



Manuel pour les professeurs: un guide en éducation nutritionnelle



Ce manuel pour les professeurs est financé dans le cadre du programme Erasmus + de la Commission européenne.

## AUTEURS

### SAFE - SAFE FOOD ADVOCACY EUROPE (Belgique)

SAFE - Safe Food Advocacy Europe est le coordinateur du projet.

L'association a été créée en 2015 avec une préoccupation de santé publique liée aux questions alimentaires. L'un des facteurs les plus influents de la législation alimentaire de l'UE est le lobbying. En effet, la grande majorité de la législation européenne est influencée par les lobbyistes. Il y a plus de 30 000 lobbyistes à Bruxelles, dont 70 % travaillent pour des entreprises et seulement 10 % pour des organisations non gouvernementales (ONG).

Ainsi, SAFE a été créé pour garantir que la santé et les préoccupations des consommateurs restent au cœur de la législation alimentaire de l'UE. SAFE est la seule ONG à Bruxelles qui se concentre uniquement sur la protection et la représentation des consommateurs européens dans le secteur alimentaire. SAFE surveille le processus de la législation alimentaire de l'UE et coopère avec les législateurs et les parties prenantes de l'UE pour élaborer une réglementation alimentaire complète.

Plus d'information sur : <https://www.safefoodadvocacy.eu/>

### UNIVERSITE DE RZESZÓW (Pologne)

L'Université de Rzeszów a été créée par la loi parlementaire du 7 juin 2001. L'Université de Rzeszów est née de la fusion de l'Université pédagogique de Rzeszów, des branches de Rzeszów de l'Université Maria Curie Skłodowska à Lublin et de l'Académie d'agriculture (la faculté d'économie) à Cracovie.

L'Université poursuit la politique de ces institutions, développe des projets de recherche et participe à divers programmes éducatifs importants pour le sud-est de la Pologne. En raison de sa position géographique, l'Université agit en coopération avec des établissements d'enseignement supérieur étrangers. Elle joue également un rôle de transmission intellectuelle et culturelle entre l'Ukraine et l'Union européenne. Elle coopère avec 120 établissements d'enseignement supérieur étrangers (avec plus de 50 universités partenaires en Ukraine) et avec plus de 200 universités dans le cadre du programme Erasmus+.

Plus d'informations sur : <http://www.ur.edu.pl/en>

### SONVE (Italie)

SONVE est une organisation à but non lucratif et bénévole qui vise à informer sur les questions scientifiques liées à la nutrition à base de plantes. SONVE signifie Società Scientifica di Nutrizione Vegetale (Société scientifique de nutrition végétale) et n'accepte que les adhésions de professionnels de la santé. Elle mène des activités dans les domaines de la recherche biomédicale ainsi que de l'information et de la formation pour les médecins, les biologistes, les diététiciens et autres professionnels de la santé.

SONVE fournit également des informations et des interviews aux médias (TV, radio, journaux, magazines, services sociaux) et réunit des scientifiques et des personnes concernées par la nutrition

des plantes au sein de comités, chacun d'entre eux s'occupant d'une question spécifique. Les comités ont pour but de produire des documents de position sur ces questions. La particularité des comités est une approche de coopération scientifique entre experts afin d'échanger et d'actualiser les connaissances sur le sujet étudié, par une réévaluation de la littérature scientifique sur le sujet, et par la conception de projets de recherche sur mesure, que SONVE soutiendra.

Plus d'informations sur : <http://www.sonve.eu/>

## **EUROPEAN CHILDHOOD OBESITY GROUP (Belgique)**

Le Groupe européen sur l'obésité infantile (ECOG) est un groupe paneuropéen de professionnels spécialisés dans l'obésité et le surpoids chez les enfants. L'ECOG rassemble des experts de toute l'Europe, notamment des pédiatres, des psychologues, des nutritionnistes, des généticiens, des spécialistes de l'activité physique, des économistes et bien d'autres encore.

Le groupe a été fondé en 1991 et sa mission est d'aider la communauté européenne dans son ensemble à comprendre pleinement les conséquences sanitaires, sociales, psychologiques et économiques de l'obésité infantile et de travailler ensemble pour éliminer ce problème croissant en Europe.

Plus d'informations sur : <https://www.ecog-obesity.eu/>

## **AMICI OBESI ONLUS – ASSOCIAZIONE NAZIONALE PAZIENTI OBESI (Italie)**

Amici Obesi (ANPO) est l'association nationale italienne des patients obèses. Elle touche plus de 30 000 personnes qui bénéficient en permanence de leur expertise en matière de nutrition et de traitement de l'obésité.

Créée en 2005 pour répondre au besoin d'information sur l'obésité en tant que maladie reconnue par les institutions et ses traitements possibles, l'ANPO fournit des conseils et un soutien psychologique aux patients obèses et à leurs familles et aide également les anciens patients obèses qui cherchent à se réinsérer dans la société.

Plus d'informations sur : <https://www.amiciobesi.it/>

## **ADISPOSITASHILFE DEUTSCHLAND (Allemagne)**

AdipositasHilfe Deutschland (AHD) est l'une des deux organisations de patients allemandes. L'organisation est spécialisée dans la conception de programmes de thérapie pour les enfants et les adolescents obèses.

Fondée en 2013 en tant qu'organisation de patients pour soutenir les personnes obèses, ses principaux objectifs sont la reconnaissance de l'obésité comme une maladie et la prévention de l'obésité infantile. Comme l'organisation a de l'expérience dans la participation d'adultes à des cours de formation pour adolescents, elle est un collaborateur précieux dans la création de matériel pédagogique pour la formation.

Plus d'informations sur : <https://www.adipositashilfe-deutschland.de/aktuelles.html>

## **EMOTIFOOD (Italie)**

EmotiFood Ltd a été fondée (EMOTIFOOD Srl) par le Dr Emanuel Mian,Phd (psychologue) et le Dr Emanuela Russo (diététicienne) afin de réunir l'analyse nutritionnelle et comportementale pour la prévention de l'obésité, du surpoids et du diabète.

Les objectifs sont la gestion, sur tout le territoire national, de centres spécialisés dans l'éducation alimentaire, la psychothérapie, la médiation familiale et la diététique, avec la promotion et l'organisation de formations et de cours pour les psychologues, les médecins et les diététiciens.

En outre, toujours dans le domaine de la formation, l'organisation organise des cours, des classes de perfectionnement et des cours de spécialisation destinés aux personnes qui travaillent dans le secteur social et qui s'occupent de patients souffrant de troubles alimentaires, de difficultés d'alimentation/nutrition et de déglutition/mâchement.

EmotiFood est également impliquée dans la gestion de projets de prévention et d'information sur le thème de la nutrition, dans les écoles, les entreprises, avec des individus, en groupe, dans le secteur du sport, avec des adultes, des adolescents et des jeunes enfants.

## REMERCIEMENTS

Le manuel des enseignants fait partie d'un projet plus vaste intitulé "Lutter contre l'obésité des adolescents et promouvoir l'inclusion par la formation à la nutrition des jeunes défavorisés", baptisé TAO. Ce projet est coordonné par SAFE - Safe Food Advocacy Europe.

Le projet se déroule de septembre 2018 à février 2021. Il rassemble 10 partenaires de 5 différents États membres de l'UE (Pologne, Allemagne, Italie, Grèce et Belgique). L'objectif principal est de créer une éducation nutritionnelle complète pour les adolescents, qui abordera les principes de base de la nutrition, l'activité physique, les risques pour la santé liés à une alimentation inadéquate, la santé mentale, le harcèlement et la discrimination liés au poids.

Le consortium du projet a une pensée particulière pour Marina Biglia qui a eu cette célèbre citation qui symbolise notre projet : "Le silence est au cœur des troubles alimentaires et il doit être brisé". Maintenant, c'est à nous de jouer.

## OBJECTIF DU MANUEL

Ce manuel destiné aux enseignants vise à donner aux enseignants les clés pour organiser et créer du matériel pédagogique basé sur des preuves en matière de nutrition pour lutter contre l'obésité des adolescents. Ce matériel particulier est destiné aux enseignants et fournit des outils pédagogiques tels que des exercices typiques à faire par les élèves.

Ce manuel va de pair avec les deux autres produits intellectuels du projet : le manuel de l'élève (IO1) et la plateforme d'apprentissage en ligne (IO3). En effet, il complète le manuel des étudiants en mettant en pratique des activités et des exercices divertissants. Les enseignants peuvent également utiliser "l'espace pour les professeurs" de la plateforme en ligne pour trouver et partager du matériel et des conseils.

Comme le manuel de l'élève, cette production intellectuelle est destinée à être testée dans les écoles partenaires (Italie, Belgique et Grèce) avant d'être diffusée gratuitement dans toute l'Europe, notamment par le biais de notre plateforme d'apprentissage en ligne.

## TABLE DES MATIERES

|  |           |
|--|-----------|
| <b>AUTEURS</b> .....   | <b>2</b>  |
| <b>SAFE - SAFE FOOD ADVOCACY EUROPE (Belgique)</b> .....   | <b>2</b>  |
| <b>UNIVERSITE DE RZESZÓW (Pologne)</b> .....   | <b>2</b>  |
| <b>SONVE (Italie)</b> .....  | <b>2</b>  |
| <b>EUROPEAN CHILDHOOD OBESITY GROUP (Belgique)</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>AMICI OBESI ONLUS – ASSOCIAZIONE NAZIONALE</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>PAZIENTI OBESI (Italie)</b> .....   | <b>3</b>  |
| <b>ADISPOSITASHILFE DEUTSCHLAND (Allemagne)</b> .....  | <b>3</b>  |
| <b>PARTIE I - BONNES PRATIQUES POUR UNE ÉDUCATION NUTRITIONNELLE</b> .....   | <b>8</b>  |
| <b>L'importance de montrer l'exemple</b> .....   | <b>12</b> |
| <b>Méthodes inclusives de coopération et de résolution des conflits</b> .....  | <b>19</b> |
| <b>Développement de zones de confiance dans les écoles</b> .....   | <b>23</b> |
| <b>PARTIE II – OUTILS EDUCATIFS &amp; LIGNES DIRECTRICES</b> .....   | <b>26</b> |
| <b>CHAPITRE I – LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION</b> .....   | <b>26</b> |
| Section 1: L'IDENTIFICATION DE LA FAMILLE D'ALIMENTS CONCERNÉE .....   | 26        |
| Section 2: COMPRENDRE LE RÔLE DES NUTRIMENTS DANS LA RÉGULATION DE L'ORGANISME -<br>LES APPORTS EN PROTÉINES (1) ..... | 30        |
| Section 2: COMPRENDRE LE RÔLE DES NUTRIMENTS DANS L'ORGANISME - FER ET ZINC (2) .....                                  | 33        |
| <b>PARTIE II – OUTILS EDUCATIFS &amp; LIGNES DIRECTRICES</b> .....   | <b>37</b> |
| <b>CHAPITRE II – COMMENT LA NUTRITION AFFECTE LE CORPS ET L'ESPRIT</b> .....   | <b>37</b> |
| Section 1 – ETABLIR UN POINT DE DÉPART POUR LES ÉTUDIANTS .....  | 37        |
| Section 2: L'IMPACT D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE GRAISSES SATURÉES/TRANS .....                                      | 40        |
| Section 3: L'IMPACT SUR L'ORGANISME D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE SUCRES ET<br>D'ADDITIFS .....                      | 45        |
| Section 4: L'IMPACT SUR L'ORGANISME D'UNE PRISE DE POIDS MAUVAISE POUR LA SANTÉ .....                                  | 49        |
| Section 5: SENSIBILISER AUX EFFETS DE L'OBÉSITÉ DANS LA VIE QUOTIDIENNE .....  | 54        |
| Section 6 : ÉDUCATION DES ÉLÈVES SUR LES DANGERS DE CERTAINS RÉGIMES ET DES TROUBLES<br>ALIMENTAIRES .....             | 57        |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>CHAPITRE III – ASTUCES ET BONNES PRATIQUES .....</b>  | <b>63</b> |
| Section 1: AIDER LES ÉLÈVES À DÉVELOPPER LEUR PROPRE RÉGIME ALIMENTAIRE .....                  | 63        |
| Section 2 : APPRENDRE À LIRE ET COMPRENDRE LES ÉTIQUETTES DES EMBALLAGES<br>ALIMENTAIRES ..... | 66        |
| Section 3: L'ÉTUDE DE L'IMPACT SUR LE CORPS D'UN MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE<br>RÉGULIÈRE ..... | 72        |

# PARTIE I - BONNES PRATIQUES POUR UNE ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

## Comment encourager les élèves à faire des choix sains

### Introduction

L'alimentation (son acquisition, sa production, sa consommation) a toujours été au centre de l'attention humaine en raison de son impact sur la santé et la forme physique. L'alimentation humaine est un phénomène qui remonte à l'existence même de l'Homo sapiens. Pendant de nombreux siècles, l'alimentation a été principalement déterminée par l'environnement naturel (primitif) dans lequel l'homme vivait.

Les aliments qu'il consommait étaient non transformés et pleins de valeur nutritive. Par la suite, l'alimentation a été influencée par le développement de la civilisation et, avec elle, les coutumes culturelles et l'émergence de la religion. Au XIXe siècle, on a découvert des protéines, des graisses, des glucides ainsi que des vitamines et des minéraux. Cela a permis d'agir contre les maladies carencielles, par exemple les troubles de la croissance chez les enfants, le rachitisme, la malnutrition.

Il a été démontré que de nombreux troubles du développement et maladies de l'âge adulte sont le résultat d'une alimentation défectueuse, déficiente et déséquilibrée, souvent à l'âge du développement. Les chercheurs ont conclu qu'un apport excessif en nutriments et des choix alimentaires inadéquats sont étroitement associés à l'obésité, à l'hypertension, aux maladies cardiovasculaires, au cancer et à la carie dentaire. Cela a permis d'élaborer des normes alimentaires recommandées qui sont apparues pour la première fois dans les années 1930 en Grande-Bretagne, aux États-Unis et au Canada.

À la fin du XIXe siècle, les premiers tableaux et normes nutritionnels pour les résidents américains ont été publiés. En 1980, le premier guide nutritionnel a été publié, et enfin en 1992, la première pyramide alimentaire de l'USDA - The Food Guide Pyramid - a été créée. La pyramide de la nutrition présente graphiquement les recommandations nutritionnelles.

Tant par le passé qu'aujourd'hui, les informations qu'elle contient visent à sensibiliser le public à une alimentation saine et à façonner des comportements alimentaires spécifiques. La présentation de la quantité de produits alimentaires et leur localisation aux niveaux appropriés visent à faciliter la compréhension de la taille des portions alimentaires recommandées et de la fréquence de leur consommation recommandée au cours de la journée ou de la semaine.

### En quoi consistent exactement les choix alimentaires ?

**Les choix alimentaires** sont des activités et des pratiques qui sont directement liées à la satisfaction des besoins nutritionnels d'une personne. Leur caractère est très diversifié et associé à de nombreux facteurs. Les choix alimentaires sont principalement influencés par les préférences individuelles, le niveau d'éducation, le prix des aliments, les conditions culturelles, la religion, les traditions familiales et le niveau de connaissances en matière d'alimentation saine. Étant donné que l'alimentation affecte étroitement le fonctionnement du corps, une alimentation saine est encouragée.

Il n'est pas facile d'acquérir des connaissances crédibles à ce sujet, car nous sommes inondés d'informations souvent contradictoires provenant des médias. Les recherches menées au milieu des années 1950 sur les déterminants des choix alimentaires ont examiné les facteurs qui déterminent le choix de produits spécifiques par un individu.

La liste comprend : l'apparence attrayante du produit, la disponibilité du produit, la facilité de préparation, l'impact sur la santé et le poids corporel, l'impact sur les émotions, par exemple le sentiment de plaisir tiré de la nourriture, la connaissance du produit et de sa marque, sa composition et les considérations éthiques liées à la production ou à l'origine du produit. En outre, les publicités qui

fournissent des informations sélectionnées sur un produit donné sont un facteur important associé aux choix alimentaires et elles induisent souvent les jeunes en erreur.

## Modèles de choix alimentaires :

**Modèle de développement des choix alimentaires** - parmi les personnes ayant ce modèle de choix, la possibilité d'acceptation d'un produit augmente avec la fréquence d'exposition à celui-ci. Dans ce modèle, il est important d'acquérir des connaissances sur l'alimentation, à la fois en observant d'autres personnes et en éprouvant des sentiments après avoir mangé les produits.

**Modèle cognitif des choix alimentaires** - ces choix sont basés sur les normes et les principes en vigueur dans une communauté donnée. Le contrôle externe d'une telle entité a un impact énorme sur les décisions alimentaires. Les autres facteurs cognitifs sont les préférences ou l'aversion, et la connaissance des effets de la nutrition sur la santé, les habitudes individuelles, les valeurs et les expériences de vie.

**Modèle psychophysiologique des choix alimentaires** - il est étroitement lié au métabolisme de l'individu et à l'activité des neurotransmetteurs tels que: noradrénaline, neuropeptide Y, galanine, sérotonine. Les choix de ces personnes sont également influencés par les médicaments qu'elles prennent (par exemple, les antidépresseurs tricycliques ou les inhibiteurs sélectifs du recaptage de la sérotonine), les stimulants (nicotine, alcool) et les drogues. Il est important de comprendre que ces personnes font leurs choix alimentaires en fonction de leurs émotions et, dans une large mesure, du stress qu'elles ressentent.

## Donner l'exemple d'une alimentation saine

La prise de conscience du fait que l'excès de poids et les problèmes qui y sont liés touchent de plus en plus les enfants et les adolescents les incite à réfléchir sur les choix de vie et d'alimentation que leur offre leur carrière. Les premières années de la vie d'un enfant sont très importantes pour façonner les comportements nutritionnels de base, mais l'influence ultérieure de la société façonne également leur comportement et leurs opinions. L'exemplarité joue un rôle particulier dans le processus de création d'habitudes alimentaires saines.

L'influence sociale se manifeste dans l'imitation, c'est-à-dire l'acquisition automatique des réponses comportementales d'autrui. Un autre aspect est ce qu'on appelle la modélisation, c'est-à-dire l'observation du comportement des autres, qui entraîne un changement de son propre comportement. En outre, on peut distinguer la conformité de l'individu (céder à la pression de la majorité) ou l'obéissance à l'autorité.

Pendant l'adolescence, les jeunes sont particulièrement sensibles aux changements d'habitudes alimentaires sous l'influence d'autres personnes, c'est pourquoi l'éducation nutritionnelle est si importante à cette période. Le manque de temps des parents entraîne le déplacement de cette obligation vers les écoles.

## Conseils pratiques

1. Il convient de rappeler que les choix alimentaires peuvent devenir l'expression de l'identité d'un adolescent, de ses conflits internes, de ses sentiments de culpabilité ou de stabilité. Un changement soudain dans le régime alimentaire d'un adolescent doit intéresser son tuteur et donner lieu à une conversation pour en découvrir la cause.
2. Apprenez les motivations intérieures du changement afin de pouvoir les soutenir dans les moments de faiblesse.
3. Découvrez s'il y a des difficultés à obtenir un effet et aidez-les à les résoudre.
4. N'oubliez pas d'éviter les mots "vous ne pouvez pas" ou "interdit" dans l'éducation. Les interdictions directes peuvent avoir l'effet inverse.
5. Pour encourager une personne à changer ses habitudes alimentaires, il faut choisir différentes stratégies en fonction du groupe social que l'on veut aider à changer. N'oubliez pas que chaque groupe a des priorités différentes. Pour les jeunes, il est important que l'éducateur

leur permette de faire leurs propres choix, mais le mauvais choix doit être corrigé. La motivation à faire de bons choix alimentaires augmente lorsqu'ils peuvent être un moyen de parvenir à une fin, par exemple en renforçant la masse musculaire, en obtenant de bons résultats dans l'apprentissage, en améliorant l'apparence de la peau.

