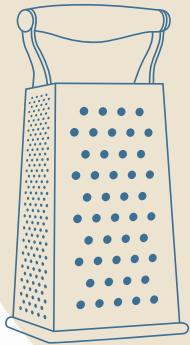




# CAP Cuisine



## Des quiz pour réviser



### PARTIE PRATIQUE

Techniques de base et tours de main.



### PARTIE THÉORIQUE

Technologie culinaire et Sciences appliquées.



[www.mangakel.com](http://www.mangakel.com)



## **Autoédition,**

Barbara TREGNIER, 2021

12 avenue Benjamin Bord 23800 Dun le Palestel

## **Dépot Copyright France,**

Mars 2021

« Le Code de la propriété intellectuelle et artistique n'autorisant, aux termes des alinéas 2 et 3 de l'article L.122-5, d'une part, que les "copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective" et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, "toute représentation ou reproduction intégrale, ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite" (alinéa 1er de l'article L. 122-4). Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivant du Code pénal. ».



[Logo vecteur créé par BiZkettE1 - fr.freepik.com](#)



Ces quiz ont été créés dans un souci d'apporter une aide dans votre préparation au CAP Cuisine en candidat libre. Ils vous aideront à travailler les écrits, mais également à réviser la pratique. Ce livre est un condensé des choses à connaître.

En fin d'année, ils seront parfaits comme fiches de révision !

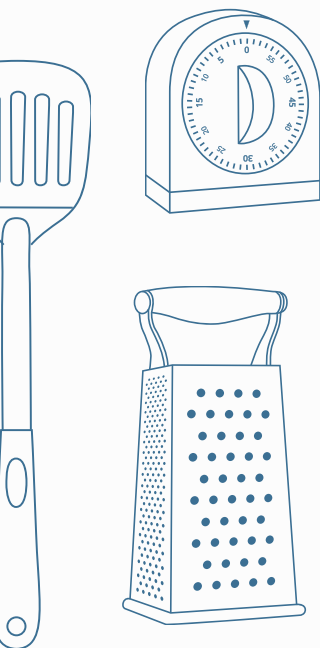
Pour réaliser ces différents quiz je me suis basée sur les manuels pédagogiques destinés au CAP cuisine. Je me suis également inspirée des difficultés rencontrées lors des entraînements dans le groupe facebook : Plusieurs questions mettent l'accent sur ces difficultés.



Si vous vous penchez sur vos manuels théoriques, vous vous rendrez compte très vite qu'ils répondent à beaucoup de questions que vous pouvez vous poser pendant votre année de préparation.

Donc si vous voulez travailler efficacement : ouvrez- les souvent et faites mes quiz dès le début de l'année !

La Technologie Culinaire et les Sciences appliquées se complètent. Certains sujets sont vus dans les 2 matières. J'ai donc trié et fait une synthèse de tout ça, afin de vous faire gagner du temps.

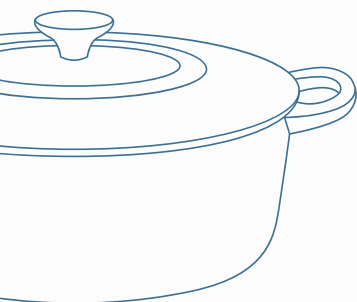


# SOMMAIRE

## CHAPITRE 1

### La Pratique

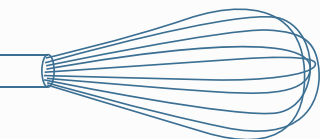
P 5



## CHAPITRE 2

### Téchnologie culinaire

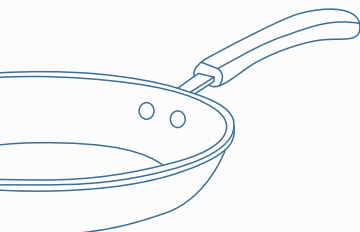
P 21



## CHAPITRE 3

### Sciences Appliquées

P 34



CHAPITRE

01

# La Pratique

5

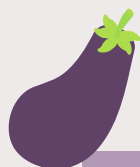
# Les sauces

## De base



1

De quoi est composée une sauce Mornay?



2

De quelle préparation de base la sauce hollandaise et la sauce béarnaise sont-elles composées?

3

De quoi est composée une sauce mayonnaise ?



5

De quoi est composée une sauce béchamel ?

Quelles sont les 2 ingrédients de base d'une sauce béarnaise ?

Qu'est-ce qu'un fond de veau lié ?

7

Qu'est-ce qu'une émulsion ?

4

De quoi est composé un velouté ?

9

Comment réalise-t-on un roux ?

10

Qu'est-ce qu'une sauce américaine ?

8



# Réponses

---

**01.** **Sauce Mornay** = Béchamel + jaune d' œuf + fromage râpé.

---

**02.** Elles sont toutes deux composées d'un sabayon.

---

**03.** **Mayonnaise** = jaunes d' œufs + huile + vinaigre d'alcool.

---

**04.** **Sauce béchamel** = Lait + Roux blanc

---

**05.** **La base de la sauce béarnaise** = oeufs + beurre

---

**06.** C'est un fond brun auquel on a rajouté une liaison à base de fécule et de vin (ou de Madère ou du Porto).

---

**07.** C'est le mélange de 2 éléments qui en temps normal ne peuvent pas se mélanger : le fait de les fouetter ensemble va finalement permettre de les mélanger.



# Réponses

---

**08.** **Velouté** = fond blanc ou fumet + roux blanc

---

**09.** Faire fondre le beurre, puis rajouter la même quantité de farine. Bien mélanger à feu doux jusqu'à ce qu'il devienne mousseux. Retirer du feu.

---

**10.** C'est une sauce "velouté" à base de fumet de poisson, de crustacés, de carapaces de crustacés, d'arrêtes de poisson (aussi appelée sauce armoricaine).

---

# Les Cuissons



1

Quelles sont les 3 types de cuisson ?



2

Quelle est la différence entre la cuisson à l'anglaise des patates et celle des légumes verts ?

3

Quelle est la particularité de la cuisson d'un risotto ?



5

Qu'est-ce qu'un beurre clarifié ?  
Que permet-il lors de la cuisson ?

Comment étuver des légumes ?

Quelle est la différence entre sauter et griller une viande ?

7

Qu'est-ce qu'une cuisson poêlée ?

4

6

Que veut dire "glacer des légumes" ?

9

Que faut-il faire pour bien rôtir une viande ?

10

Qu'est-ce qu'une cuisson en ragoût ?

