

Attente globale à l'égard d'une saine alimentation		
Faire un rapport entre les habitudes alimentaires saines ainsi que la vie active et l'image corporelle et l'estime de soi		
Attentes précises	Activités	Concepts d'apprentissage
Examiner les effets de l'alimentation saine et de l'activité physique régulière sur la taille, la silhouette et l'estime de soi.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Revue du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> 2. C'est ça la VITALITÉ! 3. Objectifs de vie active 4. Reportage de vie active (évaluation) 5. Mission possible 6. Phrases à compléter sur le mode de vie sain 7. Émission de radio 8. Stratégies pour une vie saine 9. Le grand débat 10. Bulletin : Une école en santé 11. Processus de résolution de problèmes 12. Jéopardie : Mode de vie sain 13. Chronique de l'expert de la santé... (évaluation) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentation saine (<i>Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes</i> et <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i>) • Activité physique et vie active • Image corporelle et estime de soi • Facteurs influençant le poids-santé • Message VITALITÉ
Décrire comment notre image corporelle influence nos choix alimentaires.	<ol style="list-style-type: none"> 14. Silhouettes du millénaire 15. Grandes attentes 16. Débranchez la télé 17. Réflexions d'autopersuasion <hr/> <p>Activités qui répondent à plus d'une attente précise :</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Phrases à compléter sur le mode de vie sain 8. Stratégies pour une vie saine 9. Le grand débat 10. Bulletin : Une école en santé 12. Jéopardie : Mode de vie 	<ul style="list-style-type: none"> • Image corporelle et estime de soi • Facteurs influençant les choix alimentaires • Influence des médias sur l'image corporelle, la taille, la silhouette et l'estime de soi • Les silhouettes idéales au fil des ans

Attente globale à l'égard d'une saine alimentation

Faire un rapport entre les habitudes alimentaires saines ainsi que la vie active et l'image corporelle et l'estime de soi

Attentes précises	Activités	Concepts d'apprentissage
	<p style="text-align: center;">sain</p> <p>13. Chronique de l'expert de la santé... (évaluation)</p>	
<p>Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé (p. ex. : l'apport alimentaire, les poussées de croissance, l'activité physique, l'inactivité).</p>	<p>18. Poids-santé 19. Journaliste d'un jour 20. Questions d'équilibre</p> <hr/> <p>Activités qui répondent à plus d'une attente précise :</p> <p>1. Revue du <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i> 3. Objectifs de vie active 4. Reportage de vie active (évaluation) 6. Phrases à compléter sur le mode de vie sain 9. Le grand débat 10. Bulletin : Une école en santé 11. Processus de résolution de problèmes 12. Jéopardie : Mode de vie sain 13. Chronique de l'expert en santé... (évaluation) 14. Silhouettes du millénaire 15. Grandes attentes 16. Débranchez la télé</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentation saine (<i>Recommandations alimentaires pour la santé des Canadiens et des Canadiennes</i> et <i>Guide alimentaire canadien pour manger sainement</i>) • Facteurs influençant le poids-santé • Activité physique et vie active

Attente précise

Examiner les effets de l'alimentation saine et de l'activité physique régulière sur la taille, la silhouette et l'estime de soi.

1. REVUE DU GUIDE ALIMENTAIRE CANADIEN POUR MANGER SAINEMENT

(Cette activité répond également à l'attente précise suivante : Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

Demandez aux élèves : « Que savez-vous du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*? ». Expliquez-leur que le Guide alimentaire est un outil qui permet d'acquérir des habitudes alimentaires saines grâce à la sélection quotidienne d'aliments. Si les élèves ne sont pas familiers avec le Guide alimentaire, il serait utile de prévoir du temps pour revoir certains concepts (voir le Glossaire et la Section 1 de l'Information documentaire).

2. C'EST ÇA LA VITALITÉ!

Avec les élèves, repassez les trois choix positifs d'un mode de vie qui mènent à l'approche VITALITÉ (voir le Glossaire et la Section 1 de l'Information documentaire).

Discutez en groupe des questions suivantes :

- Que signifie pour vous « manger bien »?
Quels sont les avantages de manger bien?
Que pouvez-vous faire pour améliorer ou maintenir vos habitudes alimentaires saines?
- Que signifie « bouger » pour vous?
Quels sont les avantages d'une vie active?
Que pouvez-vous faire pour améliorer ou maintenir votre niveau d'activité?
- Que signifie pour vous « être bien dans sa peau »?
Quels sont les avantages « d'être bien dans sa peau »?
Comment l'activité physique et l'alimentation saine vous permettent-elles de vous sentir bien?

Activité à domicile (ou en classe) : Par groupe de deux, demandez aux élèves de dessiner une affiche pour faire la promotion de l'approche VITALITÉ. Encouragez-les à se servir de quelques-unes des idées mises de l'avant pendant la discussion.

3. OBJECTIFS DE VIE ACTIVE

(Cette activité répond également à l'attente précise suivante : Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

Faites la révision des avantages de la vie active (voir le Glossaire et la Section 1 de l'Information documentaire). Demandez aux élèves de noter le type d'activité physique et le temps qu'ils y consacrent pendant deux semaines. Les élèves devraient se fixer un objectif personnel pour améliorer

leur niveau d'activité actuel ou pour le maintenir. Demandez-leur de discuter avec un partenaire de la façon dont ils entendent procéder pour atteindre cet objectif.

Une fois que les élèves auront mis leur plan à exécution pendant un mois, discutez-en pour savoir si cela leur a été plus ou moins facile d'atteindre leurs objectifs. (Les recherches démontrent que, pour instaurer une habitude, il faut compter au moins un mois pour modifier un mode de vie.) Ont-ils remarqué des résultats avantageux à être physiquement actifs?

Nota : Discutez avec les élèves du fait que l'activité physique ne se résume pas seulement aux sports ou à la danse aérobique mais qu'elle comprend tout aussi bien marcher jusqu'au dépanneur, tondre le gazon, pelleter la neige, faire de la bicyclette, etc. On devrait inclure de l'activité dans sa vie quotidienne, sept jours sur sept. Prévenez les élèves des conséquences de l'excès d'exercice physique (voir le Glossaire et la Section 5 de l'Information documentaire).

4. REPORTAGE DE VIE ACTIVE (évaluation – voir la rubrique)

(Cette activité répond également à l'attente précise suivante : Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

Interrogez une personne (p. ex. : un ami, un membre de votre famille, une célébrité locale) qui se consacre régulièrement à l'activité physique et rédigez un compte-rendu des expériences de cette personne. Encouragez les élèves à préparer une liste de questions, cela les aidera à mieux comprendre l'activité physique. Une entrevue peut contenir des questions comme les suivantes :

- Quelles activités faites-vous? À quelle fréquence?
- Avez-vous toujours été actif physiquement?
- Si vous ne l'avez pas été, quand avez-vous décidé de commencer à faire de l'activité physique?
- Combien de temps vous a-t-il fallu avant d'en ressentir les bienfaits?
- Qu'est-ce qui vous motive à rester physiquement actif?

