



N **D** **E** **A** **B** **L** **E** [®]

LE JEU DE L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



FRUITS

**ALIMENTS RICHES EN FIBRES,
VITAMINES ET MINÉRAUX**

**Agrumes • Fruits à pépins
Fruits à noyau • Fruits secs • Fruits exotiques**

AUTRES FRUITS

Les fruits oléagineux (avocat, olive & noix, noisette, etc.)
sont classés parmi les lipides, les fruits amylacés
(châtaigne, banane à cuire) parmi les féculents.

contrat
Petit
Déjeuner

sources de PROTIDES

ALIMENTS RICHES EN PROTÉINES ANIMALES

**Viandes • Poissons • Volailles
Crustacés • Oeufs • Coquillages**

AUTRES SOURCES DE PROTÉINES

Produits laitiers (protéines animales)
Céréales, légumes secs et fruits oléagineux
(protéines végétales).

contrat
400 kcal

sources de LIPIDES

ALIMENTS RICHES EN MATIÈRES GRASSES

**Beurre • Margarine • Crème
Mayonnaise • Huile • Saindoux**

AUTRES SOURCES DE LIPIDES

Produits laitiers, viandes grasses et charcuteries
(acides gras saturés) Poissons gras et fruits
oléagineux (acides gras polyinsaturés).

contrat
450 kcal



sources de
GLUCIDES

ALIMENTS RICHES EN AMIDON

**Céréales • Pâtes • Riz • Pain • Maïs
Légumes secs • Pomme de terre**

AUTRES SOURCES DE GLUCIDES

Pour les glucides simples au goût sucré,
voir les cartes oranges : sucre, miel, confiture, etc.

contrat
500 kcal

**LÉGUMES
VERTS**

**ALIMENTS NON FÉCULENTS
RICHES EN FIBRES, VITAMINES ET MINÉRAUX**

**Légumes-feuilles • Légumes-fleurs
L.-fruits • L.-racines • L.-tiges**

AUTRES LÉGUMES

Les légumes secs, les pommes de terre, le maïs, etc.
sont des féculents (ou farineux). Ils se classent parmi
les aliments riches en amidon.

contrat
550 kcal

**PRODUITS
LAITIERS**

**ALIMENTS RICHES EN CALCIUM,
VITAMINES ET PROTÉINES**

**Fromage • Fromage frais • Kefir
Lait • Lait battu • Yaourt**

AUTRES PRODUITS LAITIERS

Le beurre et la crème fraîche sont classés
parmi les lipides ou matières grasses.

contrat
600 kcal

QUELS SONT NOS BESOINS ÉNERGÉTIQUES QUOTIDIENS ?

1.000 kcal

représentent en moyenne les besoins énergétiques quotidiens d'une **femme** qui désire perdre du poids sous contrôle médical ou d'un **bébé** entre 6 et 12 mois.

à répartir entre

50 g de protéines
30 g de lipides
et 130 g de glucides
(dont 105 g d'amidon)

soit

25% pour le petit déjeuner (250 kcal)
30% pour le repas de midi (300 kcal)
30% pour le repas du soir (300 kcal)
15% pour 2 collations (2x75 kcal)

1.500 kcal

représentent en moyenne les besoins énergétiques quotidiens d'un **homme** qui désire perdre du poids sous contrôle médical ou d'un **enfant** entre 2 et 4 ans.

à répartir entre

55 g de protéines
50 g de lipides
et 205 g de glucides.
(dont 170 g d'amidon)

soit

25% pour le petit déjeuner (375 kcal)
30% pour le repas de midi (450 kcal)
30% pour le repas du soir (450 kcal)
15% pour 2 collations (2x110 kcal)

2.000 kcal

représentent en moyenne les besoins énergétiques quotidiens d'une **femme sédentaire** ou d'un **enfant** entre 7 et 10 ans.

