

## Leçon 3 : Bilan énergétique

### Introduction

Comme on le mentionnait dans la leçon 2 du module C, la dépense énergétique ne représente qu'une des deux parties de l'équation du bilan énergétique. Pour maintenir un poids-santé, l'énergie dépensée devrait égaler à peu près l'énergie reçue par l'alimentation. Le nombre de calories ingérées devrait égaler le nombre de calories dépensées sur une certaine période, même s'il y a des variations d'une journée à l'autre.

Le *bilan énergétique* désigne la relation existant entre l'apport énergétique (des aliments consommés) et l'énergie dépensée (l'activité physique).

- *Un bilan positif* correspond à une situation où l'apport énergétique par l'alimentation est supérieur à la dépense énergétique dans le cadre d'activités physiques (gain de matières grasses).
- *Un bilan négatif* désigne une situation où la dépense énergétique au cours d'activités physiques est supérieure à l'apport alimentaire (perte de matières grasses).

Dans cette leçon, les élèves examineront l'impact de leurs choix relatifs aux habitudes de vie (alimentation et activité physique) sur le bilan énergétique et le poids-santé.

Presque tout ce que nous mangeons et buvons (sauf l'eau) contient de l'énergie sous forme de calories. L'être humain a besoin d'énergie pour maintenir ses structures et ses fonctions corporelles, pour grandir et pour mener ses activités. Si la quantité d'énergie dépensée par l'activité est moins grande que l'énergie ingérée dans les aliments, le corps peut stocker l'excédent de calories sous forme de graisse. Un niveau réduit d'activité physique et/ou la surconsommation d'aliments créent un *déséquilibre énergétique*.

Un examen des habitudes personnelles en matière d'alimentation et d'activité physique aidera les élèves à déterminer où se situe leur bilan énergétique et à planifier un changement pour le mieux, au besoin.

### RÉFÉRENCE



Pour voir la présentation PowerPoint intitulée *Finding the Right Balance* (en anglais seulement), veuillez visiter le site Web de la MPETA à :

Manitoba Physical Education Teachers Association/Association manitobaine des enseignants et enseignantes en éducation physique. "Nutrition: Energy Balance." *MPETA Resources*. PowerPoint presentation. <http://www.mpeta.ca/resources.html>.

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



## Résultats d'apprentissage spécifiques

- 12.NU.5 Expliquer les facteurs qui jouent un rôle dans le bilan énergétique et contribuent au maintien d'un poids-santé.
- 12.NU.6 Examiner la relation existant entre le maintien d'un poids-santé et la consommation de certaines substances alimentaires;  
*notamment* : sucre et matières grasses.
- 12.NU.7 Démontrer des stratégies de prise de décisions concernant les choix d'aliments et d'activités physiques qui contribuent à une bonne santé et au maintien d'un poids-santé.
- 



## Principaux éléments de connaissance

- Les différentes composantes des aliments fournissent différentes quantités d'énergie.
  - L'équilibre entre la *dépense d'énergie* et l'*apport énergétique* favorise le maintien d'un corps en santé et d'un poids-santé.
- 



## Question essentielle

1. Comment fait-on pour atteindre et maintenir l'équilibre énergétique?
- 



## Information générale

### Bilan énergétique

Comme le mentionnait la leçon 2 du module C, Santé Canada indique que les garçons de 17 et