Est-ce que la personne interrogée met en pratique des comportements sains? (c.-à-d., ne suit pas de régime amaigrissant en vue de perdre du poids et ne fait pas d'excès d'exercice physique, mange conformément au *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, etc.). Comment ces comportements l'aident-elle à atteindre son poids-santé et à le maintenir de même qu'à avoir une estime de soi positive? Quels sont les autres moyens que prend cette personne pour atteindre ses buts? Demandez aux élèves de communiquer leurs résultats oralement, par écrit ou au moyen d'une affiche qui comprend une brève analyse de leurs conclusions (voir les Sections 1, 4 et 5 de l'Information documentaire).

Rubrique pour l'évaluation du rendement de l'activité *Reportage de vie active* :

Catégorie	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<p>Connaître/comprendre</p> <p>Comprendre les concepts suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activité physique • Alimentation saine • Estime de soi • Poids-santé. <p>Comprendre la relation existant entre les concepts susmentionnés.</p>	<p>Démontre une compréhension de quelques-uns des concepts requis mais avec des omissions ou des erreurs importantes.</p>	<p>Démontre une compréhension de certains des concepts requis mais avec plusieurs omissions ou erreurs légères.</p>	<p>Démontre une compréhension de la relation qui existe entre les concepts, mais avec quelques erreurs ou omissions.</p>	<p>Démontre une compréhension approfondie de la relation qui existe entre les concepts et cela, en évitant pratiquement toute erreur ou omission.</p>
<p>Penser/s'informer</p> <p>Analyser et interpréter les renseignements et en tirer des conclusions.</p>	<p>Analyse l'information et en tire des conclusions par rapport à la pratique de comportements sains à un niveau limité d'efficacité.</p>	<p>Analyse l'information et en tire des conclusions par rapport à la pratique de comportements sains à un niveau modéré d'efficacité.</p>	<p>Analyse l'information et en tire des conclusions par rapport à la pratique de comportements sains à un niveau important d'efficacité.</p>	<p>Analyse l'information et en tire des conclusions par rapport à la pratique de comportements sains à un haut niveau d'efficacité.</p>
<p>Communiquer</p> <p>Communiquer par écrit, oralement ou de façon visuelle les connaissances requises.</p>	<p>Communication médiocre des connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une affiche ou d'une présentation écrite ou orale, et fait plusieurs erreurs ou omissions.</p> <p>Utilise rarement les mots justes.</p>	<p>Communication plus ou moins claire des connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une affiche ou d'une présentation écrite ou orale, et fait certaines erreurs ou omissions.</p> <p>Utilise parfois les mots justes.</p>	<p>Communication claire et précise des connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une affiche ou d'une présentation écrite ou orale, et fait peu d'erreurs ou d'omissions.</p> <p>Utilise d'habitude les mots justes.</p>	<p>Communication claire et précise des connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une affiche ou d'une présentation écrite ou orale, avec peu ou pas d'erreurs ou d'omissions.</p> <p>Utilise les mots justes.</p>

5. MISSION POSSIBLE

Lisez ou écrivez au tableau le devoir suivant pour les élèves :

Vous êtes un agent du Bureau d'enquête sur l'alimentation et l'activité physique. Tentez de découvrir de quelle façon une alimentation saine et une activité physique régulière peuvent influencer l'estime de soi, la silhouette et la taille (voir le Glossaire de même que les Sections 1 à 4 de l'Information documentaire). Pour rassembler de la documentation, vous pouvez interroger des amis et des parents ou consulter des livres ou Internet. Rédigez un rapport qui résume vos découvertes.

Autre suggestion : Divisez la classe en deux groupes, l'un se penchant sur l'alimentation saine, l'autre sur l'activité physique. Même si ces deux groupes travaillent séparément, soulignez aux élèves le fait que l'alimentation saine et l'activité physique sont intimement liées.

6. PHRASE À COMPLÉTER SUR LE MODE DE VIE SAIN

(Cette activité répond également aux attentes précises suivantes : Décrire comment notre image corporelle influence nos choix alimentaires; Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

Ayez une discussion en classe sur le fait que la taille et la silhouette sont déterminées par l'hérédité, par les habitudes alimentaires saines, par une vie active, par l'image corporelle et par l'estime de soi (voir le Glossaire de l'Information documentaire). Faites circuler la feuille d'activité : *Complétez les phrases suivantes sur un mode de vie sain* et demandez aux élèves de la remplir individuellement. Revoyez l'activité et encouragez les élèves à poser des questions sur ce qu'ils ne savent pas.

7. ÉMISSION DE RADIO

Placez les élèves deux par deux et demandez-leur d'écrire un communiqué d'intérêt public de 30 à 60 secondes qui fait la promotion de l'alimentation saine et de ses effets positifs sur le poids, la silhouette, la taille et l'estime de soi en tenant compte des concepts d'alimentation saine appris dans cette section. Intégrez ces messages aux annonces de l'école (voir les Sections 1 à 4 de l'Information documentaire).

Autre suggestion : Écrivez un communiqué d'intérêt public qui fait la promotion de l'activité physique.

8. STRATÉGIES POUR UNE VIE SAINE

(Cette activité répond également à l'attente précise suivante : Décrire comment notre image corporelle influence nos choix alimentaires.)

Posez les questions suivantes aux élèves :

- Qu'est-ce qu'une alimentation saine? Quel outil peut servir à planifier des repas en vue d'une alimentation saine? (Voir le Glossaire et la Section 1 de l'Information documentaire.)
- Qu'est-ce qu'une activité physique régulière? Pourquoi est-ce important? Comment une personne maintient-elle son niveau d'activité? (Voir le Glossaire et la Section 1 de l'Information documentaire.)

- Quels sont les effets de ces deux activités sur la taille, la silhouette et l'estime de soi? (Voir le Glossaire et les Sections 1 à 4 de l'Information documentaire.)

Faites travailler les élèves, en petits groupes de 4 ou 5, sur les scénarios de la feuille d'activité *Stratégies pour une vie saine : Scénarios* (effets d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière sur la taille, la silhouette et l'estime de soi). Plusieurs groupes peuvent travailler sur le même scénario.

Autre suggestion : Pour rendre cette activité plus visuelle et plus amusante, préparez des enveloppes contenant des images en rapport avec les aliments et les activités du personnage. Remettez à chaque groupe un scénario de même que les enveloppes correspondantes.

Contenu de l'enveloppe :

Scénario 1 (Thomas) - déjeuner

- dîner

- souper

- activités (p. ex. : hockey, volley-ball, tennis et autres)

Scénario 2 (Omer)

- dîner

- goûters

- activités (p. ex. : jeux à l'ordinateur, natation)

Scénario 3 (Angèle)

- déjeuner

- dîner

- activités (p. ex. : exercices physiques)

Une fois que les élèves auront fini de discuter de leurs questions en petits groupes, regroupez-les et discutez de leurs réponses avec toute la classe.