8

9



# Réponses

---

**01.** **3 types de cuisson** : sans coloration (ex : pocher), avec coloration (ex : rôtir), mixte (ex : ragoût).

---

**02.** La cuisson à l'anglaise des pommes de terre se fait départ froid, alors que celle des légumes verts se fait dans une eau bouillante.

---

**03.** La cuisson du risotto se fait par mouillement avec un bouillon, et ce plusieurs fois jusqu'à ce que le riz soit cuit et crémeux.

---

**04.** Le beurre clarifié est un beurre que l'on fait fondre afin d'enlever la caseïne et le petit lait. Cette technique permet de cuire le beurre à très haute température.

---

**05.** On étuve des légumes en les plaçant dans une poêle avec du beurre, du sel et du sucre que l'on recouvre d'un papier sulfurisé et d'un couvercle. Cette technique permet de ne pas brûler les légumes grâce sa cuisson lente.

---

# Réponses

---

**06.** Sauter c'est saisir dans 1 peu de matière grasse un aliment, sur feu vif. Griller c'est mettre en contact l'aliment directement sur la source de chaleur pour le cuire (grill, bbq etc.)

---

**07.** C'est une cuisson à couvert et au four d'une grosse pièce de viande. Technique en 3 étapes : La cuisson, le fond de poêlage et le glaçage.

---

**08.** Glacer des légumes consiste à les cuire dans un sirop à base de beurre, d'eau, de sucre et de sel, afin de leur donner un aspect brillant.

---

**09.** Afin de rôtir correctement une viande, il faut l'arroser avant et pendant toute la cuisson, avec du beurre fondu ou de l'huile.

---

**10.** Un ragoût est une cuisson lente d'aliments coupés en morceaux. Les aliments sont cuits à couvert dans une sauce.

---

# Petites préparations

## De base



1

Qu'est-ce qu'une duxelle sèche ?



2

Comment fait-on pour monder un poivron que l'on veut utiliser cuit ?

3

Quel légume utilise-t-on pour préparer des gnocchis ?



5

De quoi est composé l'appareil à pommes duchesse ?

Citer une préparation culinaire à base de pommes duchesse

De quoi est composé une farce mousseline ?

6

7

Qu'est-ce qu'un beurre composé ? Citez un exemple.

4

De quoi est composé une anglaise ?

8



9

Citez les 3 procédés pour mariner des aliments.



10

Comment fait-on pour garder la couleur verte des légumes ?



12

# Réponses

- 
- 01.** C'est une préparation à base de champignons hachés, cuite à l'étuvée. Elle sert de farce de base pour différentes préparations.
- 
- 02.** Pour monder un poivron, il faut le placer dans un four très chaud pendant quelques minutes. Ensuite on l'enferme dans un sac congélation. La condensation va permettre de ramollir la peau.
- 
- 03.** Les gnocchis sont préparés avec des pommes de terre.
- 
- 04.** L'appareil à pomme duchesse est composé de pommes de terre, de jaunes d'œuf et de beurre.
- 
- 05.** Les pommes dauphine sont composées de pommes duchesse.
- 
- 06.** La farce Mousseline est composée de chair blanche (volaille, ou poisson etc.), de blancs d'œufs et de crème fraîche épaisse (ou fleurette selon la recette).

# Réponses

---

**07.** Un beurre composé est un beurre auquel on a rajouté des aromates crus ou cuits, ainsi que des condiments et/ou épices. Ex : beurre Maître d'hôtel, beurre d'escargots.

---

**08.** Une Anglaise est composée d'œufs, d'huile, de sel et de poivre. Accompagnée de farine et de chapelure, elle permet de préparer de la panure à l'anglaise.

---

**09.** Il y a la marinade crue, la marinade cuite et la marinade instantanée.

---

**10.** Pour garder la couleur verte d'un légume après cuisson, il faut le passer immédiatement dans une eau glacée, afin de fixer la couleur.

# Les Pâtes



1

Que veut dire "abaissier" une pâte ?



2

Quelles sont les 2 pâtes dérivées de la pâte brisée ?

3

De quoi est composé une détrempe de pâte feuilletée classique ?



5

Quel procédé rajoute-t-on en plus dans la pâte feuilletée au beurre ?

4

Citer rapidement les étapes pour réaliser une pâte à choux.

Comment faire monter un appareil à génoise ?

6

Que faut-il absolument faire lors de la confection de la pâte à brioche ?

7

Pourquoi les choux se dégonflent-ils ?

9

Que faire quand ma pâte brisée ou feuilletée est trop molle ?

8

Que faire pour éviter que la pâte ne rétrécisse lors de la cuisson à blanc ?

10



15



# Réponses

- 
- 01.** Abaisser une pâte c' est coucher une boule de pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'un laminoir, afin de lui donner une certaine épaisseur et une certaine forme.
- 
- 02.** Les 2 pâtes dérivées de la pâte brisée sont la pâte sucrée et la pâte sablée.
- 
- 03.** La détrempe d'une pâte feuilletée est composée d'eau, de farine et de sel.
- 
- 04.** Une fois la détrempe réalisée, on lui rajoute du beurre fondu.
- 
- 05.** Préparer la détrempe de pâte à choux dans une casserole. La déssecher. La transvaser dans une calotte pour éviter de coaguler les oeufs. Ajouter les oeufs 1 à 1 pour contrôler la consistance. Mélanger. C'est prêt !
- 
- 06.** Après avoir préparé l'appareil à génoise, mettre la calotte dans un bain-marie d'eau frémillante. Laisser sur le feu et fouetter fortement jusqu'à que ça s'épaississe. Retirer alors du feu et continuer à fouetter sans interruption, jusqu'à refroidissement complet.

# Réponses

---

**07.** Toujours protéger la levure du sucre et du sel. Sinon la pâte ne poussera pas.

---

**08.** Il se peut que les choux ne soient pas assez cuits ou pas assez asséchés après la cuisson. Il se peut aussi que la porte du four ait été ouverte lors de la cuisson, apportant de la condensation.

---

**09.** Quand une pâte est trop molle, il ne faut surtout pas hésiter à la mettre au froid pour la raffermir.

---

**10.** Après avoir foncé la pâte et mis un poids dessus (billes), la mettre au froid 15 mn. Préchauffer le four à 200°C en attendant. Enfournez votre pâte.

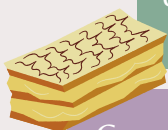
---

# Les crêmes et les appareils en pâtisserie



1

De quoi est composé une crème diplomate ?



2

De quoi est composé un coulis de framboise ?

3

De quoi est composée une ganache ?



5

Comment est également appelée la crème chiboust ?

De quoi est composée une crème pâtissière ?

De quoi est composé un caramel au beurre salé ?

De quoi est composé un appareil à bavares aux œufs ?