à répartir entre

60 g de protéines
65 g de lipides
et 295 g de glucides
(dont 245 g d'amidon)

soit

25% pour le petit déjeuner (500 kcal)
30% pour le repas de midi (600 kcal)
30% pour le repas du soir (600 kcal)
15% pour 2 collations (2x150 kcal)

2.500 kcal

représentent en moyenne les besoins énergétiques quotidiens d'un **adolescent** entre 10 et 12 ans d'une **adolescente** entre 13 et 15 ans d'une **femme active** ou d'un **homme sédentaire peu actif**

à répartir entre

75 g de protéines
85 g de lipides
et 360 g de glucides
(dont 300 g d'amidon)

soit

25% pour le petit déjeuner (625 kcal)
30% pour le repas de midi (750 kcal)
30% pour le repas du soir (750 kcal)
15% pour 2 collations (2x185 kcal)

3.000 kcal

représentent en moyenne les besoins énergétiques quotidiens d'un **adolescent** entre 13 et 17 ans d'une **femme très active** ou d'un **homme sédentaire actif**

à répartir entre

90 g de protéines
100 g de lipides
et 435 g de glucides
(dont 360 g d'amidon)

soit

25% pour le petit déjeuner (750 kcal)
30% pour le repas de midi (900 kcal)
30% pour le repas du soir (900 kcal)
15% pour 2 collations (2x225 kcal)

3.500 kcal

représentent en moyenne les besoins énergétiques quotidiens d'un **homme très actif** ou d'un **grand sportif** et d'un **travailleur de force**

à répartir entre

105 g de protéines
120 g de lipides
et 500 g de glucides
(dont 415 g d'amidon)

soit

25% pour le petit déjeuner (875 kcal)
30% pour le repas de midi (1050 kcal)
30% pour le repas du soir (1050 kcal)
15% pour 2 collations (2x260 kcal)

La répartition des nutriments (protides, lipides, glucides) s'effectue généralement selon la formule 15/30/55. Ce qui signifie que 15% environ des apports énergétiques doivent être fournis par les protéines, 30% par les lipides et 55% par les glucides

Comment se procurer le "7 DE TABLE" ?

Par virement au compte 310-1196101-80 de l'asbl 7-SANTÉ au prix promotionnel de 495 BEF, jusqu'à épuisement du stock.

Renseignements : asbl 7-SANTÉ - BP 100 - 1330 Rixensart I - Belgique - Tél. : 32 (0)2 687 83 27



SEPT DE TABLE®

LE JEU DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

RÈGLES DU JEU

OBJECTIF

Le **SEPT DE TABLE** a pour objectif d'éveiller l'intérêt de chacun sur l'importance d'une alimentation saine et équilibrée.

En même temps, grâce à un mécanisme à la fois ludique et convivial, le **SEPT DE TABLE** permet d'améliorer ses connaissances générales dans le domaine de la nutrition.

Le **SEPT DE TABLE** n'a toutefois pas la prétention de constituer un modèle d'alimentation équilibrée, dans la mesure où l'équilibre alimentaire ne se construit pas au cours d'un seul repas mais au cours d'une journée et plus.

Les *points-calories* et les contrats sont fictifs. Ils ne sont utilisés qu'à titre de jeu et ne constituent en rien une recommandation nutritionnelle personnalisée.

Par contre, les besoins énergétiques réels de différentes catégories d'individus, compte tenu de l'âge et du type d'activité, sont repris, à titre indicatif, au verso de chaque plateau.

Pour la facilité du jeu, les points sont calculés en kilocalories (kcal) et non en kilojoules (kJ). Rappelons que 1 kcal équivaut à 4,184 kJ.

MATÉRIEL

Le **SEPT DE TABLE** se compose de 72 cartes, de deux plateaux et d'un règlement.

NOMBRE DE JOUEURS

Le **SEPT DE TABLE** se joue à deux ou à deux équipes. On peut également y jouer seul.

DURÉE D'UNE PARTIE

A deux ou à deux équipes : de 30 à 50 minutes.

Seul : de 20 à 30 minutes.

AGE

A partir de 10 ans.