6. Des modifications mineures mais précises peuvent être plus efficaces que de modifier l'ensemble de votre mode de vie dès le début. Ensuite, il y a toujours le risque d'abandonner plus rapidement.

### Comment commencer ?

7. Analysez l'objectif principal, puis fixez des objectifs plus modestes qui vous aideront à l'atteindre.
8. Il est utile d'imaginer ce qui se passera une fois que vous l'aurez atteint.
9. Avec les jeunes, analysez leur alimentation. Demandez-leur d'écrire ce qu'ils mangent pendant une semaine. Demandez-leur ensuite de rechercher les erreurs nutritionnelles qui, selon eux, sont apparues dans leur menu.
10. Vous pouvez déterminer conjointement leurs besoins en les lisant à partir des normes généralement disponibles. Notez cependant que plus l'activité physique est importante, plus la demande est importante, alors qu'en l'absence d'activité physique, la consommation alimentaire devrait être légèrement inférieure.
11. Encouragez-les à faire de petits changements.





12. Demandez à chaque élève de réfléchir à une "récompense" qu'il se donnera après avoir atteint un objectif.
13. Certaines personnes trouvent utile de poursuivre un objectif ensemble. Il est utile d'encourager le groupe à partager ses activités avec ses proches.

# PARTIE I - BONNES PRATIQUES POUR UNE ÉDUCATION NUTRITIONNELLE

## L'importance de montrer l'exemple

L'idée centrale du leadership est la capacité à inspirer les gens et pour ce faire, on ne peut pas se contenter d'aboyer des ordres. Les dirigeants ne sont pas là pour dire aux gens ce qu'ils doivent faire, mais pour leur montrer comment et pourquoi ils doivent faire quelque chose. En d'autres termes, à la base du leadership se trouve le principe de "donner l'exemple", qui implique de montrer l'exemple par son propre comportement en transférant la confiance et le dévouement et, par conséquent, d'inspirer et d'habiliter les autres à faire de même et à refléter votre comportement.

Dans le domaine de la santé des enfants (sensibilisation et prévention), donner l'exemple est le meilleur moyen d'aider les autres.

Que vous soyez maman ou papa, enseignant ou gouvernement, vous ne pouvez pas simplement souhaiter que vos enfants, vos élèves ou vos citoyens qui luttent contre le surpoids ou l'obésité infantile diminuent.

Vous devez d'abord mettre en pratique ce que vous prêchez et montrer à quoi doit ressembler un mode de vie sain (alimentation et AP). Les faits montrent que les actes sont plus éloquents que les mots lorsqu'il s'agit d'encourager une alimentation saine. Par exemple, montrer aux enfants qu'ils peuvent manger une assiette de leurs propres aliments sains a beaucoup plus d'impact que de simplement leur demander de manger sainement<sup>1</sup>. Les adolescents doivent eux aussi se prendre en charge, mais la responsabilité ultime incombe à ceux qui sont chargés d'éduquer les enfants et de leur apprendre, par le biais de leur développement, à faire de bons choix afin qu'ils puissent avoir une vie plus longue, plus saine et plus heureuse.

Et si vous aidez à élever des élèves en bonne santé, vous pouvez influencer vos collègues, vos voisins, vos villes, vos pays et votre fils. Imaginez que votre école soit pleine de classes saines et que vos voisins soient pleins d'écoles saines, et ainsi de suite. Agir, c'est comme jeter une petite pierre dans l'eau. L'action "en soi" est petite, mais les effets sont beaucoup plus importants car ils sont répartis dans tout le pays.

### **Donner l'exemple pour prévenir le surpoids et l'obésité : super conseil !**

Mangez sainement et soyez actif mais soyez authentique, faites des choses que vous aimez vraiment, expliquez ce que vous faites et invitez les adolescents à vous rejoindre.

### **Types d'aliments et nutriments**

#### **Pourquoi faut-il bien manger ?**

Bien manger, au sens d'une alimentation saine et savoureuse, est l'un des plaisirs de la vie. Les enfants et les adultes qui ont une alimentation saine et équilibrée ont beaucoup d'énergie pour bien grandir et profiter de la vie (travailler, étudier, jouer, s'amuser avec ses amis et ses frères et sœurs) et un système immunitaire fort, ce qui signifie moins d'infections et d'autres maladies.

Cette section examine les aliments, les nutriments et leur combinaison et équilibre pour avoir de bons repas.

#### **Aliments et nutriments**

Un aliment est quelque chose qui fournit des nutriments. Les nutriments sont des substances qui fournissent de l'énergie pour les activités du corps humain (comme respirer, digérer les aliments,

---

<sup>1</sup> Evaluating Parents and Adult Caregivers as "Agents of Change" for Treating Obese Children: Evidence for Parent Behavior Change Strategies and Research Gaps, *Circulation* March 6, 2012, Vol 125, Issue 9

marcher, bouger, grandir, maintenir le système immunitaire en bonne santé. Les nutriments peuvent être divisés en deux grandes familles :

*Les macro (gros)* nutriments dont nous avons besoin en grande quantité. Ce sont :

- Les glucides (amidon, sucres et fibres alimentaires)
- Les matières grasses - il en existe plusieurs sortes (voir encadré 1 pour plus de détails)
- Les protéines - il existe des centaines de protéines différentes.

*Les micro (petits)* nutriments dont nous avons besoin en petites quantités. Ils sont nombreux, mais par souci de simplicité, nous mettons ici l'accent sur les deux suivants :

- Les minéraux tels que le calcium, le fer, l'iode et le zinc
- Les vitamines - telles que les vitamines A, B, C et D

#### CADRE 1 - MATIÈRES GRASSES, ACIDES GRAS ET CHOLESTÉROL

Les graisses sont une source d'énergie et contiennent différents "nutriments gras". Il s'agit notamment des acides gras insaturés, des acides gras saturés, des acides gras trans et du cholestérol.

##### **Les acides gras insaturés**

Voici quelques exemples d'aliments contenant principalement des acides gras insaturés :

- Les olives et l'huile d'olive
- avocats
- soja
- Les huiles végétales, telles que l'huile de tournesol
- les poissons gras, tels que le saumon et le maquereau (riches en acides gras oméga-3 qui aident à protéger l'organisme contre les maladies cardiaques)
- les noix et les graines, telles que les amandes, les arachides, les noix de cajou et les graines de sésame.

##### **Les acides gras saturés**

Voici quelques exemples d'aliments contenant principalement des acides gras saturés

- beurre
- le lard/la graisse de cuisson
- lait entier
- le fromage, les matières grasses des viandes et des produits carnés (par exemple, les saucisses) et la volaille,

##### **Les acides gras trans**

Lorsque les huiles végétales sont transformées pour les rendre plus dures (par exemple pour être utilisées dans la margarine et d'autres graisses solides), certains des acides gras insaturés sont transformés en acides gras trans. Ceux-ci se comportent comme des acides gras saturés. Nous devrions manger le moins possible d'aliments contenant des acides gras trans.

Voici quelques exemples d'aliments contenant des acides gras trans :

- La margarine et le saindoux
- Les aliments frits, tels que les frites et les beignets,
- Les produits de boulangerie tels que les biscuits et les gâteaux

- Les glaces.

### **Cholestérol**

Le cholestérol n'est présent que dans les aliments d'origine animale, mais le corps peut le fabriquer à partir d'autres nutriments gras. Nous avons besoin d'un peu de cholestérol pour que notre corps se développe et fonctionne correctement.

Il existe deux types de cholestérol dans le sang :

Le "bon" cholestérol (techniquement appelé "High Density Level Cholesterol" = HDL-C) qui semble réduire le risque de maladie cardiaque. La consommation d'aliments contenant principalement des acides gras insaturés tend à augmenter le niveau de bon cholestérol.

Le "mauvais" cholestérol (techniquement appelé cholestérol de faible densité = LDL-C) qui semble augmenter le risque de maladies cardiaques. Manger des aliments contenant principalement des graisses saturées tend à augmenter le niveau de mauvais cholestérol.

### **Besoins en graisses et santé**

Les besoins en matières grasses sont exprimés en "pourcentage des besoins énergétiques totaux". Le pourcentage de l'énergie totale qui devrait provenir des graisses dans un régime alimentaire sain et équilibré est de 25 à 35 % pour les enfants de plus de deux ans.

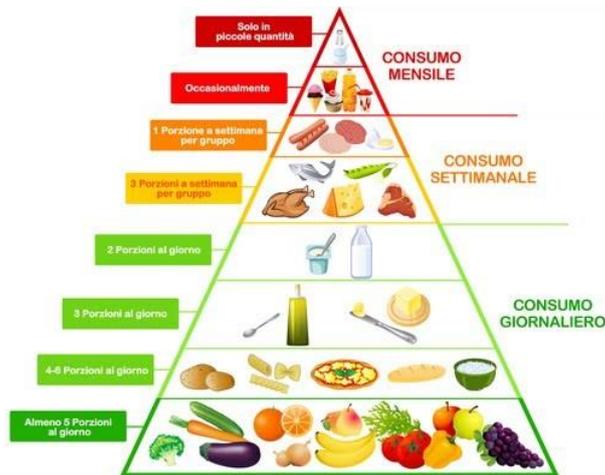
En supposant un mode de vie avec un niveau d'activité physique suffisant, sur ces 25-35%, il est recommandé que moins d'un tiers soit sous forme d'acides gras saturés et les acides gras trans devraient fournir moins de 1% de l'apport énergétique total.

Cela signifie que les enfants devraient manger davantage d'aliments riches en acides gras insaturés, moins d'aliments riches en acides gras saturés et beaucoup moins d'aliments riches en acides gras trans.

Notre corps utilise les différents macro- et micronutriments de différentes manières. La meilleure façon de s'assurer que nous consommons suffisamment de chaque nutriment et d'énergie est de manger un mélange d'aliments. Il est prouvé que suivre un régime alimentaire équilibré et opter pour une alimentation adéquate (en quantité) et variée est une étape importante vers un mode de vie heureux et sain. La pyramide alimentaire<sup>2</sup> ci-dessous décrit un régime alimentaire équilibré et sain.

---

<sup>2</sup> M. Caroli, "Healthy eating Mediterranean way tasty tales for children and practical tips for adults", Locorotondo editore



En savoir plus sur les différents types d'aliments et la provenance des nutriments

**Les aliments de base** (tels que le riz, les pommes de terre, les légumineuses, le maïs, les fruits) sont généralement bon marché et fournissent beaucoup d'amidon (pour l'énergie), quelques protéines, quelques micronutriments (en particulier certaines vitamines du groupe B) et des fibres alimentaires. Ils sont consommés régulièrement et varient en fonction des différents contextes géographiques et culturels. Ils sont consommés en quantités telles qu'ils constituent une part dominante et un apport d'autres nutriments d'un régime alimentaire standard pour une personne donnée. Cependant, les aliments de base ne suffisent pas à fournir tous les nutriments dont l'organisme a besoin, et d'autres aliments doivent être consommés pour apporter un supplément d'énergie, de protéines et de micronutriments.

**Le lait.** Les laits animaux et les aliments à base de lait, tels que les yaourts et le fromage, sont d'excellentes sources de protéines, de graisses et de nombreux micronutriments, comme le calcium.

**Les œufs** sont une bonne source de protéines et de matières grasses et de plusieurs micronutriments, principalement du groupe des vitamines B.

**La viande, la volaille et le poisson** sont des sources de protéines et souvent de matières grasses. Ils fournissent des quantités importantes de fer (en particulier la viande rouge) et de zinc, ainsi que de nombreux autres micronutriments, notamment certaines vitamines du groupe B, principalement la vitamine B12.

**Le sucre** ne donne que de l'énergie et aucun autre nutriment. Manger trop souvent des aliments sucrés peut être nocif pour la santé, et ce pour plusieurs raisons. Les personnes qui mangent souvent des aliments sucrés et consomment des boissons sucrées telles que les sodas (boissons gazeuses en bouteille) sont plus susceptibles de devenir obèses et en surpoids et de développer des maladies non transmissibles associées, notamment le diabète de type 2, les maladies coronariennes, les accidents vasculaires cérébraux, l'asthme et plusieurs cancers. En outre, ces personnes mangent souvent moins d'autres aliments plus riches en nutriments. Il y a beaucoup de sucre dans les sucreries (bonbons), les sucettes, les sodas, les confitures et les gâteaux et biscuits sucrés. En outre, les aliments sucrés sont mauvais pour les dents s'ils sont consommés souvent.

**Les légumes et les fruits** sont une source fondamentale de micronutriments et de fibres alimentaires, mais les quantités et le type de vitamines présentes varient selon le type de légume ou de fruit. Ainsi, par exemple, les légumes oranges, comme la patate douce orange et les carottes, sont d'excellentes sources de vitamine A. La plupart des fruits et légumes frais (pas trop cuits) fournissent de la vitamine C. Les légumes vert foncé fournissent de l'acide folique (extrêmement important pendant les périodes

de croissance rapide comme l'adolescence) et un peu de vitamine A. La meilleure façon de s'assurer que nous consommons suffisamment de chaque micronutriment et de fibres est de manger au moins cinq portions de fruits et légumes par jour.

**Le sel.** Tout le monde utilise du sel dans la cuisine et il y a du sel dans de nombreux aliments transformés. Trop de sel est nocif et peut entraîner une hypertension artérielle. Le sel iodé est une source importante d'iode. Les herbes, les épices, l'ail et les oignons sont des exemples d'autres aliments aromatisants qui contribuent à rendre les repas savoureux, en limitant l'utilisation du sel.

**L'eau.** Nous avons besoin d'environ huit tasses d'eau chaque jour et plus si nous transpirons ou si nous sommes malades (par exemple, si nous avons de la fièvre). En plus de l'eau potable, nous nous approvisionnons en eau à partir du thé, des soupes et des fruits et légumes. Les boissons énergétiques et sportives contiennent de l'eau mais sont malsaines car elles sont pleines de sucre (voir cadre 2 pour plus de détails).

## **CADRE 2 - BOISSONS ÉNERGÉTIQUES ET SPORTIVES**

Les boissons énergisantes et sportives peuvent être des boissons pour sportifs, des eaux vitaminées ou des boissons à forte teneur en caféine. Elles contiennent toutes des ingrédients qui disent qu'elles "font" quelque chose de plus, comme par exemple augmenter l'énergie et la vigilance, stimuler la nutrition ou même améliorer les performances sportives.

En fait, les adolescents, même les athlètes, n'ont pas besoin de boissons pour sportifs. Ils n'ont besoin que d'eau ordinaire pour rester hydratés.

Faisons une expérience. Lorsque vous avez soif, buvez une boisson sucrée et voyez combien de liquide il vous faut pour satisfaire votre soif ; dans un deuxième temps, toujours lorsque vous avez soif, buvez simplement de l'eau et vous verrez que vous aurez besoin de beaucoup moins d'eau pour satisfaire votre soif car pour hydrater votre corps, l'eau est beaucoup plus efficace que les boissons sucrées.

### **Eaux vitaminées**

Ces boissons, également connues sous le nom d'eaux de remise en forme ou d'eaux améliorées, sont disponibles dans de nombreux parfums et avec diverses combinaisons de vitamines et de minéraux supplémentaires. Elles peuvent contenir du sucre, des édulcorants artificiels, des ingrédients à base de plantes, etc.

Les eaux vitaminées peuvent sembler être un moyen rapide de combler toute lacune nutritionnelle dans votre régime alimentaire. Mais il est préférable d'obtenir ces nutriments à partir de repas et d'en-cas sains. En outre, ces boissons peuvent fournir une trop grande quantité de certaines vitamines et minéraux et si vous dépassez l'apport quotidien recommandé de certaines vitamines et minéraux, ce n'est pas bon pour votre santé.

### **Boissons énergétiques**

Les boissons énergisantes promettent de stimuler l'énergie et la nutrition et d'améliorer les performances athlétiques. La plupart contiennent beaucoup de sucre et de caféine. Le sucre et la caféine peuvent tous deux avoir des effets néfastes sur la santé. Trop de sucre n'est pas bon pour les dents et peut entraîner une prise de poids. Trop de caféine peut provoquer de la nervosité, des troubles de l'estomac, des difficultés de concentration et de sommeil.

### **Que faut-il boire ?**

L'eau est tout ce dont vous avez besoin avant, pendant et après la pratique d'un sport.

### Des exercices et des idées pour en faire plus avec vos élèves.

Mesdames et messieurs, bienvenue à l'émission d'orateurs sur les modes de vie sains !

Après les leçons et la discussion sur l'alimentation et les nutriments, invitez les élèves, les enseignants et le personnel à "prendre la parole" et à exprimer leurs pensées et opinions sur ce que signifie pour eux une alimentation saine.

Pour ce faire, créez un stand "Speaker's Corner" où les discours peuvent être filmés et ensuite, après une révision minutieuse et sur réception de l'autorisation écrite des parents d'utiliser les vidéos, faites-en la promotion sur le réseau de médias sociaux ou la chaîne de télévision de l'école ou faites passer le lien vidéo par le bulletin d'information ou le site web de l'école.

Une approche similaire peut également être utilisée pour :

- Obtenir des idées sur la manière de procéder pour une campagne de nutrition et lancer une campagne de promotion d'une alimentation saine.
- Les inviter à simuler une publicité pour une alimentation saine
- Les inciter à faire une analyse critique de la publicité pour la malbouffe, en leur demandant d'identifier les phrases, parfois les mensonges, qui les convainquent d'acheter un certain produit. Il serait amusant de tourner une parodie du spot mettant en évidence les techniques de marketing utilisées pour orienter les choix d'achat des adolescents.

### La semaine de l'alimentation

Organisez une semaine d'activités pour célébrer les traditions, les recettes locales ou internationales, les personnes qui cultivent, mangent, transforment, emballent, transportent et cuisinent les aliments, etc... Si possible, dans le cadre de la semaine, regardez des documentaires, organisez des débats et des interviews, consacrez un numéro spécial du bulletin/magazine de l'école. Dans la mesure du possible, concentrez les activités pendant les pauses afin d'éviter tout impact sur les programmes scolaires.

Faites la promotion de la semaine par le biais d'une campagne dans les médias sociaux et, dans le cadre de celle-ci, organisez un concours de recettes d'aliments sains en invitant les élèves et leurs familles à afficher des soldes avec les aliments présentés.

### Et le vainqueur est...

Promouvoir la consommation d'en-cas et de boissons saines en faisant vérifier et tamponner par un élève une "carte de bon mangeur" pour ses pairs et les enseignants de la classe. Analyser avec les élèves les cartes toutes les deux semaines et créer une dynamique positive où ceux qui mangent des aliments plus sains donnent des idées à ceux qui prennent des options moins saines. Coordonner avec les autres enseignants et récompenser la classe la plus performante, et non les élèves individuellement, dans l'école avec une activité agréable (visiter un musée, une journée au parc, aller à un concert).

### Repensez-y

Invitez les élèves à discuter de la teneur en sucre des boissons. Cette activité impliquerait également de comprendre comment lire l'étiquette d'une boisson. Ensuite, lorsque l'information est disponible, construisez un "tableau d'affichage des boissons" comme celui de l'image ci-dessous et présentez-le aux autres classes. Cet exercice apportera des connaissances utiles et pourrait être l'occasion pour certains de repenser leur boisson préférée...

Dans le même ordre d'idées, il serait intéressant d'inviter les élèves à réfléchir à certains des principaux messages de la publicité pour la malbouffe et les boissons gazeuses. Comment est-il possible que la consommation d'une boisson gazeuse fasse de vous le mec le plus cool du groupe ou vous fasse devenir le meilleur joueur de tous ?