7

4

De quoi est composé un appareil à bavares aux fruits ?

8



9

De quoi est composée une crème Paris-Brest ?



De quoi est composé un appareil à crème prise sucré ?

10



18

# Réponses

---

**01.** Crème diplomate = Crème pâtissière + gélatine + crème fouettée.

---

**02.** Coulis de framboise = framboise + sucre glace + 1 citron.

---

**03.** Ganache au chocolat = chocolat + crème fleurette + beurre en parcelles

---

**04.** L'autre appellation de la crème Chiboust est la crème à St-Honoré.

---

**05.** 2 façons de faire la crème pâtissière selon les besoins de la recette :  
Lait + jaunes d'œuf + farine + sucre + vanille  
ou Lait + oeufs entier + sucre + poudre à flan

---

**06.** Beurre caramel = sucre + beurre demi-sel + crème liquide + eau (facultatif)

---

# Réponses

- 
- 07.** Appareil à bavarois aux œufs = crème anglaise collée + crème fouettée + parfum
- 
- 08.** Appareil à bavarois aux fruits = pulpe de fruits + sirop collé + crème fouettée + salpicons de fruits
- 
- 09.** Crème à Paris-Brest = crème pâtissière (version poudre à flan) + beurre + praliné + rhum.
- 
- 10.** Appareil à crème prise sucrée (ex : pour les tartes) = lait + crème + œufs + jaunes d'œufs + sucre + extrait de vanille.

# Technologie culinaire



## **ATTENTION**

Même si vous ne voulez travailler que la partie théorique, je vous invite à quand même faire le chapitre 1, car il y a des connaissances communes avec la technologie culinaire. Pour un soucis de synthèse, les choses déjà vues dans le 1<sup>er</sup> chapitre ne seront pas revues ici.



1

*Qu'est-ce qu'une brigade ?*

2

*Qu'est-ce qu'un aboyeur ? Un entremétier ?*

3

*Citez les différents types de restauration.*

4

*Qu'est-ce qu'une mercuriale ?*

5

*Qu'est-ce qu'un économe ?*

6

*Qu'est-ce qu'une salamandre ?*



# Réponses

- 
- 01.** Une brigade c'est un ensemble d'individus spécialisés chacun dans un domaine et dirigés par un chef cuisinier.
- 
- 02.** Un aboyeur est celui qui annonce les bons de commande à la brigade et qui vérifie le départ des plats. Un entremétier est celui qui prépare les entremets, les potages, les légumes et certaines entrées chaudes.
- 
- 03.** Cafétéria, restaurants collectifs, fast-food, cuisine centrale, pizzeria.
- 
- 04.** Une mercuriale est la liste informatisée des prix des denrées alimentaires, classée par famille.
- 
- 05.** Un économat est une réserve où l'on stocke les produits secs et qui n'ont pas besoin d'être au frais.
- 
- 06.** Une salamandre est un élément chauffant par le haut les plats de type gratins. Elle est aussi utilisée pour les glaçages de viandes ou de légumes. Elle permet de gratiner ou de colorer un plat.
-



7

*Qu'est-ce qu'un four à air pulsé ?*

8

*Que veut dire "GN" sur un matériel ?*

9

*A quoi sert le gastronorme ?*

10

*A quoi sert une aiguille ?*

11

*A quoi servent des ciseaux à poissons ?*

12

*A quoi sert une cuillère à levée ?*

13

*A quoi sert un fusil ?*

# Réponses

---

**07.** Un four à air pulsé est un four dont l'air est chauffé rapidement pour être envoyé vers les aliments. Il cuit rapidement.

---

**08.** "GN" veut dire : Gastronomique.

---

**09.** Le gastronomique c'est le fait de normer les dimensions des plats, récipients et appareils. Il y a donc comme ça des dimensions standards.

---

**10.** Une aiguille sert à brider une volaille avec une ficelle.

---

**11.** Les ciseaux à poissons servent à les ébarber.

---

**12.** Une cuillère à lever sert à façonner des petites boules de légumes ou de fruits.

---

**13.** Un fusil sert à affûter des couteaux.



14

*Peut-on essayer du matériel avec un torchon propre ?*

15

*Avec quoi nettoie-t-on le matériel en cuivre pour enlever le vert-de-gris ?*

16

*Qu'est-ce qu'une armoire chaude ?*

17

*Qu'est-ce qu'un bain-marie de table ?*

18

*Qu'est-ce qu'un caisson isotherme ?*

19

*Citez les 7 familles de légumes.*

20

*Comment est structuré un grain de riz ?*

# Réponses

---

**14.** Non utiliser des torchons même propres, c'est interdit en cuisine car ils sont vecteurs de microbes. Les torchons ne sont utilisés que pour sortir les plats du four.

---

**15.** Le vert-de-gris est enlevé sur les éléments en cuivre, avec du gros sel et du vinaigre.

---

**16.** Une armoire chaude est une armoire haute qui garde les plats prêts à être consommés au chaud (+ 63°C). Elle sert aussi à chauffer les assiettes.

---

**17.** Un bain-marie de table maintient au chaud les plats à + 63°C pendant tout le service. Il est très utilisé par les traiteurs et peut être posé sur un buffet.

---

**18.** Un caisson isotherme est un caisson étanche qui garde les plats chauds et froids à température. Il est utilisé pour le transport des préparations culinaires élaborées à l'avance (PCEA).

---

**19.** Les rhizomes, les feuilles, les champignons, les racines, les bulbes, les tubercules et les tiges.

---

**20.** Le riz est composé de la plantule, du grain de riz, d'un péricarde et d'une balle.



2 1

*Qu'est-ce qu'une chambre froide positive B.O.F ? Qu'elle doit-être sa température ?*

2 2

*Comment est structuré un œuf ?*

2 3

*Définissez le marquage des œufs : 0, 1, 2, 3.*

2 4

*Citez les critères de fraîcheur d'un poisson.*

2 5

*Quels sont les 2 critères de classification des poissons.*

2 6

*Qu'est-ce qu'un poisson rond ?*

2 7

*Qu'est-ce qu'un poisson plat ?*

2 8

*A quelle température doit-être conservée un poisson frais ?*

# Réponses

- 
- 21.** La chambre froide positive "B.O.F " est le lieu où l'on conserve les produits laitiers et les oeufs à + 3°C .  
B.O.F = Beurres, oeufs, fromages
- 
- 22.** Un oeuf est constitué d'une coquille, une chambre à air, une membrane coquillère, du blanc, du jaune et des chalazes.
- 
- 23.** 0 = bio, 1 = plein air, 2 = sur sol, 3 = en cage
- 
- 24.** Les critères de fraîcheur : les yeux brillants, les ouïes rouges, une odeur fraîche de marée, un corps ferme et des écailles qui se tiennent.
- 
- 25.** Les 2 critères de classification des poissons sont leur milieu (eau douce ou mer) et leur forme (2 ou 4 filets).
- 
- 26.** Un poisson rond est un poisson qui a 2 filets.
- 
- 27.** Un poisson plat est un poisson qui a 4 filets.
- 
- 28.** Le poisson se conserve quelques jours entre 0 et + 2 °C .
-



