

Sel Salz

19.09.2015 – 10.07.2016



Questionnaire pour la visite de l'exposition
12-15 ans



UNIL / CHUV



Département universitaire
de médecine et santé communautaires



Adaptation et traduction

Bienvenue dans la première salle de l'exposition Sel. Ici, tu découvres ce qu'est le sel et comment on le trouve dans la nature.

1. Les cristaux de sel

De quels éléments est principalement composé le sel?

Le sel n'est pas seulement blanc. Quelles autres couleurs observes-tu?

Quels sont les éléments qui donnent ces couleurs au sel?

Lorsqu'il est très pur, le cristal de sel est transparent. Tu peux voir à travers comme à travers une vitre. Certains sels ne sont pas purs: ils ne sont pas composés uniquement de chlorure de sodium, mais également des éléments que tu as notés ci-dessus. Ce sont eux qui donnent les couleurs au sel.

2. Le goût salé

Goûte plusieurs sels. Lequel préfères-tu? Pourquoi?

Est-ce qu'il a une composition différente des autres? _____

Le goût es perçu par tous les sens. L'odeur, l'aspect visuel, une jolie présentation, des amis qui partagent le repas: tous ces éléments jouent un rôle important dans la perception du goût.

Le goût est très personnel et évolue avec l'âge. Il dépend aussi de la culture et de nos habitudes alimentaires: une cuisse de grenouille n'est pas appréciée de la même manière partout dans le monde!

Donne une note aux mets suivants (1=je n'ai pas envie de le manger / 10=j'ai très envie de le manger) et justifie tes choix auprès de tes camarades.



Passes maintenant dans la salle d'exposition au milieu du musée.

Dans cette deuxième salle, tu apprends que le sel est indispensable à la vie, mais qu'une consommation excessive peut nuire à la santé.

1. Le sel est indispensable à la vie.

Nous avons du sel dans notre corps. Combien? _____

Le sel a plusieurs rôles dans notre organisme. Une oeuvre de Marc Wettstein représente un de tes organes qui a besoin de sel pour fonctionner. Lequel? Pourquoi?

Un autre organe important a besoin de sel. Il est en lien avec la circulation sanguine. Comment s'appelle-t-il? _____

Pour communiquer avec les autres cellules et fonctionner correctement, chaque cellule de ton corps a besoin de sel.

Le sel intervient encore dans un mécanisme essentiel, concernant la régulation d'eau dans ton corps. Comment s'appelle ce phénomène? _____

Pour vérifier si tu as compris ce phénomène, complète le schéma ci-dessous en dessinant les flèches qui indiquent le sens du mouvement de l'eau dans les deux situations.



2. Plantes, animaux et sel

Certaines plantes aiment vivre dans des endroits salés. Comment les appelle-t-on?

En trouve-t-on en ville de Fribourg? _____

Comment cela se fait-il? _____

Pourquoi y a-t-il un saumon empaillé dans la vitrine?

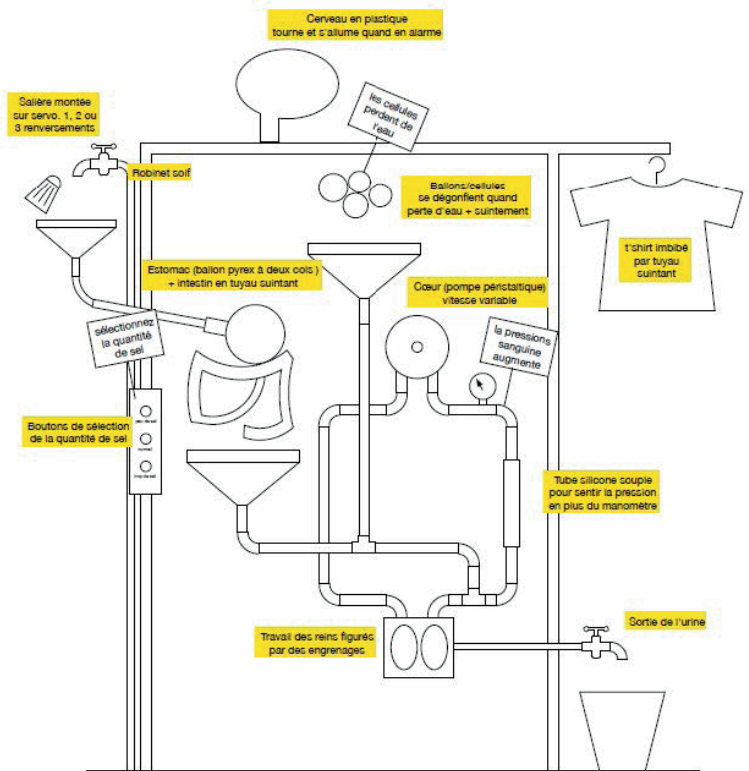


3. Pression sanguine

Actionne la machine qui se trouve dans la salle. Elle explique comment le sel agit sur le corps. Le schéma ci-contre t'aide à la comprendre.

