



**BURGER FARCEUR**

**BOISSONS**

**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.**

**ICM**

Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04 37 00 00 00

# BURGER FARCEUR



Le BURGER FARCEUR est un outil pédagogique qui se présente sous la forme de fiches éducatives récapitulantes :

La composition nutritionnelle en lipides et glucides des produits consommés régulièrement par les jeunes, Les équivalences glucidiques, lipidiques et caloriques, Le temps de footing nécessaires pour éliminer les calories absorbées.

## Objectifs :

Acquérir des connaissances et développer des compétences en nutrition et activité physique susceptibles de susciter chez les jeunes l'adoption d'attitudes et de comportements favorables à la santé.

## Utilisation :

Supports d'aide à utiliser dans le cadre d'animations pédagogiques en groupe ou individuellement. Composer un menu (déjeuner, goûter, en soirée), Calculer le nombre de morceaux de sucre, de cuillères à soupe d'huile et de Kcal des produits se trouvant dans le menu, Calculer les minutes d'activité physique pour éliminer la totalité des Kcal ingérées.

## Piste d'exploitation :

Instaurer un dialogue sur l'alimentation, l'alcool et l'activité physique, Engager une prise de conscience par rapport à leurs habitudes de consommation en lien avec les risques pour la santé.

## Public :

Tout public et plus précisément collégiens, lycéens et jeunes adultes.

# ÉQUIVALENCES



1 sucre N°5  
= 5 g de glucides  
= 20 kcal (83,6 kJ)



1/2 heure de footing  
= 175 kcal dépensées (732 kJ)

1 heure de marche  
= 203 kcal (850 kJ) dépensées\*

1 g d'alcool = 7 kcal

1 verre d'alcool standard contient 10 g d'alcool

1° d'alcool = 1% d'alcool = 0,8 g d'alcool pour 100 ml de boisson



# RECOMMANDATION POUR MIEUX COMPRENDRE LES APPORTS ET DÉPENSES ÉNERGÉTIQUES

Apports énergétiques conseillés en fonction d'une activité moyenne \*

Adolescents de 10 à 18 ans	Garçons	Filles
40kg 50kg	2500 kcal 2800 kcal	2400 kcal 2600 kcal
Adultes 20 à 40 ans	Hommes	Femmes
70kg 60kg	2700 kcal	2200 kcal

Dépenses énergétiques pour 1 heure d'activité \*

Catégories d'activités	Kcal/heure
Sommeil, repos allongé ou assis	60
Marche, Gymnastique	170
Natation, Randonnée	320
Vélo (22km/h), Footing (8km/h)	445
Roller	730
Activités d'intensité élevée (musculation, réparation auto..)	200

# VODKA-LIMONADE

130 Kcal



**3 cl de vodka**  
**15 cl de limonade**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie

VODKA-LIMONADE



37,5° = 10g d'alcool

8

3 morceaux  
de sucre



bur, get, far, ceur



23 minutes  
de footing



Institut régional du Cancer  
Montpellier | 34093

# 1 FLÔTE DE CHAMPAGNE

80 kcal



10 cl



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.



1 FLÛTE DE CHAMPAGNE



12.  
= 10g d'alcool

8

0,5  
de sucre  
morceau



14  
minutes  
de footing



bur ger far ceur



Institut régional du Cancer  
Montpellier | www.icm.fr



# 1 VERRE DE VIN ROUGE

70 Kcal



10 cl

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.



14 minutes  
de footing

1 VERRE DE VIN ROUGE

12. = 10g d'alcool

8

Pas de sucre



# 1 VERRE DE PASTIS

(AVEC OU SANS EAU)

70 Kcal



2,5 cl

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.



**1 VERRE DE PASTIS**

**(AVEC OU SANS EAU)**

**40° = 10g d'alcool**

**8**

**Pas de sucre**



**14 minutes**

**de footing**



**bur, ger, far, ceur**



**Institut régional du Cancer**  
Marseille 1<sup>ère</sup> université



# 1 VERRE DE WHISKY-COLA

137 Kcal



3 cl de whisky  
15 cl de cola

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

1 VERRE DE WHISKY-COLA



40° = 10g d'alcool

8

3,5 MORCEAUX  
de sucre



23 minutes  
de footing



bur, get, far, cœur

# 1 VERRE DE RHUM-COCO

194 Kcal



**8 cl** de Rhum-coco  
**15 cl** de jus d'ananas

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie

1 VERRE DE RHUM-COCO



21.

