

Les additifs alimentaires



MATERIEL

- Plateau de jeu (Annexe 1)
- Carte traduction (en annexe)
- Cartes de jeux (en annexe)
- Carte Correction (en annexe).

JEUNE-ADULTE



1 À PLUS



30 MIN

OBJECTIF(S)

- ⇒ Connaître les différentes familles d'additifs alimentaires
- ⇒ Comprendre sur quelle partie du corps ils agissent

»»» DÉROULÉ

En amont :

En fonction du temps disponible, il y a possibilité de faire d'une à quatre versions de la même activité.

Lors du face à face :

1. Constituer des binômes.
2. Distribuer à chaque joueur du binôme (respectivement appelés A et B) la carte traduction que vous trouverez en annexe 2, 3, 4 et 5.
3. Donner à chaque joueur A des binômes, la fiche en annexe 1 et les cartes du jeu.
4. Tous les joueurs A placent les cartes de jeu de manière identique sur le plateau de jeu (un chiffre sur une partie du corps).
5. Donner à chaque joueur B la carte correction.

»»» DÉROULÉ (suite)

- Au top départ, le joueur B doit faire déplacer les cartes de jeu au joueur A pour qu'elles soient placées comme sur la carte correction sauf que :
 - Il n'a pas le droit de prononcer le chiffre mais uniquement la traduction écrite sur la carte traduction.
 - Pour le mouvement des cartes, il doit utiliser **une technique imposée*** par l'animateur.
- La première équipe qui a réussi à replacer les additifs au bon endroit a gagné.
- Inverser les rôles, rejouer, utiliser d'autres cartes.
- Faire une correction collective en précisant et en expliquant les conséquences sur la santé de la consommation de ces additifs (cf livre cité en fin de déroulé)
- Demander aux participants quelles pistes ils proposent pour limiter l'usage des additifs.

* nous proposons plusieurs possibilités pour expliquer le mouvement de la carte :



Pour déplacer les cartes horizontalement

Croisez et décroisez les bras pour échanger deux cartes adjacentes dans une ligne.

Pour déplacer verticalement

② Petit déplacement

Bougez alternativement vos bras de haut en bas devant vous pour échanger 2 cartes adjacentes dans une colonne.

③ Grand déplacement

Bougez alternativement vos bras d'arrière en avant au-dessus de votre tête pour échanger deux cartes non adjacentes dans une colonne.

La mécanique du jeu est inspiré du jeu « Tokyo Train » aux éditions Cocktail Games et les informations viennent du livre « Additifs alimentaires, le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner », Corinne Gouget, Editions Chariot d'Or.

EXPLICATION DES ANNEXES

- ① Plateau de jeu
- ② Cartes de corrections à distribuer aux deux joueurs
- ③ Cartes du jeu à découper (un jeu par binôme) et à distribuer au joueur A
- ④ Corrections à découper, (une carte par binôme) à distribuer au joueur B



TETE

FOIE

REIN

**SYSTEME
DIGESTIF**

PEAU

**SYSTEME
RESPIRATOIRE**

Jeu 1



E 955 = Sucralose (Edulcorant)

E 621 = Glutamate Monosodique (Exhausteurs de goût)

E 518 = Sulfate de Magnésium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 220 = Anhydride Sulfureux (conservateur)

E 161g = Canthaxanthine (colorant)

E 955 = Sucralose (Edulcorant)

E 621 = Glutamate Monosodique (Exhausteurs de goût)

E 518 = Sulfate de Magnésium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 220 = Anhydride Sulfureux (conservateur)

E 161g = Canthaxanthine (colorant)

E 955 = Sucralose (Edulcorant)

E 621 = Glutamate Monosodique (Exhausteurs de goût)

E 518 = Sulfate de Magnésium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 220 = Anhydride Sulfureux (conservateur)

E 161g = Canthaxanthine (colorant)

E 955	E 621	E 518	E 518
E 311	E 220	E 161g	E 621
E 955	E 621	E 518	E 955
E 311	E 220	E 161g	E 311
		E 161g	E 220

TETE E 621	FOIE E 161g
REIN E 955	SYSTÈME DIGESTIF E 518
PEAU E 311	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 220

TETE E 621	FOIE E 161g
REIN E 955	SYSTÈME DIGESTIF E 518
PEAU E 311	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 220

TETE E 621	FOIE E 161g
REIN E 955	SYSTÈME DIGESTIF E 518
PEAU E 311	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 220

TETE E 621	FOIE E 161g
REIN E 955	SYSTÈME DIGESTIF E 518
PEAU E 311	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 220