9 LE GRAND DÉBAT

(Cette activité répond également aux attentes précises suivantes : Décrire comment notre image corporelle influence nos choix alimentaires; Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

En participant à un débat, les élèves peuvent déterminer la qualité de l'information sur laquelle un énoncé est basé. Divisez la classe en équipes. Donnez à chacune un des sujets suivants, ou demandez aux élèves de proposer eux-mêmes d'autres sujets de débat (voir le Glossaire de l'Information documentaire) :

« Une alimentation saine, c'est bon pour les sportifs. »

« L'image corporelle influence nos choix alimentaires. »

« Une alimentation saine affecte notre silhouette et notre taille. »

« Le fait d'être actif nous donne une meilleure estime de soi. »

« Ceux qui ont un poids excessif ne sont pas aussi heureux que les gens qui ont un poids-santé. »

« Une personne ne peut jamais être trop mince. »

« La minceur n'est pas signe de santé. »

10. BULLETIN : UNE ÉCOLE EN SANTÉ

(Cette activité répond également aux attentes précises suivantes : Décrire comment notre image corporelle influence nos choix alimentaires; Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

Toute la classe travaillera à préparer un mini-journal ou un mini-bulletin qu'elle pourra partager avec les autres élèves de l'école. Le journal devrait mettre l'accent sur la relation entre une alimentation saine, l'activité physique, l'image corporelle et l'estime de soi (voir l'Information documentaire). Laissez les élèves décider du type de contribution qu'ils veulent apporter au projet (p. ex. : journaliste, photographe, éditeur, graphiste).

Demandez aux élèves de choisir un des sujets suivants :

- l'influence des poussées de croissance sur le poids-santé et la taille;
- des suggestions pour une alimentation saine;
- l'influence de l'hérédité sur notre taille et notre silhouette;
- diverses activités physiques;
- comment développer une image de soi positive;
- l'influence de notre image corporelle sur nos habitudes alimentaires;
- toute autre suggestion retenue par les élèves;
- jeu avec les mots concernant n'importe lequel des sujets mentionnés précédemment.

Formez des groupes en tenant compte des sujets choisis et demandez aux élèves d'écrire un article ou de préparer un jeu avec les mots sur le sujet choisi. Donnez une ou deux semaines aux élèves pour terminer ce devoir. Une fois les travaux reçus, assemblez-les sous forme de journal ou de bulletin. Distribuez le bulletin à tous les élèves de l'école ou, si l'école a déjà un bulletin, insérez-y différents articles.

11. PROCESSUS DE RÉOLUTION DE PROBLÈMES

(Cette activité répond également à l'attente précise suivante : Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

Divisez la classe en quatre groupes et remettez à chacun une des études de cas (A, B, C ou D) de la feuille d'activité *Processus de résolution de problèmes*. Commencez cette activité en demandant à chaque groupe de remplir la case n° 1 (Quel est le problème?) du cas qui leur est assigné. Après avoir décrit le problème dans la case n° 1, les élèves passent leur feuille au groupe suivant (le groupe A au groupe B, qui passe la sienne au groupe C, etc.). Chaque groupe complète alors la case n° 2. Le groupe passe ensuite sa feuille au groupe suivant (p. ex.: le groupe A passera la feuille du groupe D au groupe B, etc). Il y aura ainsi quatre échanges pour compléter le processus. La case n° 5 (Qu'avez-vous appris?) sera complétée au quatrième et dernier échange alors que les quatre groupes se retrouveront avec leur feuille initiale.

Consultez l'Information documentaire. Demandez à chaque groupe de présenter son étude de cas. Discutez avec la classe du procédé : le processus d'échange les a-t-il aidés à résoudre leur problème? Pourquoi?

12. JÉOPARDIE : MODE DE VIE SAIN

(Cette activité répond également aux attentes précises suivantes : Décrire comment notre image corporelle influence nos choix alimentaires : Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

Il s'agit d'un jeu au cours duquel s'affrontent deux équipes. À l'aide d'un rétroprojecteur, projetez le tableau de pointage *Jéopardie : Mode de vie sain* pour que les élèves puissent voir les catégories du jeu : alimentation saine, vie active, image corporelle, estime de soi et poids-santé.

Divisez les élèves en deux groupes. Assignez à chaque élève le numéro 1 ou le numéro 2. Les élèves ayant reçu le numéro 1 formeront une équipe et ceux ayant reçu le numéro 2, l'autre équipe. Donnez 30 secondes aux équipes pour se choisir un nom. Si les élèves sont incapables de trouver un nom, utilisez Équipe A et Équipe B.

Un élève ou vous-même pourrez agir comme animateur et lire à haute voix les réponses qui correspondent à la valeur de pointage qui a été choisie. Vous devez vous référer à la feuille *Jéopardie : Mode de vie sain, Feuille de questions et de réponses*. La première personne en ligne de l'équipe A choisit une catégorie et un pointage (plus le pointage est élevé, plus la question est difficile). Si la personne répond correctement, on attribue les points à l'équipe A. À l'aide d'un marqueur soluble à l'eau, l'animateur fait un trait dans la case de pointage sous la catégorie choisie. La première personne de l'équipe B choisit ensuite une catégorie et un pointage.

Altermes entre les équipes et donnez les questions aux réponses pour le pointage choisi. Si une équipe répond incorrectement, le pointage de cette catégorie demeure sur la grille et la question peut être choisie par un autre concurrent. Continuez en alternant jusqu'à ce que toutes les catégories soient épuisées ou que la période de temps allouée au jeu se soit écoulée.

On pourra ouvrir la discussion entre les questions de manière à explorer davantage les sujets. Rappelez-vous que les élèves devraient énoncer leurs réponses sous forme de question. (Voir l'Information documentaire.)

13. CHRONIQUE DE L'EXPERT DE LA SANTÉ... (évaluation – voir la rubrique)

(Cette activité répond également aux attentes précises suivantes : Décrire comment notre image corporelle influence nos choix alimentaires; Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

Demandez aux élèves de prétendre qu'ils sont des chroniqueurs. Ils ont reçu deux lettres de leurs lecteurs et doivent répondre à chaque lettre en donnant un conseil judicieux fondé sur les discussions tenues en classe (voir le Glossaire et les Sections 2 à 4 de l'Information documentaire). Fournissez-leur des copies de la feuille d'activité pour les élèves *Chronique de l'expert de la santé...*

Rubrique pour l'évaluation du rendement de l'activité *Chronique de l'expert de la santé* :