2 9

*Quels modes de cuisson utiliser pour une bavette ou un onglet ?*

3 0

*Quels modes de cuisson utiliser pour des plats de côtes et des tendrons ?*

3 1

*Qu'est-ce qu'une rouelle de porc ?*

3 2

*Qu'est-ce qu'une cuisson bleu ? Saignant ? A-point ? Bien-cuit ?*

3 3

*Qu'est-ce qu'un poulet industriel ?*

3 4

*Qu'est-ce qu'un poulet fermier Label Rouge ?*

3 5

*Qu'est-ce qu'une volaille de Bresse ?*

3 6

*Que veut dire "P.M" ?*



# Réponses

---

**29.** On peut cuire une bavette ou un onglet en les faisant griller ou sauter à l'échalote.

---

**30.** Les plats de cote et les tendrons peuvent être cuits en marmite et en consommés. Ils sont parfaits pour les pot-au-feu.

---

**31.** Une rouelle de porc est un jarret qu'on a découpé en rondelles

---

**32.** Cuisson bleu = 45° c à cœur, cuisson saignant = 50/55°c à cœur, cuisson à point = 64/68°c, cuisson bien-cuit = 75°c à cœur.

---

**33.** Un poulet industriel est un poulet bas de gamme élevé en batterie. Il ne voit jamais la lumière du jour, vit sur une minuscule surface et est nourri avec des aliments industriels et des antibiotiques. Croissance rapide. Ils ne coutent pas chers.

---

**34.** Un poulet fermier Label Rouge, est un poulet de qualité supérieur élevé en semi-liberté. Il vit dans un bâtiment avec fenêtre dans une cage de 2 m2. Nourri avec 75% de céréales. Croissance lente.

---

**35.** Une volaille de Bresse est une volaille qui a une liberté totale et qui vit dans 10 m2. Il est nourri au céréales et obligatoirement aux produits laitiers. C'est l'unique volaille AOC.

---

**36.** P.M veut dire "pour mémoire". Quand l'indication est mise à côté d'un ingrédient dans une fiche technique, le cuisinier doit faire à son goût.



3 7

*Qu'est-ce qu'un fond "P.A.I" ?*

3 8

*Décrire rapidement l'évolution de la restauration.*

3 9

*Qui est Auguste Escoffier ?*

4 0

*Comment s'appelle la première encyclopédie de cuisine ?*

# Réponses

---

**37.** Un fond P.A.I est un produit semi-élaboré. C'est un fond de base, déshydraté en poudre.

---

**38.** Il y a d'abord eu le concept de **Palace** à partir du 19ème siècle, qui proposait une cuisine gastronomique à une clientèle riche (Hôtel George V, Bristol etc.). Puis à partir des années 70, de **nouveaux types de restauration** ont vu le jour. Tout ceux qu'on connaît aujourd'hui (pizzeria, cafétérias, grill etc.).  
A la même époque arrive le concept de la "**Nouvelle Cuisine**" en 1973, initié par Henri Gault et Christian Milau. Ils proposent une cuisine moins riche que celle d'après guerre. C'est de cette cuisine que sont issus tous ceux que l'on connaît aujourd'hui (Paul Bocuse, Alain Ducasse, Thierry Marx, Andrée Rozier - 1ère femme MOF etc.)

---

**39.** **Auguste Escoffier** est le chef cuisinier le plus célèbre de son temps. Il a codifié la cuisine et a écrit Le **Guide Culinaire**, considéré comme la référence de la cuisine moderne. Il a professionnalisé la cuisine et a fait connaître internationalement la gastronomie française. Il a modernisé la cuisine en créant le concept de brigade, de menus et en donnant au cuisinier une image prestigieuse.

---

**40.** C'est le **Larousse Gastronomique** écrit par Prosper Montagné en 1938.

CHAPITRE

03

# Sciences appliquées

34



# L'ENVIRONNEMENT

- 1 CITEZ QUELQUES IDÉES POUR  
ÉVITER LE GASPILLAGE  
ALIMENTAIRE EN RESTAURATION.
- 2 POURQUOI NE FAUT-IL PLUS  
GASPILLER L'EAU ? CITEZ DES  
ACTIONS POUR ÉCONOMISER L'EAU ?
- 3 QU'EST-CE QU'UN MENU SOBRE  
EN CARBONE ?
- 4 QUELLES SONT LES 4 RÈGLES  
QUI PERMETTENT D'OBTENIR  
UN MENU SOBRE EN CARBONE ?
- 5 QUE FAUT-IL FAIRE AVEC LES  
PRODUITS D'ENTRETIEN AFIN DE  
RESPECTER L'ENVIRONNEMENT ?

# Réponses

---

**01.** Nous pouvons éviter le gaspillage alimentaire en proposant de plus petites assiettes; en portionnant le pain; en proposant 1 carte variée qui change tous les jours; en proposant des produits frais.

---

**02.** L'eau se rarifie. Pour économiser l'eau nous pouvons mettre des mitigeurs aux robinets; réparer les fuites; ne pas faire couler l'eau inutilement.

---

**03.** Un menu sobre en carbone est un menu qui a un faible impact sur l'environnement : il génère peu de gaz à effet de serre.

---

**04.** Les 4 règles qui permettent de faire un menu faible en carbone sont : faire une cuisine locale, bio et de saison. Proposer moins de viande. Utiliser le moins d'emballage possible et éviter les produits congelés.

---

**05.** Pour le nettoyage des locaux il faut utiliser des produits estampillés "ecolabel"; respecter les doses ; mettre des distributeurs de produits en dosage automatique, afin de préserver l'environnement.