Jeu 2



E 951 = Aspartame (Edulcorant)

E 627 = Guanylate disodique (Exhausteurs de goût)

E 514 = Sulfate de Sodium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 211 = Benzoate de Sodium (conservateur)

E 155 = Brun HT (colorant)

E 951 = Aspartame (Edulcorant)

E 627 = Guanylate disodique (Exhausteurs de goût)

E 514 = Sulfate de Sodium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 211 = Benzoate de Sodium (conservateur)

E 155 = Brun HT (colorant)

E 951 = Aspartame (Edulcorant)

E 627 = Guanylate disodique (Exhausteurs de goût)

E 514 = Sulfate de Sodium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 211 = Benzoate de Sodium (conservateur)

E 155 = Brun HT (colorant)

E 951	E 627	E 514	E 514
E 311	E 211	E 155	E 627
E 951	E 627	E 514	E 951
E 311	E 211	E 155	E 311
		E 211	E 155

TETE E 951	FOIE E 211
REIN E 155	SYSTÈME DIGESTIF E 514
PEAU E 627	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 311

TETE E 951	FOIE E 211
REIN E 155	SYSTÈME DIGESTIF E 514
PEAU E 627	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 311

TETE E 951	FOIE E 211
REIN E 155	SYSTÈME DIGESTIF E 514
PEAU E 627	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 311

TETE E 951	FOIE E 211
REIN E 155	SYSTÈME DIGESTIF E 514
PEAU E 627	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 311

Jeu 3



E 955 = Sucralose (Edulcorant)

E 627 = Guanylate disodique (Exhausteurs de goût)

E 514 = Sulfate de Sodium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 220 = Anhydride Sulfureux (conservateur)

E 122 = Azorubine (colorant)

E 955 = Sucralose (Edulcorant)

E 627 = Guanylate disodique (Exhausteurs de goût)

E 514 = Sulfate de Sodium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 220 = Anhydride Sulfureux (conservateur)

E 122 = Azorubine (colorant)

E 955 = Sucralose (Edulcorant)

E 627 = Guanylate disodique (Exhausteurs de goût)

E 514 = Sulfate de Sodium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 220 = Anhydride Sulfureux (conservateur)

E 122 = Azorubine (colorant)

E 955	E 627	E 514	E 514
E 311	E 220	E 122	E 627
E 955	E 627	E 514	E 955
E 311	E 220	E 122	E 311
		E 220	E 122

TETE E 311	FOIE E 955
REIN E 514	SYSTÈME DIGESTIF E 220
PEAU E 122	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 627

TETE E 311	FOIE E 955
REIN E 514	SYSTÈME DIGESTIF E 220
PEAU E 122	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 627

TETE E 311	FOIE E 955
REIN E 514	SYSTÈME DIGESTIF E 220
PEAU E 122	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 627

TETE E 311	FOIE E 955
REIN E 514	SYSTÈME DIGESTIF E 220
PEAU E 122	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 627

Jeu 4



E 951 = Aspartame (Edulcorant)

E 627 = Guanylate disodique (Exhausteurs de goût)

E 518 = Sulfate de Magnésium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 236 = Acide formique (conservateur)

E 161g = Canthaxanthine (colorant)

E 951 = Aspartame (Edulcorant)

E 627 = Guanylate disodique (Exhausteurs de goût)

E 518 = Sulfate de Magnésium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 236 = Acide formique (conservateur)

E 161g = Canthaxanthine (colorant)

E 951 = Aspartame (Edulcorant)

E 627 = Guanylate disodique (Exhausteurs de goût)

E 518 = Sulfate de Magnésium (correcteur d'acidité)

E 311 = Gallate d'Octyle (antioxydant de synthèse)

E 236 = Acide formique (conservateur)

E 161g = Canthaxanthine (colorant)

E 951	E 627	E 518	E 518
E 311	E 236	E 161g	E 627
E 951	E 627	E 518	E 951
E 311	E 236	E 161g	E 311
		E 236	E 161g

TETE E 951	FOIE E 161g
REIN E 236	SYSTÈME DIGESTIF E 518
PEAU E 311	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 627

TETE E 951	FOIE E 161g
REIN E 236	SYSTÈME DIGESTIF E 518
PEAU E 311	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 627

TETE E 951	FOIE E 161g
REIN E 236	SYSTÈME DIGESTIF E 518
PEAU E 311	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 627

TETE E 951	FOIE E 161g
REIN E 236	SYSTÈME DIGESTIF E 518
PEAU E 311	SYSTÈME RESPIRATOIRE E 627