Catégorie	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<p>Connaître/comprendre</p> <p>Comprendre les concepts suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentation saine • Activité physique • Image corporelle • Estime de soi • Taille et silhouette • Poids-santé • Choix alimentaires <p>Influences sur les concepts précédents.</p> <p>Comprendre la relation existant entre les concepts susmentionnés.</p>	<p>Démontre une compréhension de quelques-uns des concepts requis mais avec des omissions ou des erreurs importantes.</p>	<p>Démontre une compréhension de certains des concepts requis mais avec plusieurs omissions ou erreurs légères.</p>	<p>Démontre une compréhension de la relation qui existe entre les concepts, mais avec quelques erreurs ou omissions.</p>	<p>Démontre une compréhension approfondie de la relation qui existe entre les concepts et cela, en évitant pratiquement toute erreur ou omission.</p>
<p>Penser/s'informer</p> <p>Analyser et interpréter les renseignements et en tirer des conclusions.</p>	<p>Analyse l'information et donne des conseils sur les comportements sains à un niveau limité d'efficacité.</p>	<p>Analyse l'information et donne des conseils sur les comportements sains à un niveau modéré d'efficacité.</p>	<p>Analyse l'information et donne des conseils sur les comportements sains à un niveau important d'efficacité.</p>	<p>Analyse l'information et donne des conseils sur les comportements sains à un haut niveau d'efficacité.</p>
<p>Communiquer</p> <p>Communiquer par écrit ou oralement les connaissances requises.</p>	<p>Communication médiocre des connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale, et fait plusieurs erreurs ou omissions.</p> <p>Utilise rarement les mots justes.</p>	<p>Communication plus ou moins claire des connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale, et fait certaines erreurs ou omissions.</p> <p>Utilise parfois les mots justes.</p>	<p>Communication claire et précise des connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale, et fait peu d'erreurs ou d'omissions.</p> <p>Utilise d'habitude les mots justes.</p>	<p>Communication claire et précise des connaissances requises (compréhension des concepts) au moyen d'une présentation écrite ou orale, avec peu ou pas d'erreurs ou d'omissions.</p> <p>Utilise les mots justes.</p>

Attente précise

Décrire comment notre image corporelle influence nos choix alimentaires.

14. SILHOUETTES DU MILLÉNAIRE

(Cette activité répond également à l'attente précise suivante : Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

Discutez avec les élèves du fait que la « silhouette idéale » a changé avec les années (p. ex. : les personnages rondelets de Rubens, les « *flappers* » à l'allure de garçon des années 20, la voluptueuse Marilyn Monroe, Twiggy la très mince, la grande et musclée Cindy Crawford, l'enfantine Kate Moss). Au fil des ans, on n'a jamais accordé autant d'importance à la silhouette des hommes qu'à celle des femmes. Plus récemment, on a cependant commencé à mettre plus d'accent sur la silhouette musclée. Discutez des standards de beauté irréalistes imposés par l'industrie de la publicité, du cinéma, etc. Amenez vos élèves à discuter de ces silhouettes et du poids-santé (voir les Sections 3 et 4 de l'Information documentaire).

15. GRANDES ATTENTES

(Cette activité répond également à l'attente précise suivante : Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

Organisez un remue-méninges avec toute la classe : dressez la liste des caractéristiques qui contribuent, selon eux, à l'établissement de normes positives et négatives par les pairs tant pour les garçons que pour les filles (p. ex. : popularité, bonne apparence, habitudes alimentaires, choix d'activité, intelligence).

Comparez les différences et les similarités entre les caractéristiques inscrites sur les listes des garçons et celles des listes des filles. Sur quelles caractéristiques sont basées les normes des pairs? Comment ces caractéristiques influencent-elles l'image corporelle et les choix alimentaires des garçons et des filles? Pourquoi?

Exemples :

Image corporelle – L'image corporelle des jeunes de cet âge diffère selon les sexes. Même si les élèves des deux sexes subissent plusieurs changements physiologiques, on s'attend souvent à ce que les filles soient minces et aient une allure d'enfants abandonnés alors qu'on souhaiterait que les garçons aient l'air de culturistes.

Choix alimentaires – Les habitudes alimentaires des garçons diffèrent souvent de celles des filles tout comme les attentes. Par exemple, on s'attend à ce que les garçons mangent avec appétit alors qu'on voudrait que les filles mangent comme des oiseaux et se nourrissent de salades.

Discutez en classe des répercussions que ces normes idéales ont sur les jeunes. Continuez à créer une liste des autres contraintes qui ont des répercussions sur l'image corporelle et les choix alimentaires (voir la Section 4 de l'Information documentaire).

16. DÉBRANCHEZ LA TÉLÉ

(Cette activité répond également à l'attente précise suivante : Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé.)

Discutez de l'influence de la télé sur nos gestes et nos points de vue en ce qui concerne notre image corporelle et nos choix alimentaires (voir la Section 4 de l'Information documentaire).

Distribuez la feuille d'activité *Débranchez la télé* et demandez aux élèves d'analyser leur émission de fiction préférée à la télévision (p. ex. : une comédie de situation, un drame) en utilisant la feuille d'activité. Les élèves peuvent enregistrer l'émission télévisée de manière à bien saisir les détails requis pour répondre aux questions.

Discutez des répercussions des images et des valeurs véhiculées par les émissions que les élèves ont vues à la télévision. Lors de la discussion, faites le lien entre l'opinion que nous avons de nos corps et des choix alimentaires que nous faisons. Ainsi, si vous avez une image corporelle négative, vous pouvez chercher un réconfort en mangeant certains types d'aliments qui vous aident à vous sentir mieux ou alors, vous pouvez réduire votre apport alimentaire ou faire de l'exercice de façon excessive. Si, par contre, vous avez une image corporelle positive, ces questions ne vous dérangeront pas.

Proposez aux élèves de tenir compte des découvertes qu'ils ont faites en analysant leur émission télévisée et d'écrire un résumé sur la manière dont ils changeraient l'émission pour s'assurer de livrer des messages positifs de l'image corporelle et des choix alimentaires.

Voici quelques questions à prendre en compte :

- Comment pourriez-vous représenter les personnages masculins et féminins de l'émission?
- Comment votre émission inclurait-elle un large éventail de gens (p. ex. : diverses silhouettes et tailles, différences ethno-raciales, etc.)?
- Comment pourrait-on traiter des questions importantes liées à l'image corporelle et à l'estime de soi?

17. RÉFLEXIONS D'AUTOPERSUASION

Ce que les élèves se disent peut réellement influencer leur image corporelle et, par la suite, influencer leurs choix alimentaires. Encouragez les élèves à reconnaître les messages qu'ils s'envoient à eux-mêmes, surtout si ces messages sont négatifs. Utilisez la feuille d'activité *Réflexions d'autopersuasion* pour enseigner aux élèves à rendre ces messages plus positifs (voir la Section 3 de l'Information documentaire).

Source : *Bien dans TA peau*, The Body Image Coalition of Peel, 1997.

Pour d'autres activités qui répondent à cette attente précise, veuillez consulter le tableau de la première page : *Attentes globales à l'égard d'une alimentation saine.*

Attente précise

Identifier les facteurs qui influencent le poids-santé (p. ex. : l'apport alimentaire, les poussées de croissance, l'activité physique et l'inactivité).

18. POIDS-SANTÉ

Demandez aux élèves de penser aux facteurs qui influencent le poids-santé. Ils pourront partager leur liste avec un partenaire, puis en discuter avec toute la classe. Inscrivez les facteurs au tableau ou sur un tableau à feuilles mobiles (p. ex. : les choix alimentaires, les facteurs héréditaires, la culture, les choix personnels, l'activité physique, la puberté, le sexe, les groupes sociaux, la silhouette, la taille, l'image corporelle, l'estime de soi, la famille, les amis, les médias).