BUT DU JEU

Etre le premier à composer un repas avec les 7 familles d'aliments, tout en totalisant le nombre de points-calories déterminé par un contrat.

PRÉSENTATION

72 CARTES-ALIMENTS

Au recto de chaque carte figure la photo de l'un des 72 aliments de base, répartis entre les 7 familles de l'*Équilibre alimentaire* et une 8^{ème} famille, celle du *Déséquilibre*.

Chaque aliment est présenté sur un fond de couleur correspondant à celle de sa famille (voir LES 7 FAMILLES).

Dans le coin supérieur gauche de chaque carte figure un chiffre qui représente la valeur énergétique moyenne de l'aliment pour le poids indiqué dans le coin supérieur droit. Cette valeur énergétique, exprimée en kilocalories (kcal), est utilisée pour la totalisation des points-calories exigés par les contrats.

Au bas de chaque carte est également mentionnée, à titre purement indicatif, la valeur nutritive en protéides, lipides, glucides (P-L-G) ainsi que la teneur en fibres ou en alcool de la portion de l'aliment figurant sur la photo.

Une carte entière représente 100 points-calories ou 100 kcal. Chaque dixième de ces 100 points est visualisé par un point de couleur magenta, situé au bas de la carte, ceci afin de faciliter la totalisation des points-calories à la fin du jeu.

Exemple : si l'aliment représenté compte moins de 100 points-calories - 80, par exemple - les repères magenta s'arrêtent aux 8/10^{ème} de la carte. Au-delà des repères, le fond de la carte s'assombrit.

Au verso de chaque carte figurent six questions/réponses portant sur l'aliment ou la famille de l'aliment représenté au recto. Au bas sont reprises les valeurs nutritionnelles pour 100 g de ce même aliment.

LES PLATEAUX-REPAS

Chaque joueur ou chaque meneur d'équipe dispose d'un plateau-repas qu'il installe devant lui, tel un set de table. Ce plateau présente, sous forme de colonnes de couleur, 6 des 7 familles d'aliments. Le centre de chaque colonne est destiné à l'emplacement des cartes-aliments. La partie inférieure mentionne les différents contrats à respecter. A la base du plateau figure une échelle de points-calories : le *calorimètre*.

LES 7 FAMILLES

Chaque famille d'aliments est associée à une couleur. Ainsi le vert clair est attribué à la famille des fruits, le rouge à celle des aliments riches en protéines

d'origine animale, le jaune à la famille des matières grasses ou lipides, le brun à celle des aliments riches en glucides complexes ou amidon, appelés également féculents. La couleur vert foncé est attribuée à la famille des légumes verts et le bleu correspond aux produits laitiers.

La couleur gris perle est consacrée à la 7^{ème} famille, celle des boissons non alcoolisées et non sucrées. La carte-boisson se dépose face au plateau comme un verre auprès d'une assiette. Ne contenant aucune calorie, cette carte n'est pas totalisée en fin de partie, mais elle est obligatoire pour composer un repas complet.

LA 8^{ème} FAMILLE

La couleur orange a été décernée à une famille à part : la 8^{ème} famille qui est celle du *Déséquilibre*. Elle est composée d'aliments à consommer avec modération en raison de leur teneur trop élevée en sucres, graisses et alcool et de leur teneur trop faible en fibres.

DÉBUT DE LA PARTIE

Un joueur mélange les 72 cartes. Son adversaire les coupe et place le jeu de cartes au centre de la table : c'est le *tas-buffet*. La face visible des cartes est celle où figure la photo de l'aliment.

A CHACUN SON CONTRAT

Le premier joueur prend alors la première carte du dessus et la dépose sur son plateau, au centre de la famille de la même couleur. Cette première carte détermine le contrat à respecter. Exemple : si le joueur tire une carte bleue - de la famille des produits laitiers - il la pose au centre de la colonne bleue. son contrat étant de 600 kcal, il devra donc créer un menu de 600 kcal ou 600 points-calories.

Le second joueur tire également une carte qui définira son contrat.

