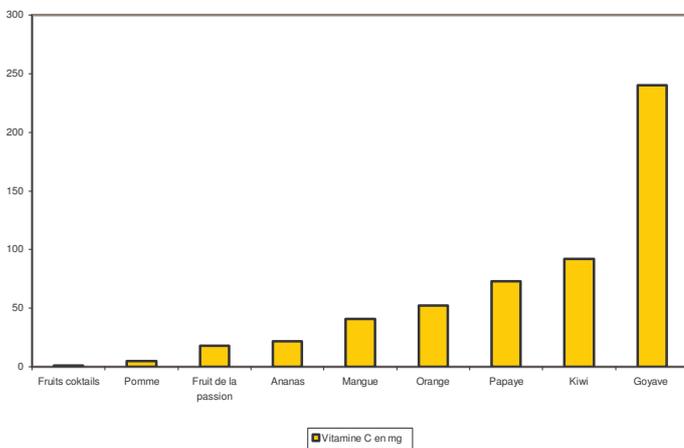
Le fer est un minéral important qui ne peut pas être synthétisé par l'organisme. Il doit donc obligatoirement être apporté par l'alimentation.

Il entre dans la composition de l'hémoglobine (constituant des globules rouges) qui sert principalement au transport de l'oxygène dans tout l'organisme.

Une carence en fer se traduira principalement par une fatigue intense.

→ Comparaisons nutritionnelles

De par leur teneur en vitamines et minéraux, les fruits et tubercules locaux présentent un réel intérêt nutritionnel comparé aux produits importés. Leur consommation doit donc être encouragée.



Il est important d'encourager la population à cultiver son fa'a'apu afin de promouvoir la consommation de produits locaux.