Demandez aux élèves de discuter de la question : « Qu'est-ce que le poids-santé »? Soulignez que les objectifs sont d'acquérir des habitudes alimentaires saines et l'habitude de faire de l'activité physique et non d'atteindre un chiffre sur le pèse-personne (voir le Glossaire et la Section 4 de l'Information documentaire).

Nota :

- Il n'existe aucune méthode afin de « mesurer » et d'évaluer le poids des enfants dans le but de déterminer s'il est sain. Les enfants grandissent à un rythme différent tout au long de la puberté.
- Les personnes qui ont terminé leur croissance linéaire (c.-à-d. les personnes âgées de 20 à 65 ans) disposent d'un moyen pour calculer l'écart de poids-santé, à savoir l'indice de masse corporelle (IMC). **L'indice de masse corporelle n'est pas un outil adéquat pour évaluer un écart de poids-santé pour les enfants et les adolescents en pleine croissance.**

19. JOURNALISTE D'UN JOUR

Amenez les élèves à imaginer qu'ils sont journalistes pour une revue populaire. Demandez-leur d'écrire un article qui fait état d'au moins trois facteurs qui influencent le poids (p. ex. : les choix alimentaires, les facteurs héréditaires, la culture, les choix personnels, l'activité physique, la puberté, le sexe, les groupes sociaux, la silhouette, la taille, l'image corporelle, l'estime de soi, la famille, les amis, les médias). (Voir le Glossaire et la Section 4 de l'Information documentaire.)

Les enseignants guideront les élèves dans le choix de techniques d'écriture propres au style d'une revue ou d'un journal; et les élèves devront incorporer au texte une introduction appropriée, un développement et une conclusion.

Les élèves devront tenir compte des points suivants dans la rédaction de leur article :

- reconnaître que les corps sont de tailles très diverses et que la même taille ne peut convenir à tout le monde;
- reconnaître que plusieurs facteurs déterminent notre poids-santé et notre taille;

- si on examine le facteur de l'hérédité, discuter de l'influence de ce facteur sur le poids-santé d'une personne en utilisant des exemples pour démontrer le lien qui existe entre l'hérédité et le poids-santé (p. ex. : une ossature forte est courante dans la famille);
- discutez de la façon dont les facteurs qui déterminent le poids-santé peuvent avoir une influence positive (p. ex. : pour le facteur « choix alimentaires », on pourrait recommander la consommation modérée d'« aliments occasionnels »).

20. QUESTIONS D'ÉQUILIBRE

À l'aide de la feuille d'activité *Questions d'équilibre*, les élèves associent les situations de la première colonne au facteur qui influence le poids-santé de la deuxième colonne. Ils choisissent ensuite une suggestion dans la troisième colonne qui leur permettra de rétablir l'équilibre de façon à maintenir le poids-santé. N'oubliez-pas que certaines situations font partie d'une croissance saine et que nous ne pouvons pas les contrôler (voir les Sections 1, 2, 4 et 5 de l'Information documentaire).

Pour d'autres activités qui répondent à cette attente précise, veuillez consulter le tableau de la première page : *Attentes globales à l'égard d'une alimentation saine*.

Nom : _____

Complétez les phrases suivantes sur un mode de vie sain

agréable	gènes	parents	mauvais	ventre	s'inquiéter
bon	corps	condition	physique	éléments	nutritifs
image corporelle alimentaire	se sentir mieux exercice	jambes	bien-être	apport	muscles

1. L'hérédité fait référence aux qualités ou aux traits que nous recevons de nos _____ .
2. Il n'y a aucun aliment « _____ » ou « _____ ». Tous les aliments peuvent s'incorporer dans un régime sain.
3. L'activité physique peut être une partie _____ de la vie.
4. L'estime de soi est probablement le plus grand facteur qui influence notre _____ .
5. La plupart des photos des mannequins publiées dans les revues ont été retouchées par ordinateur pour que leurs _____ aient l'air plus longues, leur _____ plus plat et leurs _____ plus gros.
6. Au cours de la préadolescence et de l'adolescence, le _____ change rapidement.
7. Si vous mangez en suivant le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, vous donnerez à votre corps les _____ dont il a besoin.
8. Les _____ que nous héritons de notre mère et de notre père déterminent environ 70 p. 100 de notre poids corporel et de notre silhouette.
9. L'activité physique régulière améliore la _____, la silhouette et la taille, l'estime de soi et le sentiment de _____.
10. Bon nombre de personnes trouvent un réconfort en mangeant certains types d'aliments pour les aider à _____.
11. Les personnes qui ont une image corporelle négative limitent leur _____ ou font de l'_____ de façon excessive.
12. Les adolescents qui passent des heures à _____ de leur corps « imparfait » ne profitent pas des choses de la vie qui comptent vraiment.



Nom : _____

Complétez les phrases suivantes sur un mode de vie sain

agréable	gènes	parents	mauvais	ventre	s'inquiéter
bon	corps	condition	physique	éléments	nutritifs
image corporelle alimentaire	se sentir mieux exercice	jambes	bien-être	apport	muscles

1. L'hérédité fait référence aux qualités ou aux traits que nous recevons de nos parents .
2. Il n'y a aucun aliment « bon » ou « mauvais ». Tous les aliments peuvent s'incorporer dans un régime sain.
3. L'activité physique peut être une partie agréable de la vie.
4. L'estime de soi est probablement le plus grand facteur qui influence notre image corporelle .
5. La plupart des photos des mannequins publiées dans les revues ont été retouchées par ordinateur pour que leurs jambes aient l'air plus longues, leur ventre plus plat et leurs muscles plus gros.
6. Au cours de la préadolescence et de l'adolescence, le corps change rapidement.
7. Si vous mangez en suivant le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, vous donnerez à votre corps les éléments nutritifs dont il a besoin.
8. Les gènes que nous héritons de notre mère et de notre père déterminent environ 70 p. 100 de notre poids corporel et de notre silhouette.
9. L'activité physique régulière améliore la condition physique, la silhouette et la taille, l'estime de soi et le sentiment de bien-être .
10. Bon nombre de personnes trouvent un réconfort en mangeant certains types d'aliments pour les aider à se sentir bien .
11. Les personnes qui ont une image corporelle négative limitent leur apport alimentaire ou font de l'exercice de façon excessive.
12. Les adolescents qui passent des heures à s'inquiéter de leur corps « imparfait » ne profitent pas des choses de la vie qui comptent vraiment.



Stratégies pour une vie saine

Scénarios

Scénario 1 :

Thomas traverse une poussée de croissance. Il semble qu'il sera aussi grand que ses parents. Il joue activement au hockey, au volley-ball et au tennis. Il fait du sport presque tous les jours de la semaine. À son retour à la maison après ses séances d'entraînement, il a à peine le temps de faire ses devoirs. Le matin, en général, Thomas se réveille, boit rapidement un verre de lait, mange quelques biscuits et se précipite à l'école. Au cours de la journée, il mange ce qu'il peut trouver à la cafétéria : habituellement des frites et de la sauce ainsi qu'une boisson gazeuse. Le souper est le seul moment de la journée où Thomas prend un repas sain parce que ses parents insistent pour souper en famille. Thomas se sent très fatigué en classe et, parfois, il lui arrive même de somnoler quelques instants. Il craint d'être renvoyé des équipes sportives de l'école si ses notes déclinent.