## Sources

### European Childhood Obesity Group (ECOG)

[The free ECOG Obesity ebook, Chapter – Nutrition, Food Choices & Eating Behavior](#), 2019

“Healthy eating Mediterranean way tasty tales for children and practical tips for adults”, M. Caroli, Locorotondo editore

### World Health Organization (WHO)

[FAO/WHO technical consultation on national food-based dietary guidelines](#), 2006

[Healthy Diet](#), 2018

### Food and Agriculture Organization of the United Nation (FAO)

<http://www.fao.org/3/y5740e/y5740e00.htm#Contents>

## **PARTIE I : BONNES PRATIQUES POUR UNE EDUCATION NUTRITIONNELLE**

### **Méthodes inclusives de coopération et de résolution des conflits**

*"L'effet sur la santé mentale de la discrimination due à la prise de poids"*

#### **Résumé**

Ce chapitre se penche sur la dynamique de la discrimination fondée sur le poids que les enseignants rencontrent dans leur travail quotidien avec les élèves en milieu scolaire.

Des travaux scientifiques ont montré comment, dès l'âge de trois ans, les enfants décrivent négativement leurs camarades en surpoids et les adultes ; les personnes obèses déclarent être la cible de commentaires et de taquineries depuis l'âge de l'école primaire jusqu'à leurs années d'université - et comment elles n'ont jamais vraiment accepté cette situation.

Les enseignants eux-mêmes adoptent très souvent des attitudes stéréotypées à l'égard des capacités des élèves en surpoids, les stigmatisant comme étant désordonnés, très émotifs et ayant moins de chances de réussir.

La recherche souligne le besoin de sensibilisation et de formation sur l'obésité également parmi les enseignants, les motivant à s'engager personnellement à promouvoir un changement culturel qui surmonte la croyance que les enfants obèses devraient souffrir de discrimination et être considérés comme différents.

Goffman (1963) définit la discrimination sociale comme une véritable forme de "marque" qui confère des caractéristiques et des attributs négatifs aux personnes concernées - ce qui les discrédite profondément. Il s'agit d'un phénomène complexe qui se manifeste par une série d'attitudes stigmatisantes, de réactions émotionnelles négatives et de comportements discriminatoires envers les membres d'un sous-groupe (Corrigan, 2000 ; Link & Phelan, 2001).

En psychologie sociale, ce comportement humain, riche en stéréotypes et en préjugés, est défini par le concept de "déshumanisation explicite" : une tendance à croire qu'une personne est en quelque sorte moins humaine qu'une autre. La déshumanisation implique également de causer, faciliter et/ou justifier les mauvais traitements infligés ; au centre de cette attitude se trouve la croyance que les individus concernés sont pleinement responsables de la situation dans laquelle ils se trouvent (Weiner, Perry, & Magnusson, 1988).

**Les modes d'interaction pour lutter contre la discrimination et la résolution des conflits**

L'obésité est le symptôme d'un malaise collectif d'une société ultra-rapide pleine de fausse concurrence, où le plus fort gagne et où, dans de très rares cas, il se tourne ensuite vers ceux qui sont dans le besoin pour leur donner un coup de main. Les gens n'ont pas de temps à consacrer à ceux qui sont en dehors des normes et ils ne sont pas disposés à "perdre du temps" avec des personnes différentes ; il ne fait aucun doute qu'ils sont à blâmer pour leur condition. Ces sentiments s'expriment sous forme de déception, de colère, de réprobation et de manque d'empathie, qui à leur tour donnent lieu à des sanctions plutôt qu'à un soutien. La preuve en est que lorsqu'on parle des obèses, on a tendance à accentuer leurs caractéristiques comportementales (la façon dont les obèses s'habillent, se conduisent, les fantasmes sur ce qu'ils doivent manger, etc.). Les préjugés sont donc renforcés, tandis que si l'on tente d'expliquer la maladie en se référant aux caractéristiques médicales et génétiques, l'ampleur des stéréotypes négatifs est réduite.

En général, on peut distinguer deux types de discrimination :

1. La stigmatisation publique ou la façon dont la population en général stigmatise les personnes ayant des problèmes physiques ou psychologiques ;
2. L'auto-stigmatisation fait référence à la réponse à la stigmatisation publique, avec des niveaux réduits d'estime de soi et d'autonomie chez ceux qui sont stigmatisés. Cette catégorie comprend à la fois les victimes de discrimination et les personnes qui s'occupent d'elles, par exemple les soignants, les membres de la famille, les amis, etc. (Corrigan & Watson, 2002).

Dans la grande catégorie des adolescents en surpoids et obèses, la stigmatisation représente la discrimination de la société, tant des adultes que des pairs, à l'encontre de ceux qui sont ou ont été dans le passé victimes de profonds sentiments personnels d'anxiété. Que se cache-t-il dans le vaste univers des adolescents stigmatisés qui souffrent de discriminations non perçues par les autres ?

Les adolescents obèses éprouvent un grand désir de vivre enfermés dans une forteresse ; souvent, ils sont très sensibles aux émotions des autres et perçoivent rapidement leur douleur. Cependant, ils ne savent pas comment réagir autrement que par le silence, le respect et l'espoir d'aider les autres d'une manière ou d'une autre. Ils ont besoin d'affection - et non de nourriture - et de relations avec les autres dans lesquelles ils peuvent vraiment s'exprimer et montrer ce qu'ils peuvent offrir au monde.

De telles attentes donnent le sentiment qu'ils sont dans la position de chenilles qui se transformeront tôt ou tard en papillons - ils deviennent donc libres de s'envoler et de devenir eux-mêmes.

La création d'un cercle vicieux, imposé par la stigmatisation sociale, s'il n'est pas rapidement interrompu, peut amener les jeunes obèses à subir des situations extrêmes ou une détresse psychologique et émotionnelle importante (troubles alimentaires, troubles dépressifs graves pouvant aller jusqu'au suicide) - autant de signes d'une volonté d'échapper à leur situation.

La stigmatisation, chez les plus jeunes, se manifeste de manière sournoise car très souvent elle ne s'exprime pas verbalement mais par des attitudes "anti-graisses" implicites.

La réaction des jeunes victimes de discrimination se traduit par une tendance à intérioriser le préjugé - et donc à aggraver son état en adoptant des habitudes malsaines et une négligence de soi importante dans une tentative malavisée d'éviter les critiques.

La discrimination et la stigmatisation peuvent également avoir de graves conséquences pour ceux qui adoptent un tel comportement. La littérature scientifique indique que les garçons et les filles violents

et les brutes présentent un risque plus élevé de : tentatives de suicide, anxiété et dépression, troubles de l'attention, phobie sociale et scolaire, faible estime de soi, toxicomanie, etc.

En ce sens, il faut considérer que les préjugés et les comportements discriminatoires cachent très souvent un appel à l'aide plus ou moins conscient.

Les enseignants pourraient utilement effectuer un travail ciblé sur les compétences de la vie courante : les compétences cognitives, émotionnelles et relationnelles de base qui permettent aux individus d'agir de manière positive et efficace tant sur le plan individuel que social.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), "les compétences de la vie courante sont les compétences qui conduisent à un comportement positif et adaptatif qui rendent l'individu capable de répondre efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne".

Les compétences de la vie courante identifiées par l'OMS comprennent dix compétences de base, qui concernent à la fois les aspects cognitifs (résolution de problèmes, sens critique ou compétences décisionnelles) et les aspects émotionnels et relationnels :

1. Conscience de soi
2. Gestion des émotions (intelligence émotionnelle)
3. Gestion du stress
4. Empathie
5. Créativité
6. Sens critique
7. Prendre de bonnes décisions
8. Résoudre les problèmes
9. Communication assertive
10. Des relations efficaces

Le jeu de rôle éducatif se prête très bien à ce type de besoin, notamment pour le thème choisi (la discrimination due à l'obésité), le type d'utilisateurs (les jeunes), le lieu de prestation (le milieu scolaire) et les praticiens (les enseignants).

Le jeu de rôle est une activité qui consiste à mettre en scène une rencontre-discussion entre des personnes jouant des rôles différents, dans laquelle entrent en jeu des valeurs comportementales, émotionnelles-affectives, psychosociales et pédagogiques. Une telle simulation permet d'atteindre les aspects rationnels et émotionnels de phénomènes complexes et de situations qui doivent être gérées dans les relations avec les autres.

L'enseignant doit diviser les élèves en groupes (quatre groupes au maximum au total) et leur confier la tâche de créer de courts scénarios dont le thème central est la condition de l'obésité et l'expérience des personnes obèses dans la vie quotidienne. En préparant l'activité, l'enseignant doit définir l'objectif, qui sera toujours l'acquisition/modification du comportement par la dimension émotionnelle. Par la suite, il est utile de créer une grille d'observation et d'évaluation de chaque scénario joué,

remise à chaque élève, suggérant divers indicateurs d'observation mis en évidence par la simulation et reflétant également les objectifs fixés.

Chaque groupe, à son tour, doit ensuite jouer son scénario en fonction des délais fixés par l'enseignant ; dans l'intervalle, les élèves des autres groupes devront remplir la fiche d'observation.

À la fin de chaque représentation, les acteurs de chaque groupe doivent décrire leurs tâches et leurs rôles, de manière à rendre leur scénario clair pour les autres. À la fin de tous les scénarios, l'enseignant lance une discussion de groupe, basée sur les résultats des fiches d'observation, qui conduit au partage d'un comportement assertif par tous.

Il est nécessaire de souligner que pendant le jeu de rôle, il est essentiel que le leader-enseignant, confronté au conflit, ouvre une discussion pour réfléchir à ce qui s'est passé et à la manière dont les individus ont réagi ; après avoir donné aux élèves le temps d'expliquer et de clarifier, l'enseignant n'acceptera que les propositions possibles de résolution du conflit.

L'utilité de ce type d'exercice, par le biais de jeux de rôle, offre à la fois une approche préventive des conflits entre enfants et une approche basée sur l'expérience, permettant aux élèves de ressentir directement les émotions de se mettre à la place d'un autre, pour atteindre un objectif commun.

## Conclusions

Les jeunes attachent diverses "étiquettes" discriminatoires à leurs pairs ; en haut de la liste figurent l'orientation sexuelle et l'apparence physique, notamment le fait d'être gros. Ce qui est déconcertant, outre la prévalence de ces comportements ces dernières années, c'est le fait que l'endroit où ils se produisent fréquemment est l'école.

La question se pose de savoir quelles sont les formes de soutien les plus efficaces dans les écoles - un environnement dédié à la croissance et à la formation des enfants.

Ce sont les jeunes eux-mêmes qui suggèrent qu'ils ont besoin d'aide pour comprendre et combattre la discrimination spécifique à leur groupe d'âge.

Il est donc important de renforcer la formation des enseignants, qui est souvent insuffisante au regard des problèmes auxquels les jeunes sont confrontés. Ceci est également évident du fait que de nombreux programmes d'amélioration de la santé accentuent en fait la stigmatisation des élèves en surpoids. Tout en aspirant à réduire l'obésité, il est essentiel de soutenir les élèves en surpoids et d'accepter la diversité des profils corporels chez les adolescents.

# PARTIE I – BONNES PRATIQUES POUR UNE EDUCATION NUTRITIONNELLE

## Développement de zones de confiance dans les écoles

Ou encore : comment faire en sorte que les aliments malsains deviennent inintéressants à l'école sans interdiction ? Interdire quelque chose provoque souvent une attitude négative en nous et offre l'attrait de l'interdit.

Chez les adolescents, souvent même plus que chez les adultes.

### Quelles sont les possibilités ?

Nous allons certainement faire un premier pas avec le manuel et l'enseignement pour les élèves. L'illumination et la connaissance sont des moyens puissants qui nous amènent souvent à repenser. Pensez, par exemple, aux nombreuses campagnes de sensibilisation sur le tabagisme et les drogues.

### Le "nudging"

Une autre approche consiste à "donner des coups de coude". Le "nudging" provient de l'économie comportementale et est une méthode permettant d'influencer le comportement des gens sans les forcer. Le terme a été utilisé pour la première fois par Richard H. Thaler et Cass R. Sunstein. (Source : <http://www.princeton.edu/~tleonard/reviews/nudge.pdf>)

Le fait de donner des coups de coude vise à encourager inconsciemment les gens à se comporter d'une certaine manière. Ils sont en quelque sorte nus. En principe, les caresses sont censées nous inciter à faire ce qu'il faut. Nous connaissons des exemples négatifs dans l'industrie alimentaire et les supermarchés. Deux exemples :

- **Des bonbons aux caisses.** Ils sont placés de telle manière qu'on garde inévitablement toujours les surveiller dans la file d'attente. Il est rare de voir des fruits dans la zone des caisses. Il est maintenant facile de les observer chez les enfants. Un shopping détendu à la caisse du supermarché se transforme en un test de stress pour toutes les personnes concernées. Nous en sommes presque stupéfaits
- **Emballage des aliments.** Souvent, nous trouvons des aliments apparemment sains avec moins de graisse/sucre. Cela est indiqué en grand sur l'emballage. Mot-clé "Léger". En y regardant de plus près, on constate cependant que les composants réduits sont compensés par d'autres additifs malsains.

Ainsi, nous sommes contrôlés inconsciemment. Vous pourriez même choisir le terme "manipulé". Nous pouvons utiliser ce principe de manière excellente dans un sens positif à l'école et l'utiliser pour nous-mêmes. Une bonne solution serait de mettre en œuvre ce "coup de pouce" dans le cadre d'un projet scolaire avec la participation des élèves. Nous aurions ici plusieurs avantages :

- Internalisation du contenu du manuel
- Développement de ses propres idées pour la mise en œuvre éventuelle
- Utiliser comme multiplicateurs au sein de l'école
- Le stationnement implique les élèves dans la vie scolaire quotidienne, ce qui renforce encore leur acceptation.

En outre, ces projets encouragent également les compétences non techniques telles que le travail d'équipe, l'orientation des objectifs, la résolution des conflits et l'empathie. À quoi pourrait ressembler un tel projet.

## Projet "École saine"

En plusieurs étapes, nous transformons notre école en un lieu sain sans y placer d'interdictions.

- **Étape 1 - L'éveil**

Création d'affiches indiquant les aliments sains et malsains.

- Exemple 1 : Diverses affiches avec des images de barres de chocolat sur lesquelles le nombre correspondant de morceaux de sucre est également indiqué. Avec une indication de la quantité de sucre recommandée pendant la journée.
- Exemple 2 : Photo d'un élève à l'école en train de manger une pomme. Voici un dicton frappant, tel que "Une pomme par jour éloigne le Docteur" Bien entendu, cela fonctionne également avec d'autres aliments et lignes directrices mieux connus dans la région.
- Exemple 3 : des affiches avec des photos d'élèves repoussant un fast food avec un regard légèrement dégoûté.
- Exemple 4 : un tableau nutritionnel d'un aliment restant mais malsain sur une affiche et afficher les composants dangereux en rouge.

Développement d'un stand d'information sur le thème de l'alimentation saine avec des concours. Cela peut se faire avec des questions assez simples, mais les élèves traitent le sujet.

L'imagination des élèves n'a pratiquement pas de limites. On est souvent surpris de voir à quel point les élèves peuvent être innovants.

- **Étape 2 – Participation des parents**

- Informer les parents sur le projet et leur expliquer. Les parents peuvent même vouloir soutenir le projet. La meilleure formation en nutrition ne sert à rien si les parents agissent en sens inverse à la maison. Cela peut également entraîner des conflits familiaux contre-productifs. Il est généralement possible d'informer les parents des risques pour la santé de leurs enfants. Outre le surpoids, les conséquences du diabète et des maladies cardiovasculaires sont de bons arguments pour convaincre les parents.
- Cuisiner ensemble avec les parents. Ici, il y a toujours eu de bonnes expériences. Les parents font la cuisine avec les enfants à l'école sous la direction d'un professionnel.

Outre l'effet d'apprentissage, les jeunes et leurs parents ont une expérience commune.

- **Étape 3 – Adaptation des offres alimentaires à l'école**

On trouve fréquemment à l'école dans les kiosques et les cantines des aliments adaptés aux souhaits des élèves. Malheureusement, ces désirs ne coïncident pas toujours avec un mode de vie sain. Grâce aux coups de pouce et à l'expérience des supermarchés, on a la possibilité de susciter une demande qui va dans le sens de la santé. En voici quelques exemples :

- **Kiosque - Positionnement de l'assortiment** Dans un premier temps, il serait possible de modifier le positionnement de l'assortiment. Les aliments sains - dans certains kiosques, vous pouvez déjà trouver des fruits - sont positionnés devant. Presque de manière à ce que vous puissiez y accéder rapidement. Pour les sucreries et les

aliments malsains, choisissez un endroit hors de portée. Ici, vous pouvez merveilleusement impliquer les étudiants ou le groupe de travail et les laisser décider du positionnement.

- **Tarifs** - Il est alors possible d'augmenter le prix des bonbons de telle sorte que l'achat devienne peu attrayant pour les étudiants. Les excédents financiers pourraient même, en théorie, subventionner des aliments sains.
- **Cantine scolaire** - S'il existe une cantine ou une cafétéria dans votre école, il est possible de modifier le menu en conséquence. Positionnez les offres santé en conséquence.
- **Introduire l'étiquetage nutritionnel des aliments** - Rendre les repas malsains plus chers et donc subventionner les repas malsains.

- **Etape 4 – Suivi**

Les articles fréquemment vendus dans le kiosque sont déjà enregistrés numériquement.

Si vous enregistrez maintenant le nombre de sucreries vendues sur une période de 2 à 3 semaines avant le début du projet, vous avez alors une taille de départ. Depuis le début du projet, nous enregistrons maintenant les chiffres de vente des kiosques et des cantines sur une base hebdomadaire.

Idéalement, dès le début du projet, les ventes d'aliments malsains diminueront de semaine en semaine. Si cela ne se produit pas, on peut en discuter avec les élèves pour en connaître les raisons. En plus de mesurer le succès d'un projet, les étudiants apprennent également l'importance de l'évaluation d'un projet. De plus, il y a l'effet d'apprentissage qui fait que pendant un projet, on peut aussi travailler sur différents facteurs pour faire avancer le projet dans la direction souhaitée.

Enfin, il y a l'effet d'apprentissage qui permet de travailler sur différents facteurs pour orienter le projet dans la direction souhaitée. Ne vous découragez pas si le début est un peu difficile. Un projet ayant cet objectif demande du temps et de la patience.

[1 Evaluating Parents and Adult Caregivers as “Agents of Change” for Treating Obese Children: Evidence for Parent Behavior Change Strategies and Research Gaps](#), Circulation March 6, 2012, Vol 125, Issue 9

## PARTIE II – OUTILS EDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

### CHAPITRE I – LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION

#### Section 1: L'IDENTIFICATION DE LA FAMILLE D'ALIMENTS CONCERNÉE

**Nota Bene:** Afin de vous aider à rédiger vos plans de cours, n'hésitez pas à contacter les écoles partenaires (de préférence une école qui parle votre langue):

- **Doukas School (GR)**, personne de contact: Thomas Economou ([t.economou@doukas.gr](mailto:t.economou@doukas.gr))
- **Liceo Scientifico Enrico Fermi (IT)**, personne de contact: Costanza Chirico ([costanzachirico74@gmail.com](mailto:costanzachirico74@gmail.com)) & Marco Varletta ([jose\\_varletta@hotmail.it](mailto:jose_varletta@hotmail.it))
- **Athénée Royale de la Rive Gauche (BE)**, personne de contact: Abbas Armut ([a.armut@arrg.be](mailto:a.armut@arrg.be))

| Informations sur le plan de cours                  |                              |  |
|--|------------------------------|--|
| <b>Sujet :</b> Familles alimentaires et nutriments |                              | <b>Programme d'enseignement correspondant :</b><br><b>(Sciences/Sport)</b> |
| <b>Thème :</b> Nutriment et manger sainement       |                              | <b>Durée:</b> 1 heure et demie   |
| <b>Niveau de classe :</b> Lycée                    | <b>Tranche d'âge :</b> 12-14 | <b>Langue :</b> Anglais  |

#### Connaissances et compétences préalables nécessaires

*(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre les nouvelles informations)*

**Quelles expériences, connaissances et compétences préalables les apprenants apportent-ils avec eux dans cette expérience d'apprentissage ?**

Les étudiants n'ont pas besoin de connaissances ou de compétences préalables particulières

#### Objectifs

*(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le cours)*

**Cadre principal :**

Bien manger, dans le sens d'une alimentation saine et savoureuse, est l'un des plaisirs de la vie. Les enfants et les adultes qui ont une alimentation saine et équilibrée ont beaucoup d'énergie pour bien grandir et profiter de la vie (travailler, étudier, jouer, s'amuser avec ses amis et ses frères et sœurs) et un système immunitaire fort, ce qui signifie moins d'infections et d'autres maladies.