= 12g d'alcool

8

5,5  
MORCEAUX  
de sucre



33

minutes

de footing





# 1 VERRE DE PUNCH

140 Kcal



**2 Cl** de Rhum

**15 Cl** de jus de fruit

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie

1 VERRE DE PUNCH



50° = 10g d'alcool

8

3,5 MORCEAUX  
de sucre



24 minutes  
de footing



bur, get, far, ceur



Institut régional du Cancer  
Montpellier | www.icm.fr

# 1 VERRE DE VODKA ORANGE

140 Kcal



3 cl de Vodka

15 cl de jus d'Orange



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

ICM1

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie

1 VERRE DE VODKA ORANGE



40° = 10g d'alcool

8

3,5 morceaux  
de sucre



24 minutes  
de footing



bur, bec, far, cœur



Institut régional du Cancer  
Marseille 1 avenue



# 1 VERRE DE GIN TONIC

150 Kcal



3 cl de Gin  
15 cl de Tonic

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

1 VERRE DE GIN TONIC



37,5°

= 10g d'alcool

8

4 morceaux  
de sucre



26 minutes  
de footing



bur ger far cœur



Institut régional du Cancer  
Monsieur | femme

# 1 VERRE DE PEPPER MINT

110 Kcal



7 cl



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

1 VERRE DE PEPPER MINT



21.  
= 10g d'alcool

8

2 morceaux  
de sucre



19 minutes  
de footing





# 1 VERRE DE MUSCAT

110 Kcal



8 cl

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | [www.icm1.com](http://www.icm1.com)

1 VERRE DE MUSCAT



16. = 10g d'alcool

8

2 MORCEAUX  
de sucre



19 minutes  
de footing



# 1 DEMI DE BIÈRE

111 Kcal



## 25 cl



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

1 DEMI DE BIÈRE



5. = 10g d'alcool

8

2 morceaux  
de sucre



burger farceur



19 minutes  
de footing



Institut régional du Cancer  
Montpellier | www.icm.fr



# 1 DEMI DE BIÈRE + SIROP

145 Kcal



10 g de sirop  
25 cl



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

1 DEMI DE BIÈRE + SIROP



5. = 10g d'alcool

8

4 morceaux de sucre



bur ger far ceur



25 minutes de footing



# 1 VERRE DE VODKA CARAMEL

110 Kcal



**3 cl de Vodka**  
**15 g de sirop  
de caramel**

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

1 VERRE DE VODKA CARAMEL



40° = 10g d'alcool

8

2 morceaux de sucre



19 minutes de footing



# 1 VERRE DE MOJITO

127 Kcal



**3 cl** de Rhum  
**15 cl** de Limonade

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.  
À consommer avec modération.

ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie

1 VERRE DE MOJITO



37,5°

= 10g d'alcool

8

5 morceaux  
de sucre



21 minutes  
de footing



# 1 VERRE DE JUS D'ORANGE

(100% PUR JUS)

83 Kcal



15 cl

ICM1

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie



bur get far ceur

**1 VERRE DE JUS D'ORANGE**  
**(100% PUR JUS)**



**11 minutes**  
**de footing**

**3 morceaux**  
**de sucre**





# 1 VERRE DE SODA ORANGE

157 Kcal



33 cl



ICM

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie



**1 VERRE DE SODA ORANGE**



**8 MORCEAUX  
de sucre**



**27 minutes  
de footing**



*bur, get, far, ceur*



*Association régionale du Cancer  
Montpellier | www.icm.fr*

# 1 CANETTE DE COLA

148 Kcal



33 cl



Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie



bur ger far ceur



25 minutes de footing



Institut régional du Cancer  
Membres de l'association

1 GANETTE DE GOLA



7,5 morceaux de sucre





# 1 VERRE DE THÉ GLACÉ

112 Kcal



33 cl



ICM1

Institut régional du Cancer  
Montpellier | occitanie

1 VERRE DE THE GLACÉ



6,5 MORCEAUX  
de sucre



20 minutes  
de footing



bur'ger far'ceur



Institut régional du Cancer  
Monsieur J. ...

# 1 CANETTE DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE

120 Kcal



25 cl



Institut régional du Cancer  
Montpellier | 04 67 50 00 00

**1 CANETTE DE BOISSON ÉNERGÉTIQUE**



**Dose importante  
de caféine**

**8**

**6 morceaux  
de sucre**



**21 minutes  
de footing**