---



# SÉCURITÉ

---

1 COMMENT SAIT-ON QU'UN  
BRÛLEUR EST MAL RÉGLÉ ?

---

2 QUEL DANGER PEUT AMENER  
UN BRÛLEUR MAL RÉGLÉ ?

---

3 QUEL ÉLÉMENT AUGMENTE LA  
DANGEREUSITÉ DE  
L'ÉLECTRICITÉ SUR L'HOMME ?

---

4 CITEZ LES 4 COMPORTEMENTS À  
ADOPTER EN CUISINE EN CAS  
D'ACCIDENT ?

---

5 QUELS SONT LES 5 RISQUES LES  
PLUS COURANT EN  
RESTAURATION ?

---

6 QUE FAUT-IL CONSULTER DANS  
L'ÉTABLISSEMENT EN CAS  
D'ALERTE ?

---

7 QU'EST-CE QUE L'ERGONOMIE ?

# Réponses

- 
- 01.** Un brûleur est mal réglé quand la flamme n'est pas complètement bleue, mais avec des teintes jaunes.
- 
- 02.** Un brûleur mal réglé peut entraîner l'apparition de monoxyde de carbone, un gaz toxique et mortel.
- 
- 03.** La présence de l'eau amplifie la dangerosité de l'électricité.
- 
- 04.** En cuisine, les 4 comportements à adopter en cas d'accident sont : protéger, examiner, alerter et secourir.
- 
- 05.** Les 5 risques les plus courants en cuisine sont : se couper, s'électrocuter, tomber, se brûler et s'asphyxier.
- 
- 06.** En cas d'alerte il faut consulter les consignes de sécurité et le plan d'évacuation.
- 
- 07.** L'ergonomie en cuisine, est l'étude qui cherche à adapter le travail à l'homme de manière optimale, afin d'éviter les pathologies musculaires et squelettiques.





# HYGIÈNE

- 1 POURQUOI FAUT-IL SE LAVER  
LES MAINS ?
- 2 POURQUOI EST-IL INTERDIT DE  
PORTER DES BIJOUX ?
- 3 POURQUOI LES ONGLES  
DOIVENT-ILS ÊTRE COURTS ET  
SANS VERNIS ?
- 4 POURQUOI FAUT-IL UTILISER  
DU SAVON LIQUIDE PLUTÔT  
QUE DU SAVON SOLIDE ?
- 5 PORTER DES GANTS TOUT LE  
TEMPS EST-IL HYGIÈNIQUE ?  
QUAND SONT-ILS OBLIGATOIRES?
- 6 POURQUOI L'HYGIÈNE CORPORELLE  
ET VESTIMENTAIRE DOIVENT-ÊTRE  
IRREPROCHABLES ?
- 7 POURQUOI PORTE-T-ON UNE  
COIFFE EN CUISINE ?

# Réponses

---

**01.** Les mains sont des vecteurs de microbes et la première cause d'intoxication alimentaire.

---

**02.** Les bijoux sont interdits en cuisine car ils sont vecteurs de microbes.

---

**03.** Les ongles doivent être courts pour éviter les résidus de saleté. On ne doit pas porter de vernis à cause des produits chimiques qui pourraient se mettre en contact avec les aliments.

---

**04.** Le savon liquide est plus efficace car il passe bien partout. De plus le savon solide a un inconvénient : les résidus de saleté qui restent sur le savon lorsqu'on l'utilise. Il devient vecteur de microbes.

---

**05.** Non. Ils doivent être portés de manière ponctuelle pour des tâches précises, car tout le temps portés ils deviennent vecteur de microbes.  
Ils sont obligatoires quand on se coupe, quand on utilise des produits décapants et quand on nettoie les sanitaires.

---

**06.** Tout d'abord car la loi française l'exige et qu'ensuite c'est pour éviter de devenir un vecteur à microbes.

---

**07.** Une coiffe en cuisine permet de couvrir les cheveux afin d'éviter qu'ils ne tombent dans les préparations.



# COMPRENDRE LES MICRO-ORGANISMES

---

1 QU'EST-CE QU'UN MICRO-ORGANISME (M.O) ? OÙ LE TROUVE-T-ON ?

---

2 QUELS M.O RETROUVE-T-ON LE PLUS EN RESTAURATION ?

---

3 QU'EST-CE QUI FAVORISE LA MULTIPLICATION DE CES M.O ?

---

4 QU'EST-CE QUE LE PHÉNOMÈNE DE SPORULATION.

---

5 QUELLES SONT LES SPÉCIFICITÉS DES SPORES ?

---

# Réponses

---

**01.**

C'est un être-vivant qui n'est visible qu'au microscope. On le retrouve partout.

---

**02.**

Les M.O les plus présents dans la restauration sont: les aérobies, les mésophiles et les neutrophiles.

---

**03.**

L'air favorise la présence des aérobies car ils en ont besoin pour vivre. La température va jouer sur le développement des mésophiles. Les neutrophiles ne peuvent se développer que dans un milieu à PH neutre.

---

**04.**

c'est lorsque certaines bactéries se transforment en spores pour survivre.

---

**05.**

Les spores sont très difficiles à détruire car ils supportent tout et s'adaptent facilement.

---



# LES CONTAMINATIONS BIOLOGIQUES

1 QUELLES SONT LES 2 TYPES DE CONTAMINANTS ?

2 QUELLES SONT LES 2 MODES DE CONTAMINATION EN CUISINE ?

3 QU'EST-CE QU'UNE CONTAMINATION DIRECTE ?

4 QU'EST-CE QU'UNE CONTAMINATION INDIRECTE ?

5 CITEZ LES 3 CONSÉQUENCES POSSIBLES D'UNE CONTAMINATION SUR L'ÊTRE HUMAIN.

6 DÉCRIVEZ CE QUE SONT UNE TIA & UNE MIA.

7 QU'EST-CE QU'UNE PARASITOSE ?

# Réponses

- 
- 01.** Les 2 types de contaminants sont les micro-organismes et les parasites.
- 
- 02.** La contamination directe et la contamination indirecte.
- 
- 03.** La contamination directe c'est quand la source de contamination (= réservoir) contamine directement l'aliment ( ex : une plaie infectée qui contamine un plat ; la toux).
- 
- 04.** La contamination indirecte c'est quand un vecteur transporte les M.O du réservoir à l'aliment (ex : une planche à découper sale).
- 
- 05.** Les 3 conséquences possibles d'une contamination sont : la toxi-infection alimentaire (TIA), la maladie infectieuse alimentaire (MIA) et la parasitose.
- 
- 06.** La TIA est une contamination par les toxines des M.O. La MIA est une contamination par consommation de M.O pathogènes.
- 
- 07.** La parasitose est une contamination via un parasite.



# LES CONTAMINATIONS CHIMIQUES & PHYSIQUES

1 QUELLES SONT LES 3 TYPES DE  
CONTAMINANTS ?

2 CITEZ 3 CONTAMINANTS  
CHIMIQUES.

3 COMMENT BIEN NETTOYER SES  
LÉGUMES QUAND ON VEUT LES  
UTILISER CRUS ?

# Réponses

---

**01.** Il y a les contaminants physiques, chimiques et par les matériaux.

---

**02.** 3 contaminants chimiques : les pesticides et les additifs; les polluants de l'eau; les désinfectants.

---

**03.** Consommés crus, les légumes doivent être nettoyés en 4 étapes : à l'eau claire; à l'eau chlorée pendant 5 mn; puis rincer à l'eau claire.