**Quel est le sujet de la leçon ?** Cette section aborde les familles d'aliments et les nutriments.

**Qu'est-ce que je veux que les élèves apprennent ?**

Les élèves apprendront des choses sur les aliments et les nutriments (macro et micro), sur les graisses, les acides gras et le cholestérol, sur les différents types d'aliments et la provenance des

nutriments, et recevront des informations intéressantes sur les boissons énergétiques.

### **Qu'est-ce que je veux qu'ils comprennent et soient capables de faire à la fin du cours ?**

Que nous sommes ce que nous mangeons ! Que les nutriments sont divisés en deux grandes familles. Que les graisses sont une source d'énergie et qu'elles contiennent différents "nutriments gras". Que notre corps utilise les différents macro- et micronutriments de différentes manières, et que la meilleure façon de s'assurer que nous obtenons suffisamment de chaque nutriment et suffisamment d'énergie est de manger un mélange équilibré d'aliments. Ils seront capables de discerner les différents types d'aliments et la provenance des nutriments. Que les adolescents et même les athlètes n'ont pas besoin de boissons pour sportifs, mais seulement d'eau plate pour rester hydratés.

### **Qu'est-ce que je veux qu'ils retirent de cette leçon particulière ?**

Les adolescents doivent s'approprier la façon dont ils consomment la nourriture. Cette leçon sensibilisera les adolescents aux aliments et aux nutriments qu'ils consomment et les aidera à opter pour une alimentation équilibrée et variée.

### **Pourquoi sont-ils importants ?**

Cette section est importante car elle leur apporte des informations essentielles sur des sujets qui ont un impact sur leur vie quotidienne et leur avenir.

## **Stratégie d'enseignement**

*(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

Comment puis-je aider mes élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage ?

Par l'utilisation de :

- Représentation pratique des exercices (ex : organiser une semaine d'activités pour célébrer les traditions, les recettes locales ou internationales. Comprendre comment lire l'étiquette d'une boisson et évaluer la teneur en sucre des boissons).
- Discussion de groupe (ex : inviter les étudiants, les enseignants et le personnel à "prendre la parole").
- Évaluation par les pairs et les enseignants (ex : promouvoir la consommation de collations et de boissons saines ; faire vérifier et tamponner une "carte de bon mangeur" par un élève).

## **Activités d'apprentissage**

*(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

Liste détaillée des activités composant le plan de cours

- Utilisation possible d'outils pédagogiques : Veuillez-vous référer aux extensions pour des exemples concrets.
- Outils multimédias
- Images, illustrations, tableaux
- Exercices
- Projets d'artisanat
- Discussions
- etc.

## **Appréciation et évaluation**

*(Evaluation(s) avant, pendant et après la leçon)*

**L'évaluation est présente à différents stades tout au long de la leçon.**

Les connaissances de l'élève peuvent être évaluées au moyen d'un simple test sur le contenu de la leçon ou par le biais d'activités ou de projets autour du contenu de la leçon. (Pour des exemples, voir les extensions ci-dessous).

## Sources

### (Documents / Équipements)

#### De quoi ai-je besoin pour suivre cette leçon ?

Du matériel visuel soutenant les différents points de la leçon peut faciliter la compréhension et la participation de l'élève. (Exemple : pyramide alimentaire, quantité réelle de sucre dans une boisson, etc.)

Autres sources pratiques :

- **European Childhood Obesity Group (ECOG):** [The free ECOG Obesity ebook, Chapter – Nutrition, Food Choices & Eating Behavior](#), 2019 - "Healthy eating Mediterranean way tasty tales for children and practical tips for adults", M. Caroli, Locorotondo editore
- **World Health Organization (WHO):** [FAO/WHO technical consultation on national food-based dietary guidelines](#), 2006, [Healthy Diet](#), 2018
- **Food and Agriculture Organization of the United Nation (FAO):** <http://www.fao.org/3/y5740e/y5740e00.htm#Contents>

## Prolognements

Que puis-je faire une fois la leçon terminée ?

Mesdames et messieurs, bienvenue à l'émission d'orateurs sur les modes de vie sains !

Après les leçons et la discussion sur l'alimentation et les nutriments, invitez les élèves, les enseignants et le personnel à "prendre la parole" et à exprimer leurs pensées et opinions sur ce que signifie pour eux une alimentation saine.

Pour ce faire, créez un stand "Speaker's Corner" où les discours peuvent être filmés et ensuite, après une révision minutieuse et sur réception de l'autorisation écrite des parents d'utiliser les vidéos, faites-en la promotion sur le réseau de médias sociaux ou la chaîne de télévision de l'école ou faites passer le lien vidéo par le bulletin d'information ou le site web de l'école.

Une approche similaire peut également être utilisée pour :

- Obtenir des idées sur la manière de procéder pour une campagne de nutrition et lancer une campagne de promotion d'une alimentation saine.
- Les inviter à simuler une publicité pour une alimentation saine

Les inciter à faire une analyse critique de la publicité pour la malbouffe, en leur demandant d'identifier les phrases, parfois les mensonges, qui les convainquent d'acheter un certain produit. Il serait amusant de tourner une parodie du spot mettant en évidence les techniques de marketing utilisées pour orienter les choix d'achat des adolescents.

### La semaine de l'alimentation

Organisez une semaine d'activités pour célébrer les traditions, les recettes locales ou internationales, les personnes qui cultivent, mangent, transforment, emballent, transportent et cuisinent les aliments, etc... Si possible, dans le cadre de la semaine, regardez des documentaires, organisez des débats et des interviews, consacrez un numéro spécial du bulletin/magazine de l'école. Dans la mesure du possible, concentrez les activités pendant les pauses afin d'éviter tout impact sur les programmes scolaires.

Faites la promotion de la semaine par le biais d'une campagne dans les médias sociaux et, dans le cadre de celle-ci, organisez un concours de recettes d'aliments sains en invitant les élèves et leurs familles à afficher des soldes avec les aliments présentés.

### **Et le gagnant est...**

Promouvoir la consommation d'en-cas et de boissons saines en demandant à un élève de vérifier et d'estampiller une "carte de bon mangeur" pour ses camarades et les enseignants de la classe. Analyser avec les élèves les cartes toutes les deux semaines et créer une dynamique positive où ceux qui mangent des aliments plus sains donnent des idées à ceux qui prennent des options moins saines. Coordonner avec les autres enseignants et récompenser la classe la plus performante, et non les élèves individuellement, dans l'école avec une activité agréable (visiter un musée, une journée au parc, aller à un concert).

### **Repensez-y**

Invitez les élèves à discuter de la teneur en sucre des boissons. Cette activité impliquerait également de comprendre comment lire l'étiquette d'une boisson. Ensuite, lorsque l'information est disponible, construisez un "tableau d'affichage des boissons" comme celui de l'image ci-dessous et présentez-le aux autres classes. Cet exercice apportera des connaissances utiles et pourrait être l'occasion pour certains de repenser leur boisson préférée...

Dans le même ordre d'idées, il serait intéressant d'inviter les élèves à réfléchir à certains des principaux messages de la publicité pour la malbouffe et les boissons gazeuses. Comment est-il possible que le fait de boire une boisson gazeuse fasse de vous le mec le plus cool du groupe ou vous fasse devenir le meilleur joueur de tous ?

## PARTIE II – OUTILS EDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

### CHAPITRE I – LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION

#### Section 2: COMPRENDRE LE RÔLE DES NUTRIMENTS DANS LA RÉGULATION DE L'ORGANISME - LES APPORTS EN PROTÉINES (1)

##### Informations sur le plan de cours

|   |  |                        |
|---|--|------------------------|
| <b>Matière:</b> Biologie/ Chimie                    | <b>Programme d'enseignement correspondant:</b> |                        |
| <b>Thème:</b> Surveillance des apports en protéines | <b>Durée:</b> 1 heure et demie                 |                        |
| <b>Niveau de classe:</b> I-III Lycée                | <b>Tranche d'âge:</b> 16-18                    | <b>Langue:</b> Anglais |

##### Connaissances et compétences préalables nécessaires

*(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)*

- Connaissance de ce que sont les macronutriments
- Savoir comment lire les ingrédients et le tableau des teneurs en nutriments des aliments figurant sur l'étiquette des produits
- Connaissance des apports quotidiens recommandés en macronutriments

##### Objectifs

*(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)*

**Sujet :** Surveillance des apports en protéines

Les objectifs :

- Les élèves peuvent planifier un repas axé sur la teneur en protéines
- Les étudiants ont des connaissances sur les principaux aliments riches en protéines
- Les élèves savent quels sont les principaux rôles des protéines dans l'organisme
- Les élèves sont conscients des principaux risques liés à une carence ou à un excès de protéines

##### Stratégie d'enseignement

*(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

Comment puis-je aider mes élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage ?

Par l'utilisation de :

- Discussion de groupe
- Travailler à deux
- Évaluation de l'enseignant

##### Activités d'apprentissage

*(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

**Exercice 1. (20 minutes)**

L'enseignant demande aux élèves d'écrire 3 à 6 aliments riches en protéines qu'ils connaissent, puis de les énumérer à la classe, tandis que l'enseignant inscrit au tableau les aliments cités (ou analogues).

**Exercice 2. (20 minutes)**

Les élèves seront divisés en couples et il leur sera demandé de repérer les bons et mauvais aliments répertoriés par les autres élèves sur la base de leurs propres connaissances, en les inscrivant tour à tour au tableau (ou analogue).

**Exercice 3. (20 minutes)**

L'enseignant fournira aux élèves une liste des principaux aliments qui sont atteints dans les protéines, tant d'origine animale que végétale. Ensemble, ils discuteront des différences entre les protéines animales et végétales, en mettant l'accent sur la nécessité de compléter les protéines végétales alimentaires en consommant une variété d'aliments provenant de différents groupes de plantes. La discussion devra souligner les conséquences bien connues sur la santé de la viande rouge et de la viande transformée, selon la position de l'OMS pour 2015. Les principaux problèmes de santé liés à l'excès ou à la carence en protéines doivent être mis en évidence et l'enseignant doit souligner l'importance des protéines lors de la pratique d'un sport actif.

**Exercice 4. (30 minutes)**

Les élèves sont divisés en groupes de 2 chacun.

On leur demande de planifier un menu d'une journée, qui pourrait fournir une quantité correcte de protéines, en fonction du niveau d'activité physique et du poids du corps.

À l'aide de la liste des protéines alimentaires fournie par l'enseignant, ils calculeront la quantité de protéines dans le menu. Ils peuvent indiquer dans le tableau suivant leur teneur en protéines alimentaires par portion :

| Type de repas  | Aliments protéinés | Autres aliments | Total protéines (g) |
|----------------|--------------------|-----------------|---------------------|
| Petit déjeuner |                    |                 |                     |
| Déjeuner       |                    |                 |                     |
| Dîner          |                    |                 |                     |
| Snack          |                    |                 |                     |

**Appréciation et évaluation**

*(évaluation(s) avant, pendant et après la leçon)*

Évaluation : les élèves se verront attribuer un point pour chaque exercice bien effectué

- **Exercice 1** - Les élèves capables d'énumérer 3 aliments se verront attribuer un demi-point, tandis que s'ils en énumèrent 6, ils gagneront un point.
- **Exercice 2** - Les élèves termineront l'exercice avec succès en énumérant par paires les bons et les mauvais aliments

- **Exercice 3** - Les élèves accomplissent la tâche en participant activement à la discussion
- **Exercice 4** - Les élèves concluront l'exercice avec succès en planifiant correctement au moins 2 des 4 repas (alimentation correcte et comptage correct de la teneur en protéines des repas), ce qui leur permettra de gagner un demi-point, tandis qu'en planifiant correctement 4 repas, ils recevront un point

### Ressources (Documents / Equipement)

De quoi ai-je besoin pour suivre cette leçon ?

- Un tableau noir ou similaire
- Des feuilles de papier vierges et des stylos
- Calculatrice
- En option : un ordinateur avec connexion internet pour rechercher la composition des aliments mentionnés par les élèves et ne figurant pas dans la liste des enseignants.

### Prolongations

Chaque élève notera les aliments protéinés qu'il consomme à la maison en une journée. Ils sont appelés à calculer si leur menu familial atteint ou dépasse la quantité quotidienne recommandée de protéines.

## PARTIE II – OUTILS ÉDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

### CHAPITRE I – LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE LA NUTRITION

#### Section 2: COMPRENDRE LE RÔLE DES NUTRIMENTS DANS L'ORGANISME - FER ET ZINC (2)

| Information sur le plan de cours                    |                             |   |
|---|-----------------------------|---|
| <b>Matière:</b> Biologie/ Chimie                    |                             | <b>Programme d'enseignement correspondants: Enseignants</b> |
| <b>Thème:</b> Surveiller les apports en zinc et fer |                             | <b>Durée : 2 heures</b>                                     |
| <b>Niveau de classe:</b> I-III Lycée                | <b>Tranche d'âge:</b> 16-18 | <b>Langue:</b> Italien/ Anglais/ Français                   |

#### Prior Knowledge and Skills Needed

*(Prior knowledge is the knowledge the learner already has before they meet new information)*

- Connaissance de ce que sont les micronutriments
- Savoir comment lire les ingrédients et le tableau des teneurs en nutriments des aliments figurant sur l'étiquette des produits
- Connaissance des apports journaliers recommandés en micronutriments

#### Connaissances et compétences préalables nécessaires

*(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)*

**Sujet :** Surveillance des apports en fer/zinc

**Objectifs :**

- Les élèves peuvent planifier un repas axé sur les teneurs en fer/zinc/vitamine C
- Les étudiants ont une connaissance des principaux aliments riches en fer/zinc/vitamine C
- Les élèves savent quels sont les principaux rôles des micronutriments dans l'organisme
- Les élèves connaissent les meilleures méthodes de cuisson pour préserver la vitamine C des aliments
- Les étudiants connaissent le rôle des éléments positifs/négatifs par rapport à la biodisponibilité des minéraux de fer/zinc
- Les élèves sont conscients des principaux risques liés à la carence en fer et en zinc

#### Stratégie d'enseignement

*(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

**Comment puis-je aider mes élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage ?**

Par l'utilisation de :

- Discussion de groupe
- Travailler à deux
- Évaluation de l'enseignant

#### Activités d'apprentissage

*(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

**Exercice 1. (15 minutes)**

L'enseignant demande aux élèves d'écrire 3 à 6 aliments riches en fer/zinc qu'ils connaissent, puis de les énumérer à la classe, tandis que l'enseignant inscrit les aliments cités sur l'analogue du tableau noir).

**Exercice 2. (20 minutes)**

Les élèves seront divisés en couples et on leur demandera de repérer les aliments bons et mauvais répertoriés par les autres élèves, en les inscrivant tour à tour au tableau (ou analogue).

**Exercice 3. (15 minutes)**

L'enseignant demande aux élèves d'écrire 3 à 6 aliments riches en vitamine C qu'ils connaissent, puis de les énumérer à la classe, tandis que l'enseignant inscrit au tableau les aliments cités (ou analogues).

**Exercice 4. (20 minutes)**

Les élèves seront divisés en couples et on leur demandera de repérer les aliments bons et mauvais mentionnés par les autres élèves, en les inscrivant tour à tour au tableau (ou analogue).

**Exercice 5. (15 minutes)**

L'enseignant fournira aux élèves une liste des principaux aliments qui sont atteints en vitamines C, fer et zinc (d'origine animale et végétale). Ensemble, ils discuteront de l'influence de la qualité des aliments sur leur teneur en micronutriments, ainsi que du fait que les aliments soient biologiques ou non, qu'ils proviennent de l'étranger ou non, qu'ils soient cuits ou crus, qu'ils soient produits selon leur saison de croissance naturelle. Les principaux problèmes de santé dus à une carence ou à un excès de micronutriments seront également évoqués. Les concepts de biodisponibilité et d'anti-nutriments doivent être expliqués afin de permettre aux étudiants de planifier efficacement leurs repas.

**Exercice 6. (35 minutes)**

Les élèves sont divisés en groupes de 2 chacun.

Ils sont invités à planifier un menu d'une journée, en ajoutant à chaque repas un aliment contenant de la vitamine C ainsi qu'un aliment contenant du fer et un autre du zinc.

À l'aide de la liste fournie par l'enseignant, ils calculeront également la quantité de fer, de zinc et de vitamine C dans le menu.

Ils peuvent inscrire dans le tableau suivant leurs teneurs en nutriments alimentaires par portion :

| Type de repas  | Aliment à teneur en fer | Aliment à teneur en zinc | Aliment à teneur en Vit C | Total fer (mg) | Total Vit C (mg) | Autres aliments |
|----------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|----------------|------------------|-----------------|
| Petit déjeuner |                         |                          |                           |                |                  |                 |
| Déjeuner       |                         |                          |                           |                |                  |                 |
| Diner          |                         |                          |                           |                |                  |                 |
| Snack          |                         |                          |                           |                |                  |                 |

### Appréciation et évaluation

*(Évaluation(s) avant, pendant et après la leçon)*

Évaluation : les élèves se verront attribuer un point pour chaque exercice bien effectué

**Exercice 1** - Les élèves capables d'énumérer 3 aliments se verront attribuer un demi-point, tandis que s'ils en énumèrent 6, ils gagneront un point.

**Exercice 2** - Les élèves termineront l'exercice avec succès en énumérant par paires les bons et les mauvais aliments

**Exercice 3** - Les élèves capables d'énumérer 3 aliments se verront attribuer un demi-point, tandis que s'ils en énumèrent 6, ils gagneront un point.

**Exercice 4** - Les élèves termineront l'exercice avec succès en énumérant par paires les bons et les mauvais aliments

**Exercice 5** - Les élèves accomplissent la tâche en participant activement à la discussion

**Exercice 6** - Les élèves termineront l'exercice avec succès en planifiant correctement un minimum de 2 repas sur 4 (bonne alimentation et bon comptage de la teneur en nutriments des repas), ce qui leur permettra de gagner un demi-point, tandis qu'en planifiant correctement 4 repas, ils recevront un point

## Ressources (Documents / Equipements)

### De quoi ai-je besoin pour suivre cette leçon ?

- Un tableau noir ou similaire
- Des feuilles de papier vierges et des stylos
- Calculatrice
- En option : un ordinateur avec connexion internet pour rechercher la composition des aliments mentionnés par les élèves et ne figurant pas dans la liste des enseignants.

## Prolongations

Chaque élève notera les aliments à teneur en fer/vitamine C qu'il consomme à la maison, en une journée. De même, quels aliments riches en zinc ils consomment à la maison, en une journée. Ils sont appelés à calculer si leur menu familial fournit les micronutriments mentionnés en fonction des quantités quotidiennes recommandées.

