

Les protéines au cœur d'un projet éducatif des BTS diététique et nutrition 1^{er} année au lycée Jean Rostand

Séance 1 : Découverte du projet et répartition des groupes
Prévoir des animations d'une durée de environ 20 min chacune

Thèmes ateliers	Animations suggérées	Participants
1) Besoins nutritionnels et diversité des régimes alimentaires	Mini conférence + Kahoot	Tristan Aurélien Lana <u>Jade</u> khava
2) Source alimentaire des protéines Dégustation de barres protéinées (réalisées mercredi 29 avril matin)	Jeu avec étiquettes et affiches Découverte barres protéinées	<u>Anaëlle</u> Mahaut Meela Amandine romane emma
3) Digestion des protéines	Jeu de plateau	<u>Eli</u> na Apolline Romane P
4) Rôles physiologiques des	Escape game	Susie <u>Ethan</u> Hyacinthe Chloé

Groupes 1
Mme PONS/ M SILBER

Groupes 2
Mme MARCHETTI



Au lycée Jean Rostand, les étudiants de première année de BTS Diététique et Nutrition ont mené, avec leurs professeurs, une action pédagogique ambitieuse plaçant les protéines au cœur des échanges avec les élèves de première ST2S D. L'objectif était d'apporter des repères fiables à un public souvent exposé à des messages simplifiés ou trompeurs, dans un contexte où les régimes hyper protéinés et les compléments alimentaires circulent largement.

Les futurs professionnels de la nutrition ont construit un projet structuré, fondé sur une enquête préalable menée auprès des élèves de première ST2S D. Ils ont analysé leurs connaissances, leurs habitudes alimentaires et leurs représentations afin de définir des objectifs clairs. Comprendre le rôle des protéines, distinguer les différentes sources alimentaires et identifier les risques liés à une consommation inadaptée ont constitué les axes majeurs de l'intervention.

Le mercredi 29 avril 2026, les étudiants de première année TS1DTN ont animé quatre ateliers successifs de vingt minutes. Par petits groupes, les élèves ont d'abord assisté à une mini-conférence suivie d'un Kahoot sur les besoins nutritionnels et la diversité des régimes alimentaires. Ils ont ensuite découvert les sources de protéines grâce à un jeu d'étiquettes et à une dégustation de barres protéinées réalisées le matin même par les étudiants. Un jeu de plateau leur a permis de suivre le parcours des protéines lors de la digestion. Enfin, un escape game les a invités à explorer les rôles physiologiques des protéines ainsi que les risques liés aux excès ou aux pratiques inadaptées.

L'organisation s'est déroulée en deux temps, un premier groupe de première ST2S a participé de 14 h à 16 h, réparti en deux sous-groupes alternant entre les ateliers 1-2 puis 3-4. Le même dispositif a été reconduit de 16 h à 18 h pour le second groupe. L'ambiance a été dynamique, les échanges nombreux, et les élèves se sont progressivement appropriés les notions abordées.

À l'issue des animations, les étudiants ont recueilli les impressions des participants grâce à un questionnaire. Les premiers retours ont montré une meilleure compréhension du rôle des protéines et une clarification de certaines idées reçues.

Ce projet a renforcé les liens entre les filières du lycée Jean Rostand. Les élèves de première ST2S ont bénéficié d'un contenu scientifique accessible et vivant, tandis que les étudiants de BTS Diététique ont pu mettre en pratique leurs compétences en animation, en vulgarisation et en conduite de projet. Les enseignants ont salué une initiative riche et prometteuse, susceptible d'être reconduite et élargie à d'autres thématiques.

Équipe du BTS diététique et nutrition du lycée Jean Rostand