7 TYPES DE CONTRATS

① Une première carte **vert clair** détermine un contrat *Petit Déjeuner*. Pour composer un petit déjeuner, le joueur doit réunir 7 cartes. S'il le désire, ou en fonction de ses habitudes alimentaires, il peut remplacer la carte vert foncé des *légumes verts*, soit par une seconde carte brune : pain ou céréales, soit par une carte orange dont le nombre de points-calories est **inférieur ou égal à 100 kcal** : sucre, miel, chocolat ou confiture. C'est le seul contrat qui ne doit pas s'en tenir à un nombre précis de points-calories.

② Une carte **rouge** détermine un contrat à 400 kcal. Le joueur doit donc totaliser 400 points-calories avec ses 7 familles d'aliments.

③ Une carte **jaune** détermine un contrat à 450 kcal.

④ Une carte **brune** détermine un contrat à 500 kcal.

⑤ Une carte **vert foncé** détermine un contrat à 550 kcal.

⑥ Une carte **bleue** détermine un contrat à 600 kcal.

⑦ Une carte **orange** détermine un contrat *Déséquilibre* à 1800 kcal minimum. Pour le réaliser, le joueur doit utiliser uniquement des cartes oranges qu'il dépose successivement de gauche à droite sur le plateau, au centre de chaque colonne.

Ces 7 cartes oranges doivent totaliser un **minimum de 1800 kcal** et l'une d'elle, au moins, doit représenter une boisson qui sera placée en face du plateau.

REMARQUES

- Si la première carte est une carte boisson (couleur gris perle), le joueur la conserve et reprend une deuxième carte qui, cette fois, détermine son contrat

- A partir du contrat à **500 kcal**, le joueur peut, s'il le désire, prendre une carte brune supplémentaire de pain (blanc ou gris), **ou** une carte orange qui représente **100 kcal maximum** (comme un verre de vin à 60 kcal, un verre de bière à 100 kcal, un morceau de chocolat à 80 kcal, du sucre, du miel ou de la confiture à 60 kcal).

DÉROULEMENT DE LA PARTIE

Dès que les contrats sont définis, le premier joueur se sert d'une deuxième carte : il lit à voix haute le nom et le poids de l'aliment et la présente à son adversaire qui lui posera une question.

LES QUESTIONS

Les questions sont de trois types : choix multiple, oui/non ou question ouverte.

Le numéro de la question à poser correspond au nombre de cartes déposées sur le plateau du joueur interrogé.

Exemple : lorsque le joueur n'a qu'une carte sur son plateau, c'est-à-dire la carte-contrat, son adversaire lui pose la question n° 1. Lorsqu'un joueur a 2 cartes sur son plateau, son adversaire lui pose la question n° 2 etc.

LES RÉPONSES

Pour gagner la carte tirée, le joueur doit répondre correctement. Il peut alors la déposer au centre de la famille de même couleur. S'il répond mal, son adversaire, après avoir lu la réponse entière à haute voix, dépose la carte à côté du tas-buffet, et commence ainsi le **tas-frigo**. A partir de ce moment, le joueur peut se servir indifféremment dans le tas-buffet ou dans le tas-frigo. Mais il se débarrasse toujours de ses cartes sur le tas-frigo. Le temps de réflexion ne peut excéder 30 secondes.

LES CARTES ORANGES

Au cours de la partie, si une carte orange apparaît sur le tas-buffet, le joueur doit **obligatoirement** la prendre et répondre à la question posée. S'il répond correctement, il peut s'en débarrasser sur le tas-frigo. S'il y répond mal, il doit conserver la carte. Il la dépose alors à côté de son plateau et ne pourra s'en débarrasser qu'en fin de partie.

Si, par contre, un joueur souhaite conserver une carte orange - pour remplir un contrat *Déséquilibre* ou tout contrat de plus de 500 kcal - il doit répondre correctement à la question posée.