# PARTIE II – OUTILS EDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

## CHAPITRE II – COMMENT LA NUTRITION AFFECTE LE CORPS ET L'ESPRIT

### Section 1 – ETABLIR UN POINT DE DÉPART POUR LES ÉTUDIANTS

| Informations sur le plan de cours                    |                             |                                |
|--|-----------------------------|--------------------------------|
| <b>Matière:</b> Biologie                             |                             | <b>Durée:</b> 1 heure et demie |
| <b>Sujet:</b> Que dois-je faire avec les nutriments? |                             | <b>Langue:</b> Anglais         |
| <b>Niveau scolaire:</b> I-III Lycée                  | <b>Tranche d'âge:</b> 16-18 |                                |

| Connaissances et compétences préalables nécessaires  |
|--|
| <i>(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)</i>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance de base de la composition des principaux aliments</li> <li>• Connaissance des définitions des macronutriments et des micronutriments</li> <li>• Connaissance de base de l'anatomie et de la physiologie du corps humain</li> </ul> |

| Objectifs  |
|--|
| <i>(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)</i>  |
| <p><b>Topic :</b> Que faire des nutriments ?</p> <p><b>Objectifs :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves peuvent choisir les meilleurs aliments pour des nutriments spécifiques</li> <li>• Les étudiants savent quels types d'aliments préventifs sont les meilleurs pour garder leur corps sain et bien nourri</li> <li>• Les étudiants savent quels aliments éviter pour prévenir les maladies non transmissibles courantes</li> </ul> |

| Stratégie d'enseignement   |
|--|
| <i>(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)</i>  |
| <p><b>Comment puis-je aider mes élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage ?</b></p> <p>Par l'utilisation de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussion de groupe</li> <li>• Travailler à deux</li> <li>• Évaluation de l'enseignant</li> </ul> |

| Activités d'apprentissage   |
|---|
| <i>(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)</i>  |
| <p><b>Exercice 1. (20 minutes)</b></p> <p>L'enseignant demande aux élèves de former des groupes de trois, chaque groupe recherchant sur le web les meilleures sources de protéines, de graisse, de fer, de calcium, d'acide folique, d'antioxydants, au sein des catégories d'aliments. Chaque groupe fournira deux aliments pour</p> |

toutes les sources mentionnées.

### Exercice 2. (40 minutes)

La discussion portera sur les caractéristiques anatomiques et physiologiques générales du corps humain et sur la manière dont les aliments, par leurs nutriments, peuvent contribuer à son bon fonctionnement. Les groupes d'élèves, préalablement formés, peuvent créer des dessins schématiques de certains organes du corps humain (c'est-à-dire le cerveau, le sang, les muscles, les os), en y collant des images de deux types d'aliments qui contiennent ces nutriments, bons pour garder des organes sains (c'est-à-dire noix/cerveau, œufs/muscles, betterave/sang, chou/os). Il est également possible de faire des dessins à l'aide d'un programme adapté pour PC.

### Exercice 3. (30 minutes)

L'enseignant demande aux élèves de remplir le tableau suivant, en précisant que les composants de chaque groupe d'aliments peuvent contenir plus d'un nutriment principal, comme dans le cas des noix, qui peuvent contenir des protéines et des graisses, ou de certains légumes à feuilles vertes, qui peuvent contenir des folates et du calcium biodisponible.

| Catégories d'aliment | Principal nutriment(S) | Rôle dans le corps |
|----------------------|------------------------|--------------------|
| céréales             |                        |                    |
| légumes              |                        |                    |
| noix                 |                        |                    |
| légumes              |                        |                    |
| viande               |                        |                    |
| poisson              |                        |                    |
| œufs                 |                        |                    |
| lait et fromage      |                        |                    |
| fruits               |                        |                    |

### Appréciation et évaluation

*(Évaluation(s) avant, pendant et après la leçon)*

Évaluation : les élèves se verront attribuer un ou deux points pour chaque exercice bien exécuté

**Exercice 1** - Les élèves capables d'énumérer 2 aliments dans leur groupe se verront attribuer un demi-point, tandis que s'ils énumèrent 4 aliments, ils gagneront un point.

**Exercice 2** - Les élèves qui participent activement à la discussion se verront attribuer un demi-

point, tandis que s'ils mentionnent un aliment, ils gagneront un point.

**Exercice 3** - Les élèves capables d'énumérer les rôles des nutriments pour 4 catégories se verront attribuer 1 point, tandis que s'ils les énumèrent pour 9 catégories, ils gagneront deux points.

#### Ressources (Documents / Equipements)

##### De quoi ai-je besoin pour suivre cette leçon ?

- Tableau noir ou similaire
- Feuilles de papier vierges, crayons de couleur
- Un ordinateur avec une connexion internet et une imprimante

#### Prolongations

Les étudiants interrogeront leurs familles, s'enquérant des maladies chez les oncles et les cousins et de leurs repas familiaux typiques. Un lien possible entre une carence ou un excès de nutriments et les maladies enregistrées doit être émis comme hypothèse, puis discuté avec l'enseignant et les autres élèves.

# PARTIE II – OUTILS ÉDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

## CHAPITRE II – COMMENT LA NUTRITION AFFECTE LE CORPS ET L'ESPRIT

### Section 2: L'IMPACT D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE GRAISSES SATURÉES/TRANS

| Informations sur le plan de cours   |                             |                          |
|---|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Matière:</b> Biologie/ Chimie  |                             |                          |
| <b>Thème:</b> L'impact d'une consommation excessive de graisses saturées/ trans |                             | <b>Durée:</b> 45 minutes |
| <b>Niveau scolaire:</b> III Lycée   | <b>Tranche d'âge:</b> 16-18 | <b>Langue:</b> Français  |

#### Connaissances et compétences préalables nécessaires

*(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)*

Connaissance de la chimie de base des graisses : dégradation, structure.

Connaissance des règles d'hygiène et de sécurité dans un laboratoire de chimie.

#### Objectifs

*(Les résultats d'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)*

Impact sur l'organisme d'une consommation excessive de graisses saturées/trans.

Les élèves acquerront des connaissances sur les graisses saturées, insaturées et trans.

Les élèves acquerront des connaissances sur l'impact des graisses sur la santé humaine.

Les étudiants acquerront des connaissances sur l'impact sur la santé d'une consommation excessive de graisses saturées/trans.

Les étudiants acquerront des connaissances sur les sources de matières grasses.

Les étudiants acquerront des connaissances sur l'interprétation des étiquettes.

Grâce aux connaissances acquises, les élèves seront en mesure de faire des choix alimentaires appropriés dans la vie de tous les jours et de limiter la consommation excessive de graisses saturées/trans.

#### Stratégie d'enseignement

*(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

Représentation pratique de l'expérience

- Discussion de groupe
- Évaluation par les pairs
- Évaluation de l'enseignant

#### Activités d'apprentissage

*(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

**Exercice 1. (5 minutes)**

L'enseignant remet à chaque élève des cartes avec l'exercice "vrai / faux" et lui explique comment accomplir la tâche.

Que savez-vous des matières grasses? Vrai / faux:

- a. La source d'acides gras saturés est la viande et les produits animaux : .....(vrai)
- b. La consommation de graisses trans contribue à vivre plus longtemps : ..... (faux)
- c. Les graisses dans une alimentation quotidienne doivent constituer 50% de l'énergie .....(faux)
- d. Une consommation excessive de graisses saturées peut entraîner des maladies cardiovasculaires : ..... (vrai).
- e. 1 gramme de graisse fournit 9 kcal ..... (vrai).

### **Exercice 2. (10 minutes)**

Par deux, les élèves écrivent sur un morceau de papier 16 produits qu'ils consomment le plus souvent. L'enseignant pose des questions et les écrit au tableau :

1. Parmi les produits de votre liste, quels sont ceux qui sont riches en acides gras saturés ?
2. Lesquels des produits de votre liste sont riches en acides gras insaturés ?
3. Parmi les produits de votre liste, lesquels sont riches en graisses trans ?
4. Quelles sont les graisses les plus (bonnes/mauvaises) de votre liste ? Comparer les résultats par paires ?
5. Que pouvez-vous changer dans votre alimentation pour inclure plus de graisses saines ?

Discussion ouverte : l'impact d'une consommation excessive de graisses saturées et trans sur la santé.

### **Exercice 3. (10 minutes)**

À partir d'une collection d'étiquettes alimentaires préparées par l'enseignant, les élèves tirent 2 étiquettes au hasard et ont pour tâche de comparer les compositions des produits et de les évaluer pour la présence de bonnes/mauvaises graisses.

Exemples d'étiquettes à préparer pour les produits suivants :

- le beurre,
- margarine,
- des gaufrettes au chocolat,
- des snacks salés,
- des chips,
- le chocolat,
- le yaourt aux fruits,
- le yaourt naturel,
- fromage à pâte dure,
- le jambon (charcuterie),
- l'huile d'olive,
- les noix,
- graines de tournesol/graines de courge,
- le lait,
- fromage à la crème,
- la mayonnaise.

### **Exercice 4. Expérience (25 minutes)**

L'enseignant prépare le matériel et les réactifs nécessaires à la mise en œuvre de l'expérience.

L'enseignant réalise l'expérience et observe son déroulement. Avec l'enseignant, ils discutent des résultats de l'expérience.

**Problème de recherche :** Quelle est la structure des graisses végétales et animales ?

**Hypothèse :** Les graisses animales, à l'état solide, sont principalement des composés saturés, et des composés végétaux - insaturés.

**Ce dont vous aurez besoin :** beurre, lard, huile de tournesol, huile de colza, eau de brome, tubes à essai, pince à tube à essai, brûleur.

**Instructions :** Placez le beurre dans le premier tube, le saindoux dans le deuxième, l'huile de tournesol dans le troisième et l'huile de colza dans le quatrième.

Chauffez les tubes avec le beurre et le saindoux pour que ces substances fondent. Ajoutez 3 cm<sup>3</sup> d'eau de brome à tous les tubes et agitez.

### Résumé

Au cours de l'expérience, une décoloration de l'eau de brome a été observée en présence d'huile de tournesol et de colza. Après l'ajout d'eau de brome au beurre fondu et au saindoux, aucun changement de ce type n'a été constaté. Les composés insaturés décolorent l'eau de brome. Sur cette base, nous concluons que les huiles végétales sont des composés insaturés dont les molécules contiennent une liaison multiple entre les atomes de carbone. Les graisses animales sont des composés saturés contenant des liaisons simples.

### Appréciation et évaluation

*(Évaluation(s) avant, pendant et après la leçon)*

Évaluation :

- Exercice 1. L'élève reçoit 1-point pour chaque bonne réponse. L'élève complète l'exercice en répondant correctement à un minimum de 3 réponses.
-

- Exercice 2. L'élève complète l'exercice en participant à la discussion et en répondant aux questions par deux.
- 
- Exercice 3. L'élève réussit l'exercice en comparant correctement la composition des étiquettes et en choisissant le bon produit.
- 
- Exercice 4. L'élève termine l'exercice en participant activement à l'expérience et en formulant correctement les conclusions.

#### Ressources (Documents/ Equipement)

Matériel/équipement nécessaire pour la leçon :

- Tableau noir et marqueur
- Feuilles de papier
- Étiquettes et sachet pour étiquettes
- Beurre, saindoux, huile de tournesol, huile de colza
- Eau de brome, tubes à essai, pince pour tubes à essai, brûleur

#### Prolongations

Une tâche que chaque élève doit accomplir à la maison :

Chaque élève écrit son menu d'un jour parmi une sélection de jours de la semaine et y note les produits riches en bonnes/mauvaises graisses. Ils évaluent leur menu en fonction de la teneur en graisses alimentaires.

# PARTIE II – OUTILS EDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

## CHAPITRE II – COMMENT LA NUTRITION AFFECTE LE CORPS ET L'ESPRIT

### Section 3: L'IMPACT SUR L'ORGANISME D'UNE CONSOMMATION EXCESSIVE DE SUCRES ET D'ADDITIFS

| Informations sur le plan de cours   |                             |                          |
|---|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Matière:</b> Biologie/ Chimie  |                             |                          |
| <b>Topic:</b> L'impact sur l'organisme d'une consommation excessive de sucres et d'additifs |                             | <b>Durée:</b> 45 minutes |
| <b>Niveau scolaire:</b> III Lycée   | <b>Tranche d'âge:</b> 16-18 | <b>Langue:</b> Français  |

#### Connaissances et compétences préalables nécessaires

*(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)*

Connaissance des règles de sécurité et de santé au travail dans le laboratoire de chimie.

#### Objectifs

*(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)*

##### Sujet :

- L'impact sur l'organisme d'une consommation excessive de sucres et d'additifs

##### Objectifs :

- L'étudiant est capable de définir les additifs alimentaires
- L'élève peut identifier le groupe d'additifs alimentaires en se basant sur le premier chiffre du code "E", par exemple les colorants, les conservateurs, etc.
- L'étudiant sait qu'il existe des additifs naturels, synthétiques (identiques aux naturels), artificiels (synthétiques)
- L'étudiant est en mesure de déterminer les dommages potentiels pour la santé (aucun, risque faible ou important en cas de consommation élevée)
- L'étudiant sait comment éviter une consommation excessive d'additifs alimentaires dans le cadre de son régime

#### Stratégie d'enseignement

*(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

- Brève présentation
- Brainstorming
- Discussion de groupe

- Représentation pratique de l'expérience
- Discussion de groupe
- Évaluation par les participants
- Évaluation de l'enseignant

### Activités d'apprentissage

*(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

#### 1. Brève introduction aux additifs alimentaires (15 minutes).

- Explication du concept
- Division des additifs alimentaires selon l'INS (International Numbering System)
- Ventilation par origine : naturelle, synthétique (identique au naturel), artificielle (synthétique)
- Discussion sur leur division ultérieure en fonction de leur rôle d'additifs alimentaires : colorants, conservateurs, antioxydants, épaississants, émulsifiants, arômes, régulateurs d'acidité, édulcorants. L'enseignant explique le but de leur utilisation et donne des exemples d'additifs.

#### 2. Exercice n° 1 - Brainstorming et travail d'équipe (10 minutes)

Étiquettes alimentaires apportées par le professeur. Elles peuvent être imprimées à partir d'Internet ou sous forme de photos prises dans un magasin. Au cours de la leçon, les élèves lisent et évaluent avec l'enseignant le nombre d'additifs utilisés (combien d'additifs différents sont présents dans le produit) et leur type. Ils reconnaissent les groupes d'additifs, les additifs inoffensifs et les composés présentant un certain risque pour la santé s'ils sont consommés.

L'enseignant évalue les réponses des élèves et corrige les réponses incorrectes. Les élèves écrivent les 5 additifs alimentaires les plus courants sur des feuilles de papier.

| Additif | Action sur l'organisme | Exemples de produits |
|---------|------------------------|----------------------|
|         |                        |                      |

L'enseignant souligne l'importance de lire les étiquettes des aliments.

#### 3. Exercice n° 2 (20 minutes)

L'enseignant montre aux élèves une étiquette de Coca-Cola, puis demande à l'un des élèves volontaires de lire la composition. Les élèves trouvent de l'acide orthophosphorique (E338) sur l'étiquette.

Les élèves effectuent des tâches, l'enseignant leur demande leurs observations liées aux résultats des expériences individuelles.

L'acide phosphorique (V) est utilisé dans la production d'engrais dans les préparations dentaires : la porcelaine dentaire et le ciment. Il est également un composant des préparations pour le nettoyage des moyeux de roue (jantes). Malheureusement, c'est aussi une substance que l'on trouve dans les boissons au cola et les gelées.

---

#### **Physical properties H<sub>3</sub>PO<sub>4</sub>**

---

- solid substance
  - colourless
  - crystalline
  - readily soluble in water
- 

#### **Chemical properties**

---

- concentrated solution is corrosive

Expérimentation :

Versez la boisson dans trois béchers ou tubes. Puis ajoutez à chacun d'eux :

- **Un clou rouillé**

Laissez le clou pendant 10 minutes. La rouille sera enlevée. L'acide phosphorique présent dans le Coca-Cola agit efficacement sur la rouille, il peut donc être utilisé comme un dérouillant. Cela signifie que les propriétés de l'acide phosphorique peuvent avoir un fort effet irritant sur le tube digestif.

- **Papier indicateur universel ;**

Le papier a changé de couleur, passant du jaune au rouge. Les acides colorent le papier en rouge, ce qui signifie que, en raison de l'ajout de H<sub>3</sub>PO<sub>4</sub>, le cola est acide.

- **Un morceau de craie** (vous devez faire remarquer aux étudiants que la craie est du carbonate de calcium)

La craie du cola devient brune, elle diminue progressivement, un gaz incolore est libéré. Le pH des boissons de type cola est fortement acide. L'acide phosphorique présent dans le cola dissout le carbonate de calcium (craie). Il convient de mentionner que le carbonate de calcium est un composé de calcium, qui à son tour est un composant des os, leur donne dureté et résistance.

L'acide phosphorique se lie au calcium, ce qui entraîne une déminéralisation de l'os, c'est-à-dire qu'il entraîne la lixiviation du composé de l'os, ce qui augmente le risque de développer l'ostéoporose plus tard dans la vie. De plus, le H<sub>3</sub>PO<sub>4</sub> peut dissoudre l'émail des dents.

Les enseignants peuvent effectuer à l'avance des expériences similaires à celle avec l'acide phosphorique et le carbonate de calcium. Un œuf doit être immergé dans du cola de préférence pendant deux semaines. Ensuite, il peut être apporté en classe pour que les élèves puissent décrire leurs observations.

#### 4. Résumé (5 minutes)

L'enseignant et les élèves résumant les informations les plus importantes des cours :

- Les additifs alimentaires les plus couramment utilisés et les conséquences de leur consommation excessive
- Que faire pour éviter une consommation excessive d'additifs alimentaires dans l'alimentation quotidienne

Ensuite, le professeur donne du travail supplémentaire à faire à la maison.

### Appréciation et évaluation (Evaluation(s) avant, pendant et après la leçon)

- Les élèves participent activement aux cours, fournissent volontiers des réponses et justifient leurs choix.
- Les élèves réalisent correctement leurs expériences

### Ressources (Documents/ Equipements)

#### De quoi avez-vous besoin pour compléter cette leçon ?

- Si possible - un ordinateur avec Internet.
- Un projecteur - si l'enseignant prépare une présentation multimédia comme support d'enseignement. Toutefois, cela n'est pas nécessaire.
- Étiquettes des aliments.
- Des feuilles de papier vierges et des stylos.
- Pour compléter l'expérience : 3 béchers, un clou rouillé, du papier indicateur universel, de la craie blanche (éventuellement un œuf préparé plus tôt)

### Prolongations

Pendant le mois suivant, les étudiants analysent les étiquettes des produits alimentaires sur les rayons des magasins et notent les additifs qu'ils contiennent, en les regroupant en différents types d'additifs. Si possible, ils effectuent les tâches sous forme électronique, formant ainsi une grande base de données de produits contenant des additifs spécifiques.

| Substance additive | Catégorie d'additif, ex: colorants | Produit alimentaire |
|--------------------|------------------------------------|---------------------|
|                    |                                    |                     |

# PARTIE II – OUTILS ÉDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

## CHAPITRE II – COMMENT LA NUTRITION AFFECTE LE CORPS ET L'ESPRIT

### Section 4: L'IMPACT SUR L'ORGANISME D'UNE PRISE DE POIDS MAUVAISE POUR LA SANTÉ

| Information sur le plan de cours  |                             |                          |
|---|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Matière:</b> Biologie/ Chimie  |                             | <b>Durée:</b> 45 minutes |
| <b>Thème:</b> L'impact sur l'organisme d'une prise de poids mauvais pour la santé |                             |                          |
| <b>Niveau scolaire:</b>   | <b>Tranche d'âge:</b> 14-18 | <b>Langue:</b> Français  |

| Connaissances et compétences préalables nécessaires   |
|---|
| <i>(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)</i>   |
| <p>Connaissance de l'importance du maintien d'un poids corporel sain.</p> <p>Différences entre les comportements sains et les comportements malsains qui pourraient affecter la prise de poids.</p> <p>Informations sur les sucres faibles/élevés et les édulcorants.</p> |

| Objectifs   |
|---|
| <i>(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)</i>   |
| <p>Connaissance de l'impact sur le corps de la prise de poids, de la reprise de poids et du cycle de poids.</p> <p>Les étudiants apprendront à faire la distinction entre les choix sains et les choix malsains.</p> <p>Les étudiants développeront leur esprit critique en ce qui concerne l'attention nécessaire et les mesures à prendre pour atteindre et maintenir un corps sain.</p> <p>Grâce aux connaissances acquises au cours de cette leçon, les élèves seront en mesure de faire des choix éclairés. En fonction de la discussion, ils pourront déterminer quels comportements peuvent conduire à un poids corporel malsain et pourquoi il est important de faire des choix différents.</p> |

| Stratégie d'enseignement  |
|---|
| <i>(l'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)</i>   |
| <p><b>Comment puis-je aider mes élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Discussion de groupe</li> <li>• Brainstorming</li> <li>• Papier, ciseaux et colle - devoirs et devoirs</li> <li>• Présentations Powerpoint/Keynote</li> </ul> |

| Activités d'apprentissage  |
|--|
| <i>(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce</i> |

*qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

Les exercices 1 et 2 guident les élèves qui s'entraînent et s'informent sur la prise de poids et les sucres ajoutés dans l'industrie alimentaire. Ces exercices ont des "réponses réglées", car le but de ces exercices est avant tout de développer l'esprit critique des élèves et leur curiosité à l'égard de la communication cachée des réseaux sociaux.