- **Pourquoi Thomas a-t-il un niveau d'énergie si bas durant la journée? Que peut-il faire pour améliorer la situation?**
- **Que peut-il arriver à son corps si ces habitudes se poursuivent?**



Scénario 2 :

La plupart du temps, Omer se retrouve seul chez lui après l'école et en soirée. En général, il réchauffe un repas congelé et grignote souvent des biscuits, des chips et de la crème glacée tout en naviguant dans Internet et en jouant à des jeux vidéos à l'ordinateur. Parfois, le samedi, Omer va à la piscine avoisinante avec des amis pour se baigner.

- 🖥 **Que peut faire Omer pour améliorer ses habitudes alimentaires?**
- 🖥 **Que peut faire Omer pour améliorer son niveau d'activité?**



Scénario 3 :

Angèle admire sa tante qui est séduisante, mince et porte des vêtements à la mode. Lors de sa dernière visite, il y a un mois, elle a dit à Angèle : « Il me semble que tu as pris quelques livres depuis notre dernière rencontre ». Le lendemain matin, Angèle s'est mise à faire des pompes, des sauts avec écart et des élévations latérales des jambes. Elle ne déjeune plus. Au dîner, elle mange quelques fruits. Après l'école, elle fait de l'exercice en utilisant la bande vidéo d'exercices de sa sœur puis elle va faire du jogging dans le voisinage. À son retour à la maison, comme elle est fatiguée, elle s'étend sur son lit pour lire ses revues d'adolescentes. Elle aimerait avoir une silhouette comme les filles dans les revues. Sa famille et ses meilleures amies lui disent qu'elle a une allure fantastique mais elle ne peut s'empêcher de se sentir malheureuse par rapport à son corps.



- De quelle façon le commentaire fait par la tante d'Angèle a-t-il affecté son image corporelle, son estime de soi, ses habitudes alimentaires et son niveau d'activité physique?**
- Si vous étiez l'ami(e) d'Angèle, de quelle façon pourriez-vous l'aider?**

Processus de résolution de problèmes

Cas A

Martine est une élève de 7^e année très occupée qui a rarement le temps de souper. Martine suit des cours de gymnastique trois fois par semaine et fait du gardiennage les fins de semaine. Cette année, elle a constaté que la charge de travail à l'école devenait de plus en plus difficile. Pour ne pas prendre de retard, elle reste debout tard le soir ou utilise son heure de dîner pour terminer ses devoirs. Martine a récemment constaté qu'elle était fatiguée en classe et qu'elle avait des difficultés avec les routines de gymnastique simples qui exigent peu de force musculaire. Elle a constaté que sa confiance par rapport à l'école et la gymnastique a commencé à décliner. Utilisez le Processus de résolution de problèmes afin d'aider Martine à améliorer son mode de vie.

Case n°1

Quel est le problème?

Case n°2

Quelles sont les options?

Case n°3

Quelles sont les conséquences de chaque option?

1) Avantages

Inconvénients

2) Avantages

Inconvénients

3) Avantages

Inconvénients

Case n°4

Quelle option choisissez-vous?

Pourquoi?

Case n°5

Qu'avez-vous appris?

Processus de résolution de problèmes

Cas B

Stéphane fait partie de deux équipes sportives de l'école. Même s'il a reçu des louanges pour être le joueur le plus rapide, il a entendu dire que, s'il développait des muscles, il pourrait avoir beaucoup plus de force comme les autres gars qui ne sont pas aussi minces que lui. Stéphane ne sait pas trop pourquoi il est si mince parce que sa famille parle de lui comme étant un gros mangeur. Les parents de Stéphane, qui sont minces, font en sorte que les membres de leur famille consomment les divers aliments indiqués dans le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Dans le vestiaire, Stéphane a entendu les garçons discuter de suppléments servant à développer les muscles. Cette discussion a éveillé sa curiosité. Utilisez le Processus de résolution de problèmes afin d'aider Stéphane à améliorer son mode de vie.

Case n°1

Quel est le problème?

Case n°2

Quelles sont les options?

Case n°3

Quelles sont les conséquences de chaque option?

1) Avantages

Inconvénients

2) Avantages

Inconvénients

3) Avantages

Inconvénients

Case n°4

Quelle option choisissez-vous?

Pourquoi?

Case n°5

Qu'avez-vous appris?

Processus de résolution de problèmes

Cas C

À l'école, certains élèves sont préoccupés par le fait qu'un certain nombre de leurs pairs ont des habitudes alimentaires nuisibles pour la santé comme sauter des repas et faire de l'exercice physique avec excès. Utilisez le Processus de résolution de problèmes pour aider les élèves et les enseignants à aborder cette question.

Case n°1

Quel est le problème?

Case n°2

Quelles sont les options?

Case n°3

Quelles sont les conséquences de chaque option?

1) Avantages

Inconvénients

2) Avantages

Inconvénients

3) Avantages

Inconvénients

Case n°4

Quelle option choisissez-vous?

Pourquoi?

Case n°5

Qu'avez-vous appris?

Processus de résolution de problèmes

Cas D

Félix, un élève de 7^e année qui aime habituellement parler en public, a été très embarrassé la dernière fois qu'il a fait une présentation devant sa classe parce que sa voix se cassait constamment. Hier, sa mère a suggéré qu'ils aillent ensemble lui acheter de nouveaux vêtements, car il a beaucoup de peine à attacher ses jeans préférés. Certains des autres enfants de la classe ont également remarqué des changements et ont indiqué qu'ils étaient aussi grands que l'enseignant. Durant sa promenade quotidienne de trente minutes avec le chien du voisin, Félix s'est mis à réfléchir à la dernière fois qu'il avait grandi, il y a quelques années, alors qu'il était dans la classe de M^{me} Einstein. Il s'est souvenu qu'il était alors plus mince et qu'il semblait plus grand. Félix s'est mis à penser aux changements qui se sont produits récemment dans son corps et a commencé à se demander ce qui était « normal ». Utilisez le Processus de résolution de problèmes pour aider Félix à venir à bout de sa confusion.

Case n°1

Quel est le problème?

Case n°2

Quelles sont les options?

Case n°3

Quelles sont les conséquences de chaque option?

1) Avantages

Inconvénients

2) Avantages

Inconvénients

3) Avantages

Inconvénients

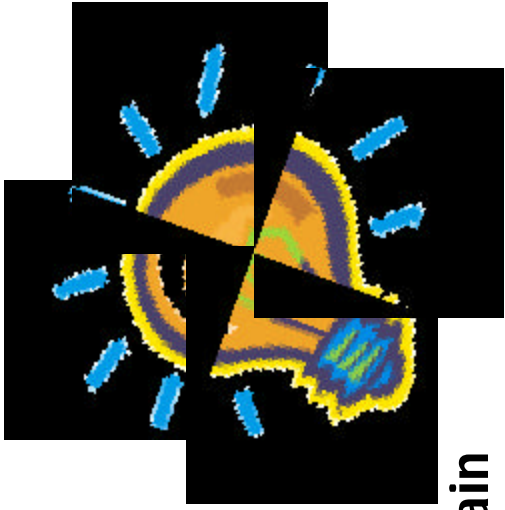
Case n°4

Quelle option choisissez-vous?