Lors d'un contrat *Déséquilibre*, le joueur a le droit de tirer **3 cartes d'affilée** dans l'un ou l'autre tas. S'il ne trouve pas de carte orange, il déplace ou repose sur le tas-frigo les 3 cartes tirées et attend le tour suivant.

S'il pêche une carte orange, il doit répondre correctement à la question posée pour acquiescer la carte. S'il répond mal, il la dépose sur le tas-frigo.

PASSER SON TOUR

Si un joueur ne désire pas acquiescer la carte du tas-buffet ou du tas-frigo, il passe simplement son tour en déplaçant la carte du tas-buffet au tas-frigo.

LES CARTES À ÉCHANGER

Si un joueur souhaite échanger une carte d'une famille qu'il possède déjà mais dont les points-calories ne conviennent pas pour remplir son contrat, il lui suffit de bien répondre et peut alors déposer son ancienne carte sur le tas-frigo.

LES CARTES DE L'ADVERSAIRE

Un joueur peut choisir une carte qui l'intéresse chez son adversaire, mais seulement si ce dernier a **5 cartes** sur son plateau. Ni plus, ni moins. Il la gagne à condition, bien sûr, de répondre correctement à la question posée. S'il possède déjà une carte de la même famille, il dépose celle-ci sur le tas-frigo.

Un joueur ne peut tenter qu'**une seule fois** de prendre **une même carte** chez son adversaire. Ce dernier n'a pas le droit de la lui reprendre.

FIN DE LA PARTIE

Lorsqu'un joueur a réuni 7 cartes réparties dans les 7 familles auxquelles s'ajoute parfois une 8^{ème} carte, son repas est complet.

Il additionne alors ses points-calories. Pour faciliter l'opération, il descend ses cartes au bas du plateau et les aligne ou

les superpose en escalier le long du *calorimètre*, la limite étant indiquée par le dernier point magenta.

Exemple : s'il y a 6 points magenta, on superpose la carte suivante au 6^{ème} point en masquant ainsi la partie la plus sombre de la carte précédente.

Il va se voir que l'utilisation du *calorimètre* est exclue en cas de contrat *Déséquilibre*.

Trois possibilités se présentent alors :

① Le joueur n'a pas la totalité de points-calories prévu par son contrat.

Il doit alors continuer la partie en remontant ses cartes au centre des colonnes. Il tentera de les échanger en répondant correctement à la 6^{ème} question de chaque carte qu'il veut s'approprier, jusqu'à ce qu'il ait le nombre exact de points-calories exigé par son contrat.

Par contre, si une carte orange apparaît sur le tas-buffet, le joueur n'est plus obligé de la prendre et de répondre à la question. Il passe son tour en la déplaçant sur le tas-frigo.

② Le joueur a respecté son contrat mais doit encore se débarrasser d'une ou de plusieurs cartes oranges.

Pour cela, il répond à la 1^{ère}

question de la carte orange à éliminer. S'il y répond correctement, il peut s'en débarrasser. S'il y répond mal, il doit attendre le tour prochain et répondre à la 2^{ème} question, puis à la 3^{ème}, et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'il parvienne à s'en débarrasser.

③ Le joueur a respecté son contrat et ne possède plus de carte orange (à l'exception d'une éventuelle carte orange de maximum 100 points-calories utilisée pour arriver à son contrat).

Il a alors remporté la partie et aura créé un des millions de menus différents proposés par le **SEPT DE TABLE**.

Il lui faudra toutefois commenter, auprès de la partie adverse, le repas qu'il s'est préparé.

VARIANTE DU JEU

Le **SEPT DE TABLE** peut également se jouer seul comme une "réussite-santé". Il suffit de répondre correctement aux questions pour gagner les cartes et remplir le contrat déterminé par la première carte tirée.

Le **SEPT DE TABLE**® est édité sous licence par l'asbl 7-SANTÉ
B.P. 100 • 1330 RIXENSART 1 • Belgique
© 1990-1996 Maurice Vermeersch
Under Berne & Universal Copyright Convention.
Tous droits réservés. Marque et modèle déposés.