### **Exercice 1. Poids corporel sain - les différences (30 min)**

→ L'enseignant demande aux élèves s'ils savent ce que nous entendons par "poids santé" et "poids malsain" et ce qu'ils supposent pouvoir faire contre une prise de poids malsaine. À la fin de la discussion, les informations qui devraient sortir sont les suivantes

Le poids santé : Pour conserver un poids sain, les adolescents doivent passer plus de temps à l'extérieur à jouer activement et avoir une alimentation équilibrée comprenant des fruits, des légumes, des céréales complètes, des viandes maigres et des produits laitiers à faible teneur en matières grasses. Ils doivent également consommer moins de sodas et de boissons sucrées, qui sont une des principales causes d'obésité à cet âge. Il fournit également des informations sur le produit, telles que son nom et sa marque. Très souvent, il y a une image représentant le produit alimentaire, qui peut être plus ou moins véridique. Elle comprend également des informations nutritionnelles ainsi que des éléments visuels.

Prise de poids malsaine : Elle se développe progressivement au fil du temps, en raison de mauvais choix de régime alimentaire et de mode de vie, tels que : la consommation de grandes quantités d'aliments transformés ou de restauration rapide - qui sont riches en graisses et en sucre. la consommation excessive d'alcool - l'alcool contient beaucoup de calories, et les personnes qui boivent beaucoup sont souvent en surpoids.

Les cycles de poids : Le cyclisme de poids est la perte et la reprise répétées de poids corporel. Lorsque le cyclisme de poids est le résultat d'un régime excessif et "sans contrôle", il est souvent appelé régime "yo-yo". Un cycle de poids peut aller de petites pertes et de petits gains de poids (5 à 10 livres par cycle) à de grands changements de poids (50 livres ou plus par cycle).

Positivité corporelle : désigne l'affirmation selon laquelle toute personne mérite d'avoir une image corporelle positive, indépendamment de la manière dont la société et la culture populaire considèrent la forme, la taille et l'apparence idéales. Parmi les objectifs du mouvement de positivité corporelle, on peut citer : remettre en question la façon dont la société perçoit le corps. Promouvoir l'acceptation de tous les corps.

#### **LE "GAIN GAME".**

En prêtant attention aux ingrédients et à toutes les informations inscrites sur les étiquettes des aliments, les élèves devront donc mettre en évidence tous les ingrédients qui peuvent faciliter une prise de poids malsaine s'ils sont utilisés quotidiennement et expliquer leur opinion à ce sujet.

L'enseignant doit souligner les différences entre une prise de poids normale et une prise de poids malsaine et le syndrome du cycle de poids (/yo-yo), où la prise de poids normale est celle qui correspond à l'adolescence et à une croissance normale (peut-être l'enseignant pourrait-il utiliser l'IMC pour expliquer et les tableaux "HAUTEUR/HAUTEUR pour l'ÂGE" à la fin du manuel de l'élève).

Ensuite, selon la chaîne de télévision/le programme pour jeunes le plus regardé et/ou le magazine ou le journal le plus vu et/ou l'influenceur le plus suivi sur FB/IG ou TikTok, l'exercice pourrait se poursuivre comme suit :

Chaque groupe d'élèves devra présenter ses conclusions devant la classe. Si possible, chaque groupe d'élèves de 3 à 5 éléments peut classer chaque programme TV/journal/influenceur dans l'ordre des comportements alimentaires qui sont exposés et de leur impact sur la prise de poids, en découvrant s'il existe une communication motivée par la publicité (parfois secrètement cachée) qui

pousse les jeunes à consommer des sucres, ou des boissons sans sucre ou des comportements alimentaires qui commencent ou continuent à se manifester, ou encore des conversations à la mode ou des régimes qui pourraient conduire à une prise de poids malsaine ou à des cycles de poids. Les élèves doivent classer ou représenter à l'aide d'une présentation PowerPoint afin de s'assurer que chaque élève puisse voir et discuter ensemble de l'influence des médias sur les comportements alimentaires, pendant que leurs camarades font leur présentation. Les élèves devront donc analyser les produits présentés dans les publicités/programmes/journaux/magazines et vérifier ceux qu'ils peuvent ou non consommer sans danger pendant la journée et pourquoi. Ils peuvent également classer les médias qui sont plus sûrs pour les adolescents et qui ne poussent pas à utiliser le corps pour s'exprimer ou qui sont plus sûrs parce qu'ils favorisent la "positivité corporelle" chez les adolescents.

### **Exercice 2. Réfléchissez à ce que vous buvez - (30 min)**

→ L'enseignant demande aux élèves s'ils savent à quoi nous destinons les sucres, les sucres ajoutés et les édulcorants et comment ils agissent comme un moyen malsain de prendre du poids dans une utilisation quotidienne excessive. À la fin de la discussion, les informations qui devraient sortir sont :

Sucre et sucre ajouté : Le sucre ajouté fait référence au sucre qui est ajouté aux aliments ou aux boissons pendant la fabrication, la cuisson ou à table. Il est mauvais car il n'apporte aucune valeur nutritionnelle tout en augmentant l'apport calorique, ce qui transforme le sucre ajouté en calories vides.

→ L'enseignant ouvre une discussion sur les informations qu'il est important de connaître sur les sucres et les édulcorants selon le Manuel pour les étudiants et sur l'importance d'éviter/limiter le sucre.

Pourquoi est-il si important d'être informé sur le pourcentage de sucre ajouté dans ce que nous mangeons et buvons chaque jour ?

Y a-t-il des sucres cachés ou des pourcentages de sucres qui doivent être connus des adolescents ?

#### **RÉFLECHISSEZ À CE QUE VOUS BUVEZ**

L'enseignant divise les élèves en groupes de 3 à 5. Chaque groupe d'élèves devra tout d'abord énumérer et classer les boissons énergétiques, les boissons aromatisées et les sodas "connus" dans un ordre croissant, de celui qui a beaucoup de sucres ajoutés, à celui qui en a le moins.

Aucune boisson "sans sucre", "zéro" ou "avec édulcorants" ne sera autorisée pendant l'exercice.

La classification doit être faite en suivant les exemples des images ci-dessous en utilisant "papier, ciseaux et colle" ou une "présentation Powerpoint/Keynote".



Chaque groupe d'élèves devra présenter ses conclusions devant la classe afin de discuter de l'utilisation des sucres dans l'industrie agroalimentaire.

### Appréciation et évaluation

*(Evaluation(s) avant, pendant et après)*

Les étudiants participent activement à la discussion de groupe et sont proactifs pendant le travail, faisant preuve d'esprit critique lors de l'évaluation de leur consommation quotidienne de sucres et d'aliments et boissons sans sucre et des messages contenus dans les réseaux sociaux et les médias.

### Ressources

**(Documents / Equipements)**

- Boîtes de boisson imprimées ou réelles pour l'exercice
- Un PowerPoint avec des images et/ou les questions pour chaque exercice (préparé par l'enseignant et/ou édité par les étudiants)

### Prolongations

- Si l'école dispose d'une plateforme en ligne, les élèves peuvent mettre en ligne leurs photos des deux exercices afin de discuter des influenceurs et des vidéos en ligne plus sûrs qui font la promotion de messages sains et des pièges qui sont cachés sur la consommation de boissons sucrées. Tous ces exercices seront discutés lors de la

prochaine session en classe, en créant une galerie

# PARTIE II – OUTILS EDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

## CHAPITRE II – COMMENT LA NUTRITION AFFECTE LE CORPS ET L'ESPRIT

### Section 5: SENSIBILISER AUX EFFETS DE L'OBÉSITÉ DANS LA VIE QUOTIDIENNE

| Informations sur le plan de cours   |                              |   |
|---|------------------------------|---|
| <b>Matière :</b> Sociologie, psychologie  |                              |   |
| <b>Thème :</b> Sensibiliser aux effets de l'obésité dans la vie quotidienne               |                              | <b>Durée :</b> 1 à 2 mois avec des réunions hebdomadaires |
| <b>Niveau scolaire :</b> classe de 2 <sup>e</sup> , 3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> lycée | <b>Tranche d'âge :</b> 15-18 | <b>Language:</b> Français                                 |

| Connaissances et compétences préalables nécessaires  |
|--|
| <i>(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)</i>  |
| Les enfants ont besoin de formes de comportement positives et adaptatives bien développées afin de pouvoir faire face efficacement aux exigences et aux défis de la vie quotidienne. |

| Objectifs  |
|--|
| <i>(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)</i>  |
| <p>L'adolescence est une période critique pour tous les jeunes. Les changements liés à la croissance provoquent une "métamorphose" naturelle du corps de l'enfant vers celui de l'adulte, créant, surtout au début de l'adolescence, des sentiments d'aliénation et d'inadéquation. En particulier, en raison du développement neuro-physiologique, il y a également un changement dans la relation avec l'environnement et les autres personnes qui commencent à être vues sous un autre angle et avec d'autres points de vue que par le passé. Les relations familiales, avec les parents, les enseignants et les amis acquièrent une perspective "plus adulte". Les jeunes commencent à percevoir leurs limites et leurs incertitudes, ce qui peut stimuler des sentiments de déception et de solitude.</p> <p>Généralement, les adolescents vivent ces changements de manière positive, bien qu'avec certaines difficultés - nécessaires au développement de l'indépendance et de l'individualité de la pensée et de la manière d'être.</p> <p>Chacun change et grandit d'une manière différente et c'est pourquoi, dans certains cas, il peut être difficile d'accepter les changements dans son propre corps et dans celui des autres.</p> <p>En supposant que les modèles psychosociaux liés à l'alimentation appris dans l'enfance tendent à se maintenir à l'âge adulte, il va sans dire que le mode de vie et le comportement sont des facteurs déterminants dans l'apparition de la surcharge pondérale et de l'obésité graves chez les enfants, notamment : l'alimentation et les habitudes alimentaires, l'activité physique, le temps passé à être sédentaire et la composante psychosociale.</p> <p>Au fur et à mesure qu'ils se développent, l'influence de l'environnement familial et du comportement des parents diminue progressivement, laissant place à l'importance accrue des pairs et des facteurs extérieurs à l'environnement familial.</p> |

Il ne faut pas oublier que l'exposition constante et répétée au stress social et à la discrimination entraîne un sentiment immédiat de réclusion et de tristesse, en raison de l'incapacité à surmonter la situation. Le jeune se perçoit comme constamment menacé par les autres ; le sentiment d'inadéquation face à des normes sociales élevées est de plus en plus pressant et des symptômes de dépression commencent à apparaître : déclenchant des comportements tels que la peur de sortir, la peur du rejet, la peur d'être ridiculisé lors d'exercices physiques. Un chemin qui mène à une solitude profonde et involontaire où manger est la seule réponse aux émotions.

L'école joue un rôle important dans le développement et le maintien d'habitudes de vie plus ou moins saines, notamment par la possibilité de mettre en œuvre des programmes de sensibilisation au problème du surpoids et d'éducation aux choix alimentaires sains.

### Stratégie d'enseignement

*(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

Afin d'aborder au mieux cette question, l'enseignant doit mener des programmes de sensibilisation aux effets de l'obésité, qui doivent toujours tenir compte de l'implication réelle et créative des élèves, en utilisant les ressources disponibles et les "apports relationnels" véhiculés lors de l'écoute active.

Cela confirme une fois de plus que la communication est une ressource essentielle pour sensibiliser aux effets du surpoids et de l'obésité.

La tenue de réunions de groupe entre les enfants et leurs pairs est essentielle pour mener à bien des initiatives de sensibilisation. Cela permettra de communiquer avec les jeunes et de les sensibiliser aux problèmes liés au poids. Ces réunions favoriseront la réception d'informations essentielles et précises et l'écoute de ceux qui ne peuvent pas s'exprimer - ceux qui souffrent des effets de la surcharge pondérale.

### Activités d'apprentissage

*(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

Les activités suivantes peuvent s'avérer très utiles et peuvent être utilisées en fonction de l'objectif que l'enseignant entend atteindre par le biais de l'initiative, du type de groupe constitué et de l'âge des participants :

- **Le "time-circle"** : une activité qui facilite la communication verbale et non verbale au sein du groupe de classe en plaçant les élèves en cercle afin que chacun puisse se voir. L'enseignant doit convenir avec les élèves participants de plusieurs règles essentielles pour cette activité, et la durée du cercle, puis un temps de silence, le respect des pauses et l'écoute de ce que les autres ont à dire (par exemple, éviter les allusions, les regards et les attitudes moqueuses, parler un à la fois, sans parler en même temps que l'autre personne et en l'écrasant ensuite. L'objectif est de créer une atmosphère de coopération et d'amitié entre les membres du groupe, ce qui facilite les discussions sur le thème de l'obésité. La tâche de l'enseignant est de faciliter la discussion, de noter au tableau les différentes positions qui se dégagent et de s'abstenir de jouer un rôle autoritaire
- **Regarder des films ou des vidéos** : très utilisé pour attirer l'attention des élèves et faciliter la compréhension des sujets. L'enseignant doit proposer des films/vidéos qui illustrent les conséquences potentielles de l'obésité, tant d'un point de vue physiologique/psychologique que social. Le film doit démontrer les meilleures pratiques, les comportements indésirables et/ou qui peuvent être modifiés ; il doit surtout déclencher une identification positive. Après avoir visionné le film, l'enseignant doit laisser aux élèves le temps d'exprimer librement leurs pensées et leurs émotions. L'enseignant peut alors créer des liens entre les différentes scènes et les émotions créées par ce que les élèves ont vu pour en faire ressortir d'autres aspects. Les élèves doivent noter toutes les idées et

significations qui émergent, tandis qu'en même temps, un élève écrit tout au tableau pour que toute la classe puisse partager les points qui ressortent de la discussion. Enfin, une seule feuille émergera pour chacun ;

- **Activités éducatives-créatives axées sur la nutrition** : les enfants coopèrent activement, tous ensemble ou divisés en petits groupes, pour acquérir et mettre en pratique des connaissances et des compétences visant à prévenir le surpoids et l'obésité. Certaines activités peuvent comprendre des ateliers de cuisine (connaissance et manipulation du matériel pour créer un plat cuisiné, avec un sens de la coopération et de la consommation de différents types d'aliments plus sains et souvent peu utilisés) ; ou des ateliers d'éducation alimentaire (peuvent être réalisés en même temps ou séparément des ateliers de cuisine). Il est possible d'influencer positivement les habitudes quotidiennes et les expériences personnelles de chaque enfant ; les activités peuvent également porter sur le pourquoi et le comment de la gestion des habitudes de consommation des repas.

### Appréciation et évaluation

*(Evaluation(s) avant, pendant et après la leçon)*

L'enseignant peut réutiliser la technique du brainstorming pour évaluer l'étendue des connaissances sur le sujet au sein du groupe de classe. L'enseignant utilisera les discussions pour évaluer si les attitudes initiales de la classe à l'égard du problème de la surcharge pondérale et de l'éducation aux choix alimentaires sains ont subi des changements.

### Ressources

*(Documents/ Equipements)*

- Espace suffisamment grand à l'intérieur de la classe pour le temps du cercle ;
- Salles de classe équipées d'outils numériques pour regarder un film/une vidéo (par exemple tableau blanc interactif, lecteur DVD, écran vidéo, etc ;)
- Des outils d'une fiabilité scientifique incontestable et, en même temps, adaptés à la diffusion de l'alimentation chez les enfants (par exemple, livres, brochures, photos, affiches, vidéos, tableaux, etc ;)
- Des ustensiles et du matériel liés à l'alimentation afin de réaliser l'atelier de cuisine ;

### Prolongations

À la fin des différentes activités, il est possible d'organiser une discussion finale, en utilisant la technique du groupe de discussion - dans le but de renforcer les connaissances acquises et de créer un dialogue empathique et sincère au sein du groupe et entre les élèves et l'enseignant pour étayer la connaissance et la confiance mutuelles de la classe.

### BIBLIOGRAPHIE:

La Prova A. "Apprendimento cooperativo in pratica. Proposte operative per attività di gruppo in classe" – Erickson, 2015;

Moretti V. "Emozioniamoci. Educazione emotiva in classe (12-17 anni)" – Erickson, 2017;

Johnson D.W., Johnson R.T., Holuber E.J. "Apprendimento cooperativo in classe. Migliorare il clima emotivo e il rendimento" – Erickson, 2015;

Strocchi M.C. "Promuovere relazioni positive in classe. Migliorare la comunicazione e prevenire il bullismo" – Erickson, 2011.

# PARTIE II – OUTILS EDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

## CHAPITRE II – COMMENT LA NUTRITION AFFECTE LE CORPS ET L'ESPRIT

### Section 6 : ÉDUCATION DES ÉLÈVES SUR LES DANGERS DE CERTAINS RÉGIMES ET DES TROUBLES ALIMENTAIRES

*Nota bene: This section contains 3 lessons*

| Informations sur le plan de cours                                      |                         |                         |
|--|-------------------------|-------------------------|
| <b>Matière:</b> Sociologie/<br>Psychologue                             |                         |                         |
| <b>Thème:</b> Évolution /<br>changements des idéaux au fil<br>du temps |                         | <b>Durée:</b> 90 min    |
| <b>Niveau de classe:</b> Lycée   | <b>Age Range:</b> 16-18 | <b>Langue:</b> Français |

| Connaissances et compétences préalables nécessaires   |
|---|
| <i>(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)</i> |
| Aucune  |

| Objectifs  |
|--|
| <i>(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)</i>  |
| <p>Cette section sert de préparation à une autre leçon.<br/>           Comment les idéaux ont-ils évolué au fil des siècles ?<br/>           Quels sont les facteurs qui ont influencé ces changements ?<br/>           Les élèves doivent donc comprendre comment les idéaux masculins et féminins se réalisent et par quoi ils sont influencés.<br/>           Et comme effet secondaire positif, les élèves devraient présenter leurs résultats devant la classe et acquérir une certaine expérience dans le domaine de la "discussion et de la présentation" devant des groupes.</p> |

| Stratégie d'enseignement  |
|---|
| <i>(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)</i>   |
| <p><b>Comment puis-je aider mes élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage ?</b><br/>           Une brève explication de l'enseignant pour expliquer les objectifs et la tâche. (10 minutes)<br/>           Formation de petits groupes / production de matériel (5 minutes)<br/>           Travail en petits groupes (à l'aide de l'informatique) avec les questions suivantes : (45 minutes)<br/>           Qu'est-ce qu'un idéal féminin / masculin ? À quoi ressemble le corps optimal du point de vue des étudiants ?<br/>           Cela a-t-il toujours été ainsi ?<br/>           Voici des références à la Renaissance, au XIXe siècle, au milieu du XXe siècle (Twiggy), à la fin du XXe siècle / au début du XXIe siècle<br/>           L'idéal avait-il également un rapport avec la disponibilité de la nourriture (pénurie alimentaire) dans le passé?<br/>           Brève présentation des résultats des groupes et discussion des différents résultats des travaux (30</p> |

minutes)

### Activités d'apprentissage

*(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

#### Liste détaillée des activités composant le plan de cours

- Images / illustrations des différentes époques et des idéaux de beauté
- Affiche avec différentes époques. Les élèves doivent assigner des images aux époques
- 1 à 2 tablettes / ordinateurs personnels pour chaque groupe de travail - si disponible
- Tableau de conférence / tableau blanc / projecteur / posters pour présenter les résultats

### Appréciation et évaluation

*(Evaluation(s) avant, pendant et après la leçon)*

L'évaluation est présente à différents stades tout au long de la leçon.