# LES RÈGLES SANITAIRES

- 1 QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE HACCP ?
- 2 A QUOI SERVENT LES GUIDES DE BONNES PRATIQUES D'HYGIÈNE ?
- 3 QUE VEUT DIRE "CONTAMINATIONS CROISÉE" ?
- 4 POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE DÉFINIR DES ZONES DANS SON ESPACE DE TRAVAIL ?
- 5 QU'EST-CE QUE LA MÉTHODE DES 5M ?
- 6 QU'EST-CE QUE LE PRINCIPE DE LA MARCHE EN AVANT ?
- 7 A QUOI SERT LA VENTILATION DANS LES CUISINES ?

# Réponses

---

- 01.** La méthode HACCP fait partie du plan de maîtrise sanitaire. Il permet de repérer les risques potentiels et de mettre en place des procédures pour les contrer.
- 
- 02.** Ils aident à maîtriser la sécurité sanitaire des aliments et mettent en évidence nos obligations.
- 
- 03.** Une contamination croisée c'est lorsqu'en cuisine, un élément issu d'une zone sale croise un élément dans une zone propre.
- 
- 04.** En cuisine il faut créer des zones de travail pour faciliter la marche en avant et éviter ainsi les contaminations croisées.
- 
- 05.** Les 5 M sont les 5 causes potentielles à vérifier pour éviter les contaminations dans une cuisine. La méthode des 5 M permet de les contrôler et de les limiter.
- 
- 06.** Avec le principe de la marche en avant, les produits alimentaires suivent un circuit allant de la zone la plus sale à la plus propre, sans possibilité de retour en arrière. IL est utilisé pour éviter les contaminations croisées.
- 
- 07.** La ventilation dans une cuisine permet de régénérer l'air, évacuer les vapeurs de cuisson, assainir en enlevant la poussière. Elle permet aussi de maintenir une certaine température dans la pièce.



# RÉCEPTION DES MARCHANDISES

- 1 POUR GARANTIR LA TRAÇABILITÉ D'UN PRODUIT, QUE DOIT-ON FAIRE DÈS SA RECEPTION ?
- 2 LORS DE LA LIVRAISON QUELLES SONT LES 2 TYPES DE CONTRÔLE QUALITÉ ?
- 3 PEUT-ON DÉBALLER LES CARTONS DANS LA CUISINE ? POURQUOI ?
- 4 QUEL TYPE DE MENTION DOIT-ON RETROUVER OBLIGATOIREMENT SUR UN PRODUIT ALIMENTAIRE ?
- 5 PEUT-ON LAISSER LES DENRÉES DANS LES CARTONS APRÈS RECEPTION ? POURQUOI ?

# Réponses

---

**01.** Il faut garder les étiquettes des produits et les assigner dans un classeur. Cela permet de garder les informations importantes au cas où.

---

**02.** Il y a les contrôles visuels (fraîcheur, état de l'emballage etc.) et les contrôles de températures (des produits et des camions)

---

**03.** Non il est interdit de débiller les cartons dans la cuisine, car ils sont vecteurs de microbes.

---

**04.** On doit retrouver les mentions : DDM (Date de durabilité minimale), ou DLC (Date limite de consommation), ou DCR (Date de consommation recommandée).

---

**05.** Non c'est interdit. C'est pour éviter la prolifération des micro-organismes pathogènes. Il faut mettre les produits alimentaires immédiatement dans les enceintes adaptées.



# CONSERVER DES ALIMENTS

- 1 SUR QUELS ÉLÉMENTS POUVONS-NOUS AGIR POUR CONSERVER DES ALIMENTS?

---
- 2 QUE PERMET LA RÉFRIGÉRATION DES ALIMENTS ? EXPLIQUEZ SON ACTION.

---
- 3 QUE PERMET LA CONGÉLATION DES ALIMENTS ? EXPLIQUEZ SON ACTION.

---
- 4 QUE PERMET LA SURGÉLATION DES ALIMENTS ? EXPLIQUEZ SON ACTION.

---
- 5 QUE PERMET LE SALAGE DES ALIMENTS ? EXPLIQUEZ SON ACTION.

---
- 6 QUE PERMET LE CONFISAGE DES ALIMENTS ? EXPLIQUEZ SON ACTION.

---
- 7 QUE PERMET LA MISE SOUS VIDE DES ALIMENTS ? EXPLIQUEZ SON ACTION.

# Réponses

- 
- 01.** Pour conserver les aliments nous pouvons agir sur la température, l'eau et l'air.
- 
- 02.** La réfrigération des aliments permet de ralentir la prolifération des micro-organismes pendant quelques jours. La réfrigération se passe en chambre froide positive avec une T° entre +2 et +4°C.
- 
- 03.** La congélation des aliments permet de stopper la prolifération des M.O pendant plusieurs mois. La congélation se passe en chambre froide négative avec une T° de -18°C.
- 
- 04.** La surgélation est une congélation rapide des aliments. Elle se fait en 1h.
- 
- 05.** Le salage permet de conserver plusieurs semaines un aliment. Le sel prend la place de l'eau dans l'aliment, ce qui empêche la prolifération des M.O.
- 
- 06.** Le confisage permet de conserver plusieurs semaines un aliment. Le sucre prend la place de l'eau dans l'aliment, ce qui empêche la prolifération des M.O.
- 
- 07.** La mise sous vide chasse l'air stoppant net la prolifération des aérobies. Par contre ça ne fait rien sur les anaérobies. Elle permet de conserver quelques jours en chambre positive.



# LE REFROIDISSEMENT DES ALIMENTS

- 1 QU'EST-CE QU'UNE LIAISON  
FROIDE DIFFÉRÉE ?
- 2 QU'EST-CE QU'UNE LIAISON FROIDE  
POSITIVE ?
- 3 QU'EST-CE QU'UNE LIAISON FROIDE  
NÉGATIVE ?
- 4 QUELLES EST LA RÈGLE, LORSQUE  
L'ON MET UN PLAT CHAUD EN LIAISON  
FROIDE NÉGATIVE ?
- 5 UNE CHAMBRE FROIDE POSITIVE DOIT  
ÊTRE MAINTENUE À QUELLE  
TEMPÉRATURE ?
- 6 UNE CHAMBRE FROIDE NÉGATIVE DOIT  
ÊTRE MAINTENUE À QUELLE  
TEMPÉRATURE ?