Appuie sur le bouton «trop de sel». Comment ton corps réagit-il?

Comment ton corps élimine le sel en trop?



En Suisse, 1 adulte sur 7 présente une pression artérielle trop élevée (hypertension). Non traitée, l'hypertension est une bombe à retardement. Les conséquences les plus fréquentes sont des maladies cardiaques, l'attaque cérébrale et les atteintes aux artères rénales et oculaires. Que peux-tu faire pour prévenir l'hypertension?

4. Namida

Observe les images que tu as devant toi. A quoi te font-elles penser?

De quoi s'agit-il? _____

Pourquoi ces dessins se forment-ils ?



5. Salaisons (ces questions concernent les boîtes à sel géantes)

Avant que le frigo existe, les aliments étaient conservés dans du sel ou de l'eau salée.

En regardant la vitrine, donne 3 exemples d'aliments qui sont conservés dans du sel ou de l'eau salée. Tu en trouves certainement aussi quelques-uns dans un des placards de ta cuisine.

Qu'est que le garum?

Dans quoi était-il conservé?

6. Combien de sel dans ton assiette?

Quelle quantité de sel manges-tu en un jour? Pour trouver la réponse, fais le test dans l'exposition: scanne les produits et découvre la quantité de sel en grammes que tu as mangée.

J'ai mangé _____ grammes de sel.

Quelle quantité journalière ne devrait pas être dépassée? _____

En moyenne, quelle quantité journalière mange en Suisse un homme? _____ une femme? _____

7. Où se cache le sel?

Le sel que l'on mange ne vient pas seulement de la salière, mais il se cache aussi dans beaucoup d'aliments.

Pour trouver où il peut se cacher, fais le jeu du podium à 5 places. Quel est:

L'aliment le plus salé? _____

L'aliment le moins salé? _____

Tous les jours, tu peux essayer de démasquer le sel en lisant les étiquettes sur les emballages des aliments: la quantité de sel est toujours indiquée. Regarde bien, tu auras quelques surprises.

Choco Chips

Erleben Sie Balisto® Choco Chips, ein einzigartiger und reichhaltiger Genuss. Kerniges Vollkorngetreide und zart schmelzende Schokoladestückchen liefern Energie und sorgen für einen ausgewogenen Geschmack.

Portionen pro Packung: / Portions per paquet: 6
Portionsgröße: / Taille de la portion: 26.0g

Nährwertinformation / Information nutritionnelle	/ 100g	/ 26g (%)
Energie / Valeur énergétique	2022kJ	526kJ (6%)
Fett / Matières grasses	483kcal	126kcal (6%)
davon gesättigte Fettsäuren / dont saturés	23.7g	6.2g (9%)
Kohlenhydrate / Glucides	10.2g	2.7g (14%)
davon Zucker / dont sucres	57.2g	14.9g (6%)
Ballaststoffe / Fibres	30.8g	8.0g (9%)
Eiweiß / Protéines	2.8g	0.7g
Salz / Sel	0.43g	0.11g (2%)

IMP:  M
0848 000 380

Das Richtwertes für die Tageszufuhr für einen Erwachsenen. Soll base des Repères Nutritionnels Journaliers pour un adulte (RNJ)

Ta visite t'a plu? Si tu n'as pas pu tout voir, tu peux revenir quand tu veux: le Musée est ouvert tous les après-midi de 14h à 18h et l'entrée est gratuite.

Pour continuer à explorer le monde du sel, tu peux aussi faire l'expérience ci-dessous.

Sculpture de sel

Il te faut:

- un verre d'eau
- du sel de cuisine
- un fil de laine ou de la ficelle ou un lacet de chaussure
- un crayon
- un trombone

Marche à suivre:

- Ajoute du sel dans le verre d'eau. Mélange bien jusqu'à ce que le sel disparaisse. Tu peux ajouter autant de sel que tu veux, mais l'eau doit rester bien transparente.
- Enroule la ficelle autour du crayon et fais un noeud. A l'autre bout, attache un trombone.
- Plonge le trombone dans l'eau salée et laisse reposer quelques jours.
- Au bout de 2-3 jours, des cristaux de sel commencent à se former sur la ficelle.
- Pour faire grandir ta colonie de cristaux, tu peux ajouter de l'eau salée dans le verre.