### Ressources

**(Documents/ Equipements)**

- Si disponible, 1 tablette / ordinateur personnel avec accès à Internet pour les groupes de travail
- Tableau de conférence / affiches pour les résultats
- Stylos ou cas de modération
- Images ou illustrations avec des idéaux de beauté de différentes époques (si le numérique n'est pas possible)
- Eventuellement un tableau blanc

## Leçon n°2

| Information sur le plan de cours                                     |                              |                          |
|--|------------------------------|--------------------------|
| <b>Matière:</b> Sociologie/<br>Psychologie                           |                              |                          |
| <b>Thème:</b> Les idéaux masculins<br>et féminins dans notre société |                              | <b>Durée:</b> 90 min     |
| <b>Niveau scolaire :</b> Lycée                                       | <b>Tranche d'âge :</b> 16-18 | <b>Langue :</b> Français |

### Connaissances et compétences préalables nécessaires

*(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)*

**Leçon n°1 : "Développement / changements d'idéaux au fil du temps"**

### Objectifs

*(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)*

Sur la base de l'unité d'apprentissage précédente, les élèves doivent maintenant se pencher sur l'idéal actuel et déterminer si un idéal est également une réalité ? D'où vient cet idéal. Comment réagir lorsqu'une personne ne correspond pas à cet idéal optique et ce que cela peut déclencher chez la personne concernée si l'on ne correspond pas à l'idéal.

Cette leçon porte également sur les effets psychologiques, l'influence du marketing, des médias sociaux et des influenceurs. Ici aussi, les élèves doivent présenter leurs résultats devant la classe et acquérir une certaine expérience dans le domaine de la "discussion et de la présentation" aux groupes.

### Stratégie d'enseignement

*(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

Comment puis-je aider mes élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage ?

- Une brève intervention de l'enseignant pour expliquer les objectifs et la tâche. (5 minutes)
- Une courte question des étudiants sur l'idéal actuel des femmes et des hommes. (Référence aux derniers résultats des travaux) (5 minutes)
- Formation de petits groupes / production de matériel (5 minutes)
- Travail en petits groupes (à l'aide de l'informatique) avec les questions suivantes : (45 minutes)
- Quelle est l'influence des médias sociaux et du marketing sur l'idéal féminin et masculin ?
- Les célébrités influencent-elles notre image de l'idéal ?
- Nous laissons-nous pousser par cette image idéale à être la même ? Que faisons-nous pour atteindre cet idéal ?
- Pouvons-nous vraiment atteindre cet idéal et est-il logique de le faire ?
- Notre comportement envers les personnes qui sont loin de cet idéal est-il différent de celui des personnes qui s'en approchent de très près ? Si oui, en quoi est-il différent ?
- Supposons que vous soyez en surpoids et que vous affrontiez chaque jour cet idéal de minceur ? Comment vous sentez-vous ou comment vous sentiriez-vous ?
- Brève présentation des résultats des groupes et discussion des différents résultats des travaux
-

### Activités d'apprentissage

*(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

#### Liste détaillée des activités composant le plan de cours

- Accès à l'Internet
- Affiche avec différentes époques. Les élèves doivent assigner des images aux époques
- 1 à 2 tablettes / ordinateurs personnels pour chaque groupe de travail - si disponible
- Tableau de conférence / tableau blanc / projecteur / posters pour présenter les résultats

### Appréciation et évaluation

*(Évaluation(s) avant, pendant et après la leçon)*

**L'évaluation est présente à différents stades tout au long de la leçon.**

### Ressources

**(Documents / Equipements)**

- Si disponible, 1 tablette / ordinateur personnel avec accès à Internet pour les groupes de travail
- Tableau de conférence / affiches pour les résultats
- Stylos ou cas de modération
- Eventuellement un tableau blanc

## Leçon n°3

| Informations sur le plan de cours                                 |                         |                         |
|---|-------------------------|-------------------------|
| <b>Matière:</b> Sociologie/<br>Psychologie                        |                         |                         |
| Thème: Résultats et méthodes des régimes alimentaires "à la mode" |                         | <b>Durée: 90 min</b>    |
| <b>Niveau scolaire: Lycée</b>                                     | <b>Age Range: 16-18</b> | <b>Langue: Français</b> |

### Connaissances et compétences préalables nécessaires

*(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)*

**Leçons n°1 & n°2**

### Objectifs

*(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)*

Sur la base de la leçon précédente, les élèves doivent maintenant se pencher sur l'idéal actuel et déterminer si un idéal est également une réalité ? D'où vient cet idéal. Comment réagir lorsqu'une personne ne correspond pas à cet idéal optique et ce que cela peut déclencher chez la personne concernée si l'on ne correspond pas à l'idéal.

Cette leçon porte également sur les effets psychologiques, l'influence du marketing, des médias sociaux et des influenceurs. Ici aussi, les élèves doivent présenter leurs résultats devant la classe et acquérir une certaine expérience dans le domaine de la "discussion et de la présentation" aux groupes.

### Stratégie d'enseignement

*(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

#### Comment puis-je aider mes élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage ?

- Une brève intervention de l'enseignant pour expliquer les objectifs et la tâche. (10 minutes)
- Formation de petits groupes / production de matériel (5 minutes)
- Travail en petits groupes (à l'aide de l'informatique) avec les questions suivantes : (45 minutes)
- Quels sont les régimes "célèbres" que vous connaissez et comment les appliquer ?
- Existe-t-il des statistiques ou des études qui prouvent son efficacité ?
- Les régimes sont-ils équilibrés ou l'accent est-il mis sur les aliments individuels ?
- Si l'accent est mis sur les aliments individuels, quel est le danger ici ?
- Si quelqu'un vous demande ce qu'il faut rechercher dans votre régime alimentaire. Que lui conseillerez-vous de faire ?
- Un conseil : Annexe 1 du manuel de l'élève)
- Brève présentation des résultats des groupes et discussion des différents résultats des travaux (30 minutes)

### Activités d'apprentissage

*(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

#### Liste détaillée des activités composant le plan de cours

- Accès à Internet
- Manuel de l'étudiant
- 1 à 2 tablettes / ordinateurs personnels pour chaque groupe de travail - si disponible

- Tableau de conférence / tableau blanc / projecteur / posters pour présenter les résultats

### Appréciation et évaluation

*(Évaluation(s) avant, pendant et après la leçon)*

**L'évaluation est présente à différents stades tout au long de la leçon.**

### Ressources

**(Documents / Equipements)**

- Manuel pour les étudiants
- Si disponible, 1 tablette / ordinateur personnel avec accès à Internet pour les groupes de travail
- Tableau de conférence / affiches pour les résultats
- Stylos ou cas de modération
- Eventuellement un tableau blanc

## PARTIE II – OUTILS EDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

### CHAPITRE III – ASTUCES ET BONNES PRATIQUES

#### Section 1: AIDER LES ÉLÈVES À DÉVELOPPER LEUR PROPRE RÉGIME ALIMENTAIRE

##### Informations sur le plan de cours

|  |                         |                         |
|--|-------------------------|-------------------------|
| <b>Matière:</b> Biologie / Chimie            |                         |                         |
| <b>Thème:</b> Organiser un menu hebdomadaire |                         | <b>Durée:</b> 2 heures  |
| <b>Niveau scolaire:</b> I-III Lycée          | <b>Age Range:</b> 16-18 | <b>Langue:</b> Français |

##### Objectifs

*(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)*

**Sujet :** Planifier un menu hebdomadaire

##### Objectifs :

- Les élèves peuvent planifier un repas axé sur la distribution quotidienne des macro et micronutriments
- Les étudiants sont conscients des caractéristiques des repas en fonction des activités (c'est-à-dire étudier, courir, se reposer)
- Les élèves connaissent la signification de la taille des portions et de la teneur en nutriments par portion
- Les élèves peuvent lire les étiquettes nutritionnelles des aliments emballés

##### Connaissances et compétences préalables nécessaires

*(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)*

- Connaissance de base de la composition des principaux aliments
- Connaissance de la répartition quotidienne des macronutriments
- Connaissance de base des besoins quotidiens en énergie et en nutriments
- Connaissance des stratégies nutritionnelles et culinaires pour préserver les qualités des aliments et éviter les erreurs nutritionnelles

##### Stratégies d'enseignement

*(Approche de l'enseignant pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

##### Comment puis-je aider mes élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage ?

Par l'utilisation de :

- Discussions de groupe
- Travailler à deux
- Évaluation par les participants
- Évaluation de l'enseignant

##### Activités d'apprentissage

*(Possibilités offertes aux étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

**Exercice 1. (5 minutes)**

La semaine précédant cette leçon, l'enseignant a demandé aux élèves d'apporter les étiquettes nutritionnelles de 5 aliments consommés pendant 7 jours. Au début de la leçon, l'enseignant divise les élèves en 7 groupes et demande à chaque groupe de planifier les repas pour une journée. Trois groupes planifieront les repas

ou un jour d'activité physique (course, vélo), trois autres groupes sont chargés de planifier les repas pour un jour d'"étude intensive" et un groupe est chargé de planifier les repas pour un jour de repos ou d'inactivité.

**Exercice 2. (30 minutes)**

L'enseignant discutera des différents besoins en certains nutriments (sucres, protéines, calcium, fer) et en énergie en fonction des activités quotidiennes. Les élèves recevront des tableaux de composition des aliments et la liste des quantités quotidiennes nationales recommandées de nutriments, en fonction de l'âge. L'enseignant explique comment lire les tableaux et les listes des AJR et demande aux élèves s'ils connaissent des stratégies de cuisson pour préserver les nutriments thermolabiles. La discussion sur les meilleures pratiques en matière de cuisine saine sera orientée vers l'amélioration de la cuisson au four et à la vapeur comme moyens plus sains de cuire les aliments.

**Exercice 3. (40 minutes)**

Les groupes seront invités à accomplir les tâches qui leur sont assignées, y compris, le cas échéant, les aliments pour lesquels des étiquettes nutritionnelles ont été apportées de la maison.

**Exercice 4. (45 minutes)**

Les groupes échangeront leurs plans de repas, afin de repérer les erreurs et les recettes déséquilibrées. Les repas seront également jugés sur la base du pourcentage de cuisine saine par rapport aux autres (friture, ébullition, etc.)

**Appréciation et évaluation**

**(Evaluation(s) avant, pendant et après la leçon)**

Évaluation : Les élèves se verront attribuer un point pour chaque exercice bien effectué

- Exercice 1 - Les élèves se verront attribuer un demi-point s'ils apportent de chez eux 3 étiquettes nutritionnelles, tandis qu'ils recevront un point s'ils apportent 5 étiquettes
- Exercice 2 - Les élèves accomplissent la tâche en participant activement à la discussion
- Exercice 3 - Les élèves termineront l'exercice avec succès s'ils contribuent activement à la planification des repas
- Exercice 4 - Les élèves capables de repérer une erreur se verront attribuer un demi-point, tandis que s'ils repèrent deux erreurs, ils gagneront un point.

**Ressources**

**(Documents/ Equipements)**

**De quoi ai-je besoin pour suivre cette leçon ?**

- Tableau noir ou similaire
- Feuilles de papier vierges et stylos
- Calculatrice

**Prolongations**

Chaque élève devra enregistrer un choix de nourriture sur trois jours, surtout pendant les jours d'activité. Ils sont ensuite censés calculer les teneurs en nutriments des repas, en appliquant les valeurs RDA comme référence. Il leur est également demandé de prêter attention aux modes de cuisson suggérés.

## PARTIE II – OUTILS EDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

### CHAPITRE III – CONSEILS ET BONNES PRATIQUES

#### Section 2 : APPRENDRE À LIRE ET COMPRENDRE LES ÉTIQUETTES DES EMBALLAGES ALIMENTAIRES

| Information sur le plan de cours   |                              |                           |
|--|------------------------------|---------------------------|
| <b>Matière :</b> Biologie/ Chimie  |                              |                           |
| <b>Thème :</b> Lire et comprendre les étiquettes des emballages alimentaires |                              | <b>Durée :</b> 45 minutes |
| <b>Niveau scolaire :</b> Lycée   | <b>Tranche d'âge :</b> 16-18 | <b>Langue :</b> Français  |

#### Connaissances et compétences préalables nécessaires

*(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)*

Les connaissances concernant les additifs alimentaires, le sucre et les graisses trans que l'on peut trouver dans le chapitre II, sections 2 et 3 du manuel de l'étudiant, peuvent être utiles.

#### Objectifs

*(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)*

- Apprendre à lire et à comprendre l'étiquette et l'emballage des denrées alimentaires
- Les élèves apprendront à distinguer les étiquettes et les emballages des aliments
- Les élèves développeront leur esprit critique en ce qui concerne les allégations nutritionnelles trompeuses et les illustrations trompeuses sur les emballages alimentaires
- Les élèves apprendront à lire et à interpréter la liste des ingrédients et des nutriments figurant sur les étiquettes des denrées alimentaires
- Grâce aux connaissances acquises au cours de cette leçon, les élèves seront en mesure de faire des choix alimentaires éclairés. Selon l'étiquette des aliments, ils pourront déterminer quel produit est bon pour leur santé.

#### Stratégies d'enseignement

*(Approche de l'enseignant pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

- Représentation pratique de l'expérience
- Discussion de groupe
- Brainstorming
- Évaluation de l'enseignant

#### Activités d'apprentissage

*(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

Les exercices 1 et 2 ne guident pas les élèves avec des questions déjà formulées qui pourraient les aider à lire les étiquettes, car le but de ces exercices est avant tout de développer la pensée critique des élèves.

### **Exercice 1. Emballage et étiquetage des aliments (15-20 min)**

→ L'enseignant demande si les élèves connaissent la différence entre les emballages et les étiquettes des aliments. À la fin de la discussion, l'information qui devrait sortir est :

Le but premier de l'emballage alimentaire est de préserver le produit de la contamination. Il fournit également des informations sur le produit telles que son nom et sa marque. Très souvent, il y a une image représentant le produit alimentaire, qui peut être plus ou moins véridique. Il contient également des informations nutritionnelles ainsi que des éléments visuels.

L'étiquette du produit alimentaire est le plus souvent apposée au dos ou sur le côté de l'emballage et comprend une liste des ingrédients du produit ainsi qu'un tableau nutritionnel. Ce dernier fournit des informations sur la quantité de glucides (tels que le sucre), de lipides, de protéines, etc. contenue dans le produit et leurs valeurs nutritionnelles correspondantes.

→ L'enseignant ouvre une discussion sur les informations à trouver :

- sur l'emballage d'un produit ?
- sur l'étiquette d'un produit ?

→ L'enseignant ouvre une discussion sur les informations à trouver :

L'enseignant divise les élèves en groupes de 4 ou 5. L'enseignant donne plusieurs étiquettes alimentaires à chaque groupe. Chaque groupe d'élèves devra classer les étiquettes alimentaires de plusieurs produits du même type (par exemple plusieurs boîtes de biscuits), en prêtant attention aux ingrédients et à toutes les informations inscrites sur les étiquettes, du produit le plus sain au moins sain selon eux. Les élèves devront donc mettre en évidence tous les ingrédients potentiellement mauvais pour leur santé.

Chaque groupe d'élèves devra présenter ses conclusions devant la classe. Si possible, l'enseignant montrera les étiquettes que chaque groupe a dû classer en utilisant une présentation PowerPoint pour s'assurer que chaque élève puisse voir correctement les étiquettes pendant que ses camarades font leur présentation.

→ L'enseignant résume les résultats des élèves et apporte des corrections si nécessaire. L'enseignant leur rappelle ensuite que lors du choix d'un produit et de la lecture d'une étiquette, il faut faire attention aux ingrédients et notamment à la présence de sucre, d'additifs, de graisses trans, d'allergènes, ainsi qu'à la longueur de la liste des ingrédients et à ce qu'est le premier ingrédient écrit dessus.

→ L'enseignant peut décider d'aller un peu plus loin dans cet exercice et de distribuer des cartes à ses élèves. L'enseignant peut se référer aux modèles de fiches qui sont disponibles sur le site web du BAT en ligne pour les enseignants. Sur chaque carte, des caractéristiques personnelles spécifiques devront être écrites (par exemple, une carte mentionnera que la personne qui porte cette carte ne peut pas manger de noix, est végétalienne, diabétique, ne peut pas manger de gluten, ou ne mange pas de porc...). Les élèves devront donc analyser les produits présents dans la classe et vérifier ceux qu'ils peuvent ou ne peuvent pas manger.

### **Exercice 2. Emballages alimentaires trompeurs (20 minutes)**

L'enseignant montre aux élèves 2 à 4 petites annonces pour différents produits alimentaires (avec des allégations fortement trompeuses telles que "très naturel", "zéro pour cent de sucre" ou beaucoup d'ingrédients sains affichés que le produit contient à peine). Les élèves prennent des notes sur les observations qu'ils font en regardant les publicités. Les publicités peuvent également être imprimées si aucun matériel audiovisuel n'est disponible.

Ensuite, l'enseignant demande aux élèves de lui faire part de leurs commentaires sur les publicités, de lui dire s'ils achèteraient les produits, pourquoi et quelle impression la publicité leur a laissée.

L'enseignant distribue ensuite les emballages alimentaires correspondants aux élèves, qui travailleront par groupes d'environ 4. Les élèves doivent observer les emballages alimentaires et souligner les différences qu'ils trouvent par rapport aux allégations faites dans la publicité. En lisant les étiquettes des produits alimentaires, les élèves remarqueront que, par rapport à la publicité, les produits ne contiennent souvent pas autant d'ingrédients sains que ce qui est affirmé et que, si certains peuvent effectivement contenir 0 % de sucre, celui-ci est souvent remplacé par des additifs nocifs ou plus de matières grasses.

Une courte discussion de groupe conclura cette partie. L'enseignant soulignera l'importance de ne pas croire aveuglément les allégations présentées dans les publicités. Les élèves peuvent également discuter de certaines des questions suivantes ;

- Pensez-vous que les règles relatives aux publicités trompeuses sont suffisamment strictes ?
- Préfereriez-vous plus ou moins de réglementation ?

La responsabilité d'une alimentation saine devrait-elle incomber à l'État ou à l'UE en tant qu'organes de réglementation, ou plutôt aux consommateurs qui, en tant qu'adultes, devraient faire leurs propres choix ?