# Réponses

---

- 01.** Une liaison froide différée c'est quand 1 aliment après cuisson doit-être réservé dans une cellule de refroidissement un certain temps avant d'être utilisé. L'action est différée.
- 
- 02.** Une liaison froide positive c'est une cellule qui permet d'amener un plat chaud de +63°C à +10°C en moins de 2h.
- 
- 03.** Une liaison froide négative, c'est la 2ème étape qui suit celle de la liaison froide positive : le plat est passé de + 10°C à -20°C le plus rapidement possible, pour la surgélation.
- 
- 04.** Le plat doit impérativement descendre à +10°C en moins de 2h avant d'être mis en liaison froide négative.
- 
- 05.** Une chambre froide positive doit être maintenue entre 0°C et 4°C.
- 
- 06.** Une chambre froide négative doit être maintenue à - 18°C.





# LES MODES DE DISTRIBUTION DES REPAS

---

1 QU'EST-CE QU'UNE DISTRIBUTION DIRECTE ?

---

2 QU'EST-CE QU'UNE DISTRIBUTION DIFFÉRÉE ?

---

3 QUELLES SONT LES 3 LIAISONS QUE L'ON PEUT UTILISER POUR LES PCEA ?

---

4 DÉCRIVEZ POUR CHAQUE TYPE DE LAISON LES RÈGLES QUI DOIVENT-ÊTRE MIS EN PLACE.

---

5 QUE DOIT-ON FAIRE D'UN INVENDU QUE L'ON STOCKE ?

---

6 PEUT-ON RÉUTILISER DES PCEA DÉCONDITIONNÉS ET QUI ONT ÉTÉ EN CONTACT AVEC LE CLIENT ?

---

# Réponses

---

**01.**

Une distribution directe c'est quand les plats cuisinés sont servis aussitôt.

---

**02.**

Une distribution différée c'est quand les plats cuisinés ne sont pas servis tout de suite et peuvent-être transporté ailleurs.

---

**03.**

Les préparations culinaires élaborées à l'avance (PCEA) sont utilisées en liaison chaude, en liaison froide réfrigérée ou en liaison froide négative.

---

**04.**

En liaison chaude : les PCEA sont maintenus à +63°C jusqu'au moment de servir.

En liaison froide positive, les PCEA passent de +63°C à 10°C en moins de 2h. Ils peuvent alors se garder 3 jours max à +3°C. Par la suite si on les consomme froid il faut que la température ne dépasse pas +10°C et être consommé dans les 2h.

En liaison froide négative : les PCEA sont d'abord réfrigérées puis surgelées. Elles peuvent être conservées plusieurs mois à -18°C. Une fois décongelées elles doivent être maintenues entre 0 et +3°C max. Consommées chauds à +63°C au moins d'1h.

# Réponses

---

**05.** On doit le stocker en l'étiquetant (nom du produit, date de fabrication ou DLC). Il doit être gardé maximum 3 jours.

---

**06.** Non il est interdit de réutiliser des PCEA déconditionnés et qui ont été en contact avec le client. Il faut les jeter à la poubelle.



# MAINTENIR SON POSTE DE TRAVAIL EN L'ÉTAT

- 1 QUAND SE FAIT LA VÉRIFICATION  
DE LA PROPRETÉ DE LA CUISINE ?
- 2 COMMENT CETTE VÉRIFICATION EST-  
ELLE FAITE ?
- 3 COMMENT APPELLE-T-ON CETTE  
ACTION DE VÉRIFICATION ?
- 4 DE QUEL PLAN FAIT PARTIE CETTE  
ACTION ?
- 5 QUELLE OPÉRATION DE VÉRIFICATION  
EST OBLIGATOIRE EN RESTAURATION  
COLLECTIVE ?
- 6 POURQUOI FAUT-IL GARDER SES  
RÉSULTATS D'AUTOCONTRÔLES  
CONSIGNÉS PAR ÉCRIT ?
- 7 LE SEUIL DE SUBSTANCES NOCIVES  
D'UNE HUILE DE FRITURE NE DOIT PAS  
DÉPASSER COMBIEN DE % ?

# Réponses

- 
- 01.** La vérification de la propreté de la cuisine se fait à la fin du service.
- 
- 02.** Cette vérification se fait par 2 contrôles : Des contrôles visuels et par analyse microbiologique.
- 
- 03.** L'opération que doit réaliser le restaurateur s'appelle l'autocontrôle.
- 
- 04.** Les autocontrôles font partie du plan de maîtrise sanitaire (PMS).
- 
- 05.** Les restaurants collectifs ont l'obligation de mettre à disposition des organismes de contrôles, des plats témoins. On appelle ça des échantillons.
- 
- 06.** Il faut garder ses résultats d'autocontrôles consignés par écrit, car ils permettent de prouver que les vérifications ont bien été réalisées.
- 
- 07.** Le seuil de substances nocives d'une huile de friture ne doit pas dépasser 25 %. Au-delà il faut la changer.
-



# LES PRODUITS DE NETTOYAGE

---

1 QUELLES SONT LES DIFFÉRENTS  
TYPES DE DANGERS INHÉRENTS  
AUX PRODUITS D'ENTRETIEN ?

---

2 QUE FAIT UN DÉTERGENT?

---

3 QUE FAIT UN DÉSINFECTANT ?

---

4 QUE FAIT UN PRODUIT AGGLOMÉRANT  
?

---

5 QUE FAIT UN PRODUIT ABRASIF ?

---

6 QUELS SONT LES CRITÈRES  
D'EFFICACITÉ DU NETTOYAGE ET DE  
DÉSINFECTION "TACT" ?

---

# Réponses

---

**01.** Il y a les dangers physiques, sur la santé et les dangers pour l'environnement.

---

**02.** Le détergent dissout les salissures.

---

**03.** Le désinfectant tue les microbes ou stoppent leur prolifération.

---

**04.** Un produit agglomérant retient les particules.

---

**05.** Un produit abrasif enlève les particules par le frottement.

---

**06.** Les critères TACT sont : le temps pour qu'agisse le produit; l'action mécanique; la concentration du produit; la température.



# COMMENT NETTOYER

- 1 CITEZ LES 4 PRINCIPES GÉNÉRAUX  
D'HYGIÈNE
- 2 QU'EST-CE QUE LE BIONETTOYAGE  
DE SURFACE ?
- 3 QU'EST-CE QU'UN PROTOCOLE DE  
BIONETTOYAGE ?
- 4 DE QUOI EST COMPOSÉ LE PLAN DE  
LUTTE CONTRE LES NUISIBLES ?