Pourquoi?

Case n°5

Qu'avez-vous appris?



Jéopardie : Mode de vie sain Tableau de pointage

Saine alimentation	Vie active	Image corporelle	Estime de soi	Poids-santé
100	100	100	100	100
200	200	200	200	200
300	300	300	300	300
400	400	400	400	400
500	500	500	500	500



Jéopardie : Mode de vie sain

Feuille de questions et de réponses

Alimentation saine

100 points

Il fait la promotion du choix de divers aliments à partir de groupes alimentaires et de la consommation du nombre de portions recommandé afin d'aider le corps à obtenir les éléments nutritifs dont il a besoin.

Qu'est-ce que le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*?

200 points

Ce processus peut être ralenti et même freiné si les besoins en énergie ou en calories des enfants ne sont pas satisfaits.

Qu'est-ce que la croissance?

300 points

Cette forme de média utilise les célébrités, les concours et les images vives pour influencer les habitudes alimentaires.

Qu'est-ce que la publicité ou les messages publicitaires?

400 points

S'ils sont mangés avec modération, ils peuvent faire partie d'une alimentation saine.

Que sont les « aliments occasionnels » ou les « Autres aliments »?

500 points

Il en faut pour participer à des activités physiques régulières. On peut l'obtenir en mangeant des aliments sains.

Qu'est-ce que l'énergie?/Que sont les calories?

Vie active

100 points

Si vous l'intégrez à votre vie quotidienne, cela vous aidera à rester en santé.

Qu'est-ce que l'activité ou l'exercice physique?

200 points

Lorsque l'on est actif, il est important d'en consommer suffisamment.

Qu'est-ce que l'eau, les liquides?

300 points

Il s'agit du nombre de jours par semaine au cours desquels une personne devrait être active physiquement.

Qu'est-ce que 7?

400 points

Le principal but de l'activité physique ne devrait pas être de perdre du poids ni de développer cette partie du corps.

Qu'est-ce que les muscles?

500 points

Cette approche à la vie comprend : manger bien, être actif et se sentir bien dans sa peau.

Qu'est-ce que la VITALITÉ?

Image corporelle

100 points

Il s'agit de l'image mentale que les personnes ont de leur corps et de la façon dont elles croient que les autres les perçoivent.

Qu'est-ce que l'image corporelle?

200 points

Ce type de silhouette ou de taille n'existe pas.

Qu'est-ce qu'une silhouette parfaite ou idéale?

300 points

Il s'agit du type de silhouette irréaliste pour les adolescents et les hommes souvent démontrée dans les médias.

Qu'est-ce qu'une apparence musculaire, mince ou macho?

400 points

Lorsqu'une personne a ce type d'image corporelle, elle peut limiter son apport alimentaire ou surconsommer des aliments.

Qu'est-ce qu'une image négative, non saine, médiocre ou mauvaise?

500 points

Lorsqu'une personne a de bonnes habitudes alimentaires, elle est plus susceptible de se sentir de cette façon au sujet de son corps.

Qu'est-ce que se sentir confiant, heureux, positif ou bien?

Estime de soi

100 points

Il s'agit de la confiance et de la satisfaction qu'une personne a en elle.

Qu'est-ce que l'estime de soi?

200 points

Le fait d'encourager les personnes à arrêter de se concentrer sur ses parties individuelles augmente l'estime de soi.

Qu'est-ce que le corps?

300 points

Il s'agit de la façon dont les personnes se sentent au sujet de leur corps lorsqu'elles ont une bonne estime de soi.

Qu'est-ce que se sentir positif, confiant, heureux ou bien?

400 points

L'estime personnelle est façonnée par ces personnes importantes dans la vie d'une personne.

Qui sont les parents, les enseignants, les entraîneurs, les amis, les pairs, les adultes, les frères ou les sœurs?

500 points

Vous pouvez développer une bonne estime de soi en y participant.

Qu'est-ce que l'exercice, l'activité physique, l'alimentation saine ou les activités parascolaires?

Poids-santé

100 points

Durant une poussée de croissance, un adolescent ou une adolescente peut en prendre avant de se mettre à grandir ou après.

Qu'est-ce que le poids?

200 points

Tout comme l'activité physique, il est important au maintien d'un poids-santé.

Qu'est-ce que l'alimentation saine?

300 points

Il s'agit d'une étape de la vie au cours de laquelle les proportions du corps changent beaucoup.

Qu'est-ce que l'adolescence ou la puberté?

400 points

En raison de ce facteur, certains enfants et les membres de leur famille gagnent ou perdent du poids plus facilement.

Qu'est-ce que l'hérédité ou la génétique?

500 points

Il s'agit du type de silhouette de bon nombre de vedettes de cinéma nord-américaines et de mannequins apparaissant dans les revues.

Qu'est-ce qu'une silhouette trop mince, ressemblant à un enfant ou d'un poids insuffisant?

Chronique de l'expert de la santé...

Vous rédigez une rubrique du journal local dans laquelle vous donnez des conseils, et vous recevez la lettre suivante. En utilisant les renseignements dont nous avons discuté en classe, répondez à Malheureuse dans sa peau.

Cher _____, expert de la santé

Écrire votre nom

Je me sens assez mal ces derniers temps. Chaque fois que je me regarde dans le miroir, je trouve autre chose qui cloche avec mon corps. Je pense que je suis grosse, même si ma famille et mes amis disent que je parais bien. J'envisage de suivre un régime amaigrissant. Je sais que si je perdais seulement quelques livres, je paraîtrais beaucoup mieux. J'essaie de ne pas trop manger, surtout de mauvais aliments comme des gâteaux et du chocolat. Habituellement, je n'ai pas le temps de déjeuner, alors je n'ai pas à m'inquiéter de la quantité d'aliments que je prends à ce moment-là. Mon rêve est de ressembler aux filles que je vois à la télévision : d'être mince et belle. Je veux être heureuse au lieu de toujours me sentir si misérable. Pouvez-vous m'aider?

Malheureuse dans sa peau
Ontario, Canada



Chronique de l'expert de la santé...

Vous rédigez une rubrique du journal local dans laquelle vous donnez des conseils, et vous recevez la lettre suivante. En utilisant les renseignements dont nous avons discuté en classe, répondez à Obsédé par les muscles.

Cher _____, expert de la santé

Écrire votre nom

Je ne comprends pas pourquoi je suis le gars le plus court de ma classe. J'aimerais avoir beaucoup plus de muscles au lieu d'être si mince. J'ai lu toutes les dernières revues sur la musculation et le conditionnement physique et j'ai entendu parlé de tous ces produits fantastiques qui peuvent m'aider à développer mes muscles. Je veux également commencer à m'entraîner. J'aimerais vraiment être comme les autres gars de ma classe. Que puis-je faire?