### **Exercice 3. Logos et symboles (5-10 min)**

Après une courte introduction sur l'objectif et la variété des logos et symboles alimentaires, l'enseignant demande aux élèves de choisir les bonnes réponses dans ce court quiz (il peut être imprimé pour chaque élève individuellement ou être montré sur une présentation Power Point) :

**Ce logo signifie que :**



- a. Ce produit est recyclable
- b. Ce produit est fabriqué par une entreprise qui paie une contribution financière pour le système de recyclage des emballages.
- c. Ce produit est local
- d. Ce produit est biologique

La bonne réponse est **la deuxième**.

Communément reconnu comme le symbole indiquant qu'un emballage est lui-même recyclable, ce logo indique en fait que le producteur de cet emballage a apporté une contribution financière au recyclage de l'emballage.

**Lorsqu'un produit affiche ce logo et contient plus d'un ingrédient, quel est le pourcentage total d'ingrédients issus du commerce équitable que le produit doit contenir ?**



- a. 100%
- b. 75%
- c. 50%
- d. 20%

- La bonne réponse est **20%**.

Le label Fairtrade garantit un prix plus juste pour les producteurs et des conditions de travail décentes pour les travailleurs. Pour les produits contenant plus d'un ingrédient et à condition qu'ils existent sous cette forme, le label garantit que tous les ingrédients sont issus du commerce équitable. Le produit devra contenir au moins 20 % d'ingrédients issus du commerce équitable. Ce critère est le minimum que ce label garantit. En effet, si le produit ne contient que des ingrédients disponibles dans le commerce équitable, il doit les utiliser, et ne peut donc plus se satisfaire de la limite de 20 %.

**Parmi les affirmations suivantes, laquelle n'est PAS vraie ?**



- a. Ce logo garantit que le poisson ne contient pas de métaux lourds
- b. Ce logo garantit un impact environnemental minimal
- c. Ce logo garantit une gestion efficace de la pêche
- d. Ce logo assure la durabilité de la population de poissons

La phrase à trouver est la première.

Les lettres MSC sur le logo signifient "Marine Stewardship Council". Sur la base de normes

établies, les autorisations de porter ce label sont accordées si la pêche est durable et bien gérée. Les trois principes fondamentaux sont les suivants : une gestion efficace de la pêche, la minimisation de l'impact environnemental et le maintien d'un stock de poissons durable



Est-ce que ce logo est officiel ?    Oui    Non

L'enseignant peut profiter de l'occasion pour expliquer le processus par lequel les labels sont créés et qui les approuve et les contrôle



Est-ce ce logo officiel ?    Oui    Non



Est-ce ce logo officiel ?    Oui    Non

Bonnes réponses : Non, Oui, Oui.

L'enseignant termine la leçon par un bref résumé sur l'importance de savoir lire les étiquettes des aliments et de rester vigilant lors du choix des produits alimentaires.

### Appréciation et évaluation

*(Évaluation(s) avant, pendant et après la leçon)*

- Exercice 1 : l'étudiant participe activement à la discussion de groupe et est proactif pendant le travail en petits groupes.
- Exercice 2 : l'étudiant fait preuve d'esprit critique lors de l'évaluation des publicités diffusées et participe activement à la discussion.
- Exercice 3 : l'élève répond au questionnaire, est capable d'identifier certains des logos officiels et comprend que toutes les allégations figurant sur les emballages alimentaires ne sont pas fiables.

### Ressources

**(Documents / Equipement)**

- Images imprimées et laminées des étiquettes
- Emballage réel de produits courants pour les étudiants
- Un PowerPoint avec les images des étiquettes en grand format
- Images de logos et de symboles

### Prolongation

- Les élèves devront prendre une photo d'un ou de plusieurs emballages différents (à la maison ou dans un magasin) qu'ils ont trouvé les plus trompeurs
- Si l'école dispose d'une plateforme en ligne, les élèves peuvent mettre en ligne leurs photos, qui seront discutées lors de la prochaine session, créant ainsi une galerie des produits les plus trompeurs.

Les élèves peuvent conserver les cartes qu'ils ont reçues lors de la deuxième partie de l'exercice 1 et faire leurs courses en tenant compte de ce que leurs cartes disaient. Ils devront se demander quels produits ils pourraient manger et si les ingrédients qu'ils ne peuvent pas ingérer étaient faciles à trouver sur les étiquettes.

## PARTIE II – OUTILS EDUCATIFS & LIGNES DIRECTRICES

### CHAPITRE III – ASTUCES & BONNES PRATIQUES

#### Section 3: L'ÉTUDE DE L'IMPACT SUR LE CORPS D'UN MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

*Note bene: Cette section contient 2 leçons*

##### Leçon n°1

###### Informations sur le plan de cours

|   |                             |                          |
|---|-----------------------------|--------------------------|
| <b>Matière:</b> Biologie/ Sport   |                             |                          |
| <b>Thème:</b> L'impact sur le corps d'un manque d'activité physique régulière |                             | <b>Durée:</b> 45 minutes |
| <b>Niveau scolaire:</b> Collège/ Lycée  | <b>Tranche d'âge:</b> 14-18 | <b>Langue:</b> Français  |

###### Connaissances et compétences préalables nécessaires

*(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)*

Connaissance de l'importance de l'activité physique. Différences entre l'activité et l'inactivité.

###### Objectifs

*(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)*

Connaissance de l'impact sur le corps d'un manque d'activité physique ou d'une activité physique régulière pour atteindre et maintenir un poids sain.

- Les élèves apprendront à distinguer l'activité physique de l'inactivité physique et des comportements sédentaires.
- Les élèves développeront leur esprit critique en ce qui concerne l'activité quotidienne nécessaire pour maintenir un corps sain
- Les élèves apprendront à traiter avec leur famille afin de reconnaître leurs comportements sédentaires et ce qui les a amenés à les adopter.

Grâce aux connaissances acquises au cours de cette leçon, les élèves seront en mesure de faire des choix éclairés. En fonction de la discussion, ils pourront déterminer quelle activité physique pourrait leur convenir le mieux pour atteindre et maintenir un corps sain.

###### Stratégie d'enseignement

*(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

Comment puis-je aider mes élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage ?

- Discussion de groupe
- Brainstorming
- Responsabilisation des enseignants

## Activités d'apprentissage

*(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)*

### Exercice 1. 25 min.

#### CHANGEZ vos HABITUDES avec TAO

**(les cartes peuvent également être un travail papier/ciseaux pour les élèves avec des images au lieu du nom de l'activité concernée - les cartes sont ici un simple exemple)**

L'enseignant remet à chaque élève une carte (au hasard) qui représente LAMY/TAO avec un mot décrivant une stratégie simple pour améliorer/pratiquer une certaine activité physique pendant la journée (la description de l'activité peut être décrite par l'enseignant ou peut être écrite au dos de la carte) :

**Vous pouvez commencer par dire : "Voici quelques moyens simples pour changer de mode de vie en faisant de l'exercice" :**

LAMY/TAO DEPART - Commencez aujourd'hui, dès maintenant ! Allez vous promener dehors.



## START

LAMY/TAO ESCALIERS – Prend les escaliers au lieu de l'ascenseur



## STAIRS

LAMY/TAO MARCHÉ – Marche ou fais du vélo pour te rendre à l'école ou à la maison d'un ami.  
Pas de trajets en voiture autorisés



## WALK

LAMY/TAO MENAGE - Passe l'aspirateur dans ta chambre, lave la voiture de papa/ maman ou tond la pelouse. Ce n'est pas une corvée - c'est une occasion de faire de l'exercice !



## HOUSE

LAMY/TAO TECH - Limite le temps que tu passes sur ton smartphone, ton ordinateur ou d'autres appareils ; ou à jouer à des jeux vidéo (et lorsque vous jouez, essaye des jeux interactifs qui te font bouger). Essaye de ne pas passer plus de deux heures par jour devant ton écran, sans compter le temps passé à faire vos devoirs. Télévision comprise



## TECH

LAMY/TAO DANSE - Même dans ta chambre, te défouler sur des chansons préférées peut t'aider à brûler plus de 300 calories par heure !



## DANCE

LAMY/TAO SPORT - Découvre quel type d'exercice t'intéresse, puis essaye-le ! Vas-y doucement si tu ne l'as jamais fait auparavant. Et si tu es nerveux au début, trouve un compagnon d'exercice pour t'accompagner. Il est généralement plus facile de rester motivé par l'exercice si tu fais quelque chose qui t'intéresse.



## SPORT

LAMY/TAO MIX - Si tu t'ennuies ou si tu te désintéresses facilement, alterne les types d'activités que tu fais pour qu'elles soient toujours fraîches. Fais une liste d'au moins trois alternatives à partir des cartes de tes camarades de classe.



## MIX

LAMY/TAO COEUR - Fais une activité qui fait battre ton cœur plus vite, qui accélère ta respiration et qui te fait transpirer et qui n'est pas présente dans les cartes de tes camarades de classe.



## HEART

Après cela, le professeur peut mener/ouvrir une discussion sur :

- Avez-vous déjà fait cette activité ? (concernant la carte de chaque élève)- Quel est, selon vous, le comportement le plus difficile à maintenir pendant une longue période et pourquoi ?
- Quel type d'impact pourrait avoir ce comportement sur la prévention des gains malsains et comment ?  
(persistance, motivation, activités de groupe en intérieur/extérieur, méthodologie, etc.)
- Quel type d'impact pourrait avoir ce comportement sur votre corps et pourquoi ?  
(l'enseignant pourrait insister sur la nécessité de persister, de suivre une méthodologie plus sûre et de suivre le rythme de chaque activité décrite afin de comprendre les différentes approches de chaque élève).
- Selon la question précédente, faites un classement du plus difficile/fort au plus faible/pauvre, en allant de 10 (comportement très fort pour améliorer l'activité physique et l'impact sur le corps) à 3-4 (impact faible sur le poids santé et le maintien d'une activité physique pendant ce temps)
- Suggérer d'autres habitudes/comportements ou relier certains d'entre eux pour avoir des "cartes/habitudes puissantes" telles que la "carte LAMY/TAO MIX".

### Exercice 2. 20 min.

(voir aussi EXTENSIONS)

Discutez avec la CLASSE de toute ou une partie des sujets écrits ci-dessous afin de devenir plus actif et de retrouver l'implication de la famille dans le passé et dans le présent pour faire de vos élèves des "ambassadeurs de l'activité physique"

Cette initiative peut contribuer à rendre les jeunes plus actifs et plus intéressés par l'exercice et la forme physique :

- inciter toute la famille à être plus active, en gardant à l'esprit que la plupart d'entre eux préfèrent jouer dehors, plutôt que de regarder la télévision, Youtube ou de jouer - ils ne veulent tout simplement pas être seuls dehors. Si les parents sortent avec eux pour jouer au ballon, au chat ou simplement pour se promener, pensez-vous qu'il pourrait être utile d'améliorer l'activité physique ou non ?

- L'utilisation de "transports actifs", dans lesquels vous devez utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur et marcher jusqu'à l'école ou jusqu'à la maison de votre ami, au lieu d'être toujours conduit, pourrait-elle être bénéfique ou non ? Pensez-vous que vos parents pourraient également le faire pour se rendre au travail ?

- Avez-vous été encouragé à faire plus de jeux libres non organisés en plein air, pendant votre enfance ? Avez-vous déjà posé cette question à vos parents afin de comprendre quelle éducation physique ils ont reçue de votre grand-père/grand-mère ?

- Vos parents vous ont-ils aidé à faire de l'exercice physique et des activités récréatives amusantes ? Vos parents ont-ils été soutenus lorsqu'ils étaient plus jeunes ?  
- Avez-vous déjà participé à un sport que vous aimiez ou non ? Il peut s'agir d'un sport d'équipe, comme le baseball ou le football, ou d'un sport individuel, comme le tennis, le karaté ou la danse. Si ce n'est pas le cas, comment le pourriez-vous ? Si oui, qu'est-ce qui a changé dans votre estime de soi ou dans votre volonté de continuer à pratiquer ce sport ?

### **Appréciation et évaluation**

*(Évaluation(s) avant, pendant et après la leçon)*

Exercice 1 e 2: l'élève participe activement à la discussion de groupe et est proactif pendant le travail (l'enseignant peut décider de diviser la classe en petits groupes à tout moment. L'élève fait preuve d'esprit critique lors de l'évaluation de chaque activité et/ou de l'implication de la famille et des raccourcis pour la faire participer/collaborer.

### **Ressources**

**(Documents/ Equipements)**

- Photos imprimées et plastifiées de LAMY/TAO et description des activités
- Un PowerPoint avec des images et/ou les questions de chaque exercice

### **Prolongements**

- Les élèves devront tenir un journal quotidien selon ce qui est écrit ci-dessous
- Selon les cartes données au hasard dans le premier exercice, demandez à chaque élève si l'activité représentée lui convient et si elle pourrait être une habitude à maintenir au cours de la semaine suivante, chaque jour pendant au moins 30/60 minutes et en faisant un journal qui pourrait être discuté avec des conseils, des astuces et des évitements ou des difficultés rencontrées au cours de la semaine, la semaine suivant cette leçon.
- Si l'école dispose d'une plateforme en ligne, les élèves peuvent mettre en ligne leurs photos pendant la semaine d'activité physique afin de discuter des conseils, astuces et inconvénients et d'essayer d'améliorer la moyenne de toutes les séances de classe en intérieur/extérieur, le tout sera discuté lors de la prochaine séance, en créant une galerie.

## Leçon n°2

### Informations sur le plan de cours

|   |                             |  |
|---|-----------------------------|--|
| <b>Matière:</b> Sport   |                             |  |
| <b>Topic:</b> Exercices destinés à étudier l'impact sur le corps d'un manque d'exercice physique régulier |                             | <b>Durée:</b> 1 à 2 mois avec des réunions hebdomadaires<br>1-2 months weekly meetings |
| <b>Niveau scolaire:</b> class 2 <sup>^</sup> , 3 <sup>^</sup> , 4 <sup>^</sup> de lycée                   | <b>Tranche d'âge:</b> 15-18 | <b>Langue:</b> Français  |

### Connaissances et compétences préalables nécessaires

*(Les connaissances préalables sont les connaissances que l'apprenant possède déjà avant d'apprendre de nouvelles informations)*

Les enfants doivent être conscients de leur propre corps par rapport à l'environnement et dans leurs relations avec les autres, en tenant compte de leurs différentes caractéristiques physiques, difficultés, inclinaisons et intérêts individuels.

### Objectifs

*(Les résultats de l'apprentissage sont ce que les élèves sont censés apprendre après avoir terminé le plan de cours)*

C'est précisément pour permettre la participation la plus large possible des jeunes que l'éducation physique scolaire joue un rôle important dans la motivation positive et sans jugement des enfants en surpoids ou obèses à s'engager dans des activités physiques, car l'objectif premier est de promouvoir la sociabilité, d'accroître l'estime de soi et de contribuer à la formation de relations communautaires.

Il est important que les gens considèrent l'activité physique comme une condition préalable à l'amélioration de la vie quotidienne et à l'élargissement des connaissances sur leur corps et sur la manière dont le mouvement peut réduire les problèmes physiques et améliorer la qualité de vie. En outre, il est important d'apprendre le concept de "posture" et son influence dans la vie quotidienne et dans les relations avec les autres.

### Stratégie d'enseignement

*(L'approche des enseignants pour aider les élèves à atteindre les objectifs d'apprentissage et à répondre à leurs besoins)*

L'enseignant doit impliquer chaque garçon et chaque fille par le déploiement de compétences et de connaissances didactiques, allant au-delà de l'image physique, pour construire un sentiment collectif de bien-être.

La capacité à favoriser le respect de toutes les idées et à promouvoir des discussions sur les sujets considérés, entre tous les participants et à donner la parole aux plus réticents, est essentielle.

L'enseignant doit toujours être neutre, ne pas porter de jugements et ne jamais créer de conflit avec les élèves, même si les opinions de ces derniers sont contraires à celles de l'enseignant lui-même.

L'utilisation par l'enseignant de questionnaires et de groupes de discussion peut contribuer à créer un dialogue empathique et sincère au sein du groupe d'élèves et entre eux, visant à soutenir et à mettre en œuvre la connaissance et la confiance mutuelles au sein du groupe de pairs.

### Activités d'apprentissage

(Opportunités pour les étudiants de développer leurs connaissances et leurs compétences en ce qui concerne les objectifs d'apprentissage)

Remise aux élèves d'un petit questionnaire, avec des questions simples, dans lequel ils peuvent indiquer combien d'heures ils consacrent à l'activité physique et à l'exercice au cours du mois ;

## Questionnaire sur l'activité physique

1. Etes-vous intéressé à pratiquer une activité physique ?

Pas du tout     Un peu     En quelque sorte     Beaucoup     extrêmement

2. Le mois dernier, j'ai passé du temps à faire une activité physique:

Oui    Combien de temps : \_\_\_\_\_

Non    Pourquoi? : \_\_\_\_\_

3. Quelle est votre activité physique préférée ?

Aucune     Fitness     Natation     Basketball     Football     Volleyball     Danse     Autre

4. Où exercez-vous principalement votre activité physique ?

À l'école     Dans un club     À la maison     Autre

5. Que préférez-vous lorsque vous pratiquez une activité physique ?

\_\_\_\_\_

6. Qu'est-ce que vous aimez le moins lorsque vous pratiquez une activité physique ?

\_\_\_\_\_

- Discussion du questionnaire au sein d'un groupe de discussion, formé par le groupe de classe, où l'enseignant devient le chef d'orchestre, le modérateur et l'examineur de la dynamique des relations qui se créent entre les différents membres du groupe. Le questionnaire permet également de recueillir les idées et les fantasmes que les élèves peuvent avoir sur l'activité physique, le mouvement, la posture, etc.
- Fournir aux élèves toutes les informations théoriques nécessaires par le biais d'images et d'illustrations (à l'aide, si possible, du tableau blanc interactif - Multimedia Interactive Whiteboard) ;
- Guider personnellement chaque élève sur les exercices posturaux préparatoires et/ou aérobies à effectuer en salle de sport (par exemple : exercices spécifiques pour les épaules, le dos, la nuque, etc.) ; il est important, avant ou après chaque type d'exercice, de veiller à ce que les élèves s'échauffent et se refroidissent correctement ;

### Appréciation et évaluation

(Évaluation(s) avant, pendant et après la leçon)

L'enseignant peut évaluer l'apprentissage des élèves, à tout moment de la leçon, en utilisant la technique du brain storming. Grâce à ces discussions, l'enseignant peut déterminer si des progrès ont été réalisés par rapport à la situation initiale, que ce soit sur des aspects pratiques ou théoriques.

### Ressources (Documents / Equipements)

- Matériel pédagogique en rapport avec le sujet traité ;
- Un bref questionnaire sur l'activité physique (voir annexe 1) ;
- Un tableau blanc interactif (si disponible dans l'école) ;
- Des équipements sportifs pour effectuer des exercices posturaux et/ou aérobiques spécifiques (tapis de gymnastique, élastiques, softball, ballons, cordes à sauter, etc 😊)

### Prolongements

À la fin de la leçon, une discussion finale peut avoir lieu, toujours en utilisant le groupe de discussion, dont le thème central est une comparaison entre les connaissances initiales et celles acquises avec les leçons pratiques et théoriques qui viennent d'être réalisées sur l'activité physique et le concept que le mouvement est une forme de préparation nécessaire pour améliorer la vie.

### BIBLIOGRAPHY:

Goran M.I. *Childhood obesity, causes, consequences and intervention approaches*. CRC PRESS – 2016

Wechsler K. *303 Kid-Approved Exercises and Active Games* HUNTER HOUSE

Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020. Geneva: WHO;

Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025 – WHO.

Ainsworth BE *et al.* Compendium of Physical Activities: A second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 43- 2011.