# Réponses

---

- 01.** Les 4 principes d'hygiène sont : ne pas croiser le propre avec le sale; commencer par le haut et finir par le bas; commencer par le plus propre jusqu'au plus sale. Il ne faut surtout pas changer l'ordre des opérations de nettoyage.
- 
- 02.** Le bionettoyage est composé d'un nettoyage (avec un produit nettoyant) puis d'une désinfection (avec un désinfectant).
- 
- 03.** Un protocole de bionettoyage réunit tous les procédés nécessaires pour nettoyer correctement un endroit.
- 
- 04.** Le plan de lutte contre les nuisibles est composé d'1 angle préventif et d'1 angle fonctionnel.
-



# LES ALIMENTS

---

1 SUR LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE, LES ALIMENTS À CONSOMMER LE MOINS, POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ, SE TROUVENT-ILS SUR LA BASE OU LE SOMMET ?

---

2 QUELLES SONT LES 3 FONCTIONS DES NUTRIMENTS DANS LE CORPS HUMAIN ?

---

3 QUELLES FONCTIONS ONT LES PROTEINES ?

---

4 QUELLE FONCTION ONT LES LIPIDES ET LES GLUCIDES ?

---

5 CITEZ 4 NUTRIMENTS NON ÉNERGÉTIQUES QUI SONT INDISPENSABLES POUR AVOIR UNE BONNE SANTÉ ?

---

# Réponses

- 
- 01.** Les aliments à consommer le moins, pour être en bonne santé se trouvent au sommet de la pyramide alimentaire.
- 
- 02.** Les 3 fonctions des nutriments dans le corps humain sont : bâtisseur, énergétique et fonctionnel.
- 
- 03.** Les protéines ont pour fonction de bâtir, fournir de l'énergie et permettre un bon fonctionnement de l'organisme.
- 
- 04.** Les lipides et les glucides ont pour fonction de fournir de l'énergie.
- 
- 05.** L'eau, les vitamines, les minéraux et les fibres sont indispensables pour avoir une bonne santé.



# LA TRANSFORMATION DES ALIMENTS

---

1 CITEZ 3 FACTEURS QUI PEUVENT  
INTERVENIR DANS LA  
TRANSFORMATION DES ALIMENTS ?

---

2 QUEL FACTEUR ENTRAÎNE LE  
POURRISSÉMENT DES ALIMENTS ?  
COMMENT S'APPELLE CE PHÉNOMÈNE ?

---

3 QU'EST-CE QU'UNE EMULSION ?  
QUEL FACTEUR EST UTILISÉ ?

---

4 QU'EST-CE QUE LA RÉACTION DE  
MAILLARD ?

---

5 QU'EST-CE QUE LE POINT DE FUSION  
D'UN CORPS GRAS ?

---

6 QU'EST-CE QUE L'EMPOIS D'AMIDON ?

---

7 QU'EST-CE QU'UNE DIFFUSION ?

# Réponses

---

**01.**

La température, l'air et l'eau.

---

**02.**

Le dioxygène de l'air active le pourrissement des aliments. Ce phénomène s'appelle l'oxydation.

---

**03.**

Une émulsion c'est le mélange de 2 liquides non mélangeables à la base. Le mélange est possible grâce à l'agitation des liquides ( par ex: au fouet)

---

**04.**

La réaction de Maillard se produit lors d'une cuisson : L'interaction entre 1 glucide et une protéine crée une coloration brune, un arôme, un changement de texture etc.

---

**05.**

Le point de fusion d'un corps gras c'est quand un corps gras passe d' un état solide à un état liquide, grâce à une certaine température.

---

**06.**

L'empois d'amidon c' est quand les molécules d'amidon épaississent en présence d'eau et d'une certaine température.

---

**07.**

La diffusion c'est quand un aliment infuse dans l'eau, apportant ainsi vitamines et minéraux.



8 QUEL FACTEUR PERMET LE PHÉNOMÈNE DE FERMENTAION ?

9 CITEZ LES 2 TYPES DE FERMENTATION.

10 COMMENT FAIT-ON POUR FERMENTER DU LAIT ?

11 QUEL ÉLÉMENT PERMET LA FERMENTATION ALCOLIQUE ? QUE SE PASSE-T-IL LORS DE CE PHÉNOMÈNE ?

12 QUELS SONT LES AVANTAGES DE LA FERMENTATION ?

# Réponses

---

**08.** Ce sont les micro-organismes qui permettent le phénomène de fermentation.

---

**09.** Les 2 types de fermentation sont : la fermentation lactique et la fermentation alcoolique.

---

**10.** La fermentation du lait se fait grâce aux bactéries lactiques : Elles produisent de l'acide lactique qui modifie le PH du lait, ce qui modifie la consistance.

---

**11.** La fermentation alcoolique se fait grâce aux levures. Celles-ci transforment le sucre en  $\text{CO}_2$  et en alcool.

---

**12.** La fermentation conserve plus longtemps les aliments, permet de bien digérer et régénère la flore intestinale.



# L' ALIMENTATION

---

1 A QUOI SERVENT LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES ?

---

2 COMMENT SE MANIFESTENT LES ALLERGIES ALIMENTAIRES ?

---

3 COMMENT SE MANIFESTENT LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES ?

---

4 QU'EST-CE QU'UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ?

---

5 COMMENT SE CALCULE L'INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC) ?

---

6 A PARTIR DE QUEL SEUIL DE L'IMC EST-ON EN SURPOIDS ?

---

7 POURQUOI LES PRODUITS TRANSFORMÉS SONT-ILS MAUVAIS POUR LA SANTÉ ?



# Réponses

---

**01.** Les compléments alimentaires permettent de pallier aux carences alimentaires. Ils apportent des minéraux et des vitamines lorsqu'on est intolérant ou allergiques à certains aliments.

---

**02.** Les allergies alimentaires se manifestent par des symptômes graves, le plus souvent respiratoires.

---

**03.** Les intolérances alimentaires se manifestent par des symptômes digestifs.

---

**04.** Une alimentation équilibrée c'est lorsqu'on mange varié et sainement, sans abuser du gras, du sucre et du sel. L'équilibre se fait sur 1 journée (plusieurs repas) voir quelques jours.

---

**05.**  $IMC = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m)}$

---

**06.** On est en surpoids à partir de l'indice 25.

---

**07.** Les produits transformés que l'on retrouve dans les préparations toutes faites des supermarchés sont mauvais pour la santé car, ils augmentent l'apport en sucre, en graisse et en sel. Mais ils apportent également des composants chimiques nocifs pour l'organisme (conservateurs, additifs).