Obsédé par les muscles
Ontario, Canada



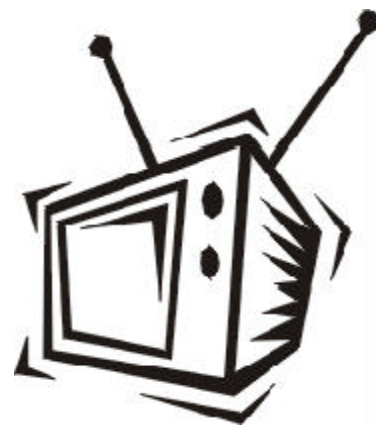
Nom : _____

Débranchez la télé!

Lorsque nous regardons la télévision, ou que nous lisons des journaux ou des revues, il est important que nous puissions les regarder de façon critique afin de comprendre les messages qu'ils essaient de nous transmettre.

Choisissez une émission de télévision fictive (p. ex. comédie de situation) que vous aimez. Tout en regardant l'émission, répondez aux questions apparaissant ci-dessous. Vous voudrez peut-être regarder l'émission plus d'une fois.

1. Nom de l'émission :
2. Est-ce que les personnages féminins démontrent des stéréotypes sur les plans des choix alimentaires ou de la silhouette et de la taille (p. ex. les filles minces et attrayantes sont populaires)? Si oui, précisez.
3. Est-ce que les personnages masculins démontrent des stéréotypes sur les plans des choix alimentaires ou de la silhouette et de la taille (p. ex. les gars costauds mangent beaucoup d'aliments à teneur élevée en gras)? Si oui, précisez.
4. Quel(s) message(s) relatifs aux choix alimentaires, à l'image corporelle, à la silhouette, à la taille et aux normes de beauté sont véhiculés par les personnages (p. ex. mots, actes)?
5. Que pensez-vous des messages sur l'image corporelle, la silhouette, la taille ou les normes de beauté véhiculés par les personnages?
6. Les personnages de l'émission dépeignent-ils des gens de la vie réelle? Précisez.



Nom : _____



Réflexions d'autopersuasion

Les réflexions d'autopersuasion peuvent exercer une forte influence sur le déroulement des situations stressantes. Écoutez vos réflexions et prenez conscience des messages négatifs que vous vous envoyez. Cet exercice vous aidera à apprendre à les remplacer par des messages positifs.

1. Pensez à un événement récent au cours duquel vous ne vous sentiez pas bien dans votre peau (p. ex. silhouette ou taille, hauteur, teint, nez, yeux, etc.). Revoyez la situation dans votre esprit, qu'est-ce qui en a été la cause? Qu'avez-vous ressenti?
2. Alors que vous repassez la situation, écoutez vos réflexions d'autopersuasion. Quels messages vous êtes-vous dits? Inscrivez vos messages de réflexion d'autopersuasion :
3. À quoi auraient ressemblé ces messages si une autre personne vous les avait dits? Inscrivez ce qu'elle aurait pu penser. Est-ce que les messages auraient été plus positifs ou négatifs?
4. Inscrivez maintenant des messages de réflexion d'autopersuasion positifs qui auraient été plus utiles dans la situation.

Adapté du document « *Bien dans TA peau* », The Body Image Coalition of Peel, 1997.

Nom : _____

Questions d'équilibre

À l'aide de flèches, reliez la situation au facteur qui influencera probablement le poids d'une personne. Puis, choisissez la meilleure solution sur la façon d'obtenir un poids-santé parmi les possibilités énoncées dans la dernière colonne. N'oubliez pas que certaines situations sont des composantes normales de la croissance et que nous ne pouvons pas les contrôler, et nous ne devrions pas le faire.

Situation

Exemple :

Anne s'entraîne pour l'équipe d'athlétisme. Elle a commencé à courir deux kilomètres tous les matins.

Chan a 12 ans. Comme d'habitude, il mange selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et est actif, mais il a pris 10 livres.

Amir a commencé à faire des gâteaux, des biscuits ou des tartes tous les jours. Pour savoir s'ils sont bons, il mange un grand morceau de chaque création.

Yvonne est très occupée depuis un mois. Elle se rend à ses répétitions avec l'orchestre tous les matins, travaille à la bibliothèque à l'heure du dîner, se porte volontaire pour le refuge des animaux après l'école, et joue au soccer les fins de semaine. Dernièrement, elle ne s'est pas trop préoccupée de son alimentation et elle ne prend pas le temps de manger.

Comme cadeau d'anniversaire, Rasheed a reçu un ordinateur. Maintenant, il s'assoit à son bureau et joue matin et soir.

Il semble que, du jour au lendemain, Tamara soit devenue la plus grande de sa classe. Elle est même plus grande que son professeur.

Facteurs influençant le poids-santé

Augmentation du poids à cause de la poussée de croissance

Diminution de l'apport alimentaire

Augmentation de la taille à cause de la poussée de croissance

Augmentation de l'apport alimentaire

Augmentation de l'activité physique

Diminution de l'activité physique

Solution

Composante saine de la croissance

Diminution de la quantité d'aliments « occasionnels » consommés tous les jours

Augmentation de l'apport alimentaire provenant du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*

Augmentation de l'activité physique

Composante saine de la croissance

Prendre le temps de manger en fonction du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*

Questions d'équilibre

Feuille de réponses

Situation

Exemple :

Anne s'entraîne pour l'équipe d'athlétisme. Elle a commencé à courir deux kilomètres tous les matins.

Chan a 12 ans. Comme d'habitude, il mange selon le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* et est actif, mais il a pris 10 livres.

Amir a commencé à faire des gâteaux, des biscuits ou des tartes tous les jours. Pour savoir s'ils sont bons, il mange un grand morceau de chaque création.

Yvonne est très occupée depuis un mois. Elle se rend à ses répétitions avec l'orchestre tous les matins, travaille à la bibliothèque à l'heure du dîner, se porte volontaire pour le refuge des animaux après l'école, et joue au soccer les fins de semaine. Dernièrement, elle ne s'est pas trop préoccupée de son alimentation et elle ne prend pas le temps de manger.

Comme cadeau d'anniversaire, Rasheed a reçu un ordinateur. Maintenant, il s'assoit à son bureau et joue matin et soir.

Il semble que, du jour au lendemain, Tamara soit devenue la plus grande de sa classe. Elle est même plus grande que son professeur.

Facteurs influençant le poids-santé

Augmentation du poids à cause de la poussée de croissance

Diminution de l'apport alimentaire

Augmentation de la taille à cause de la poussée de croissance

Augmentation de l'apport alimentaire

Augmentation de l'activité physique

Diminution de l'activité physique

Solution

Composante saine de la croissance

Diminution de la quantité d'aliments « occasionnels » consommés tous les jours

Augmentation de l'apport alimentaire provenant du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*

Augmentation de l'activité physique

Composante saine de la croissance

Prendre le temps de manger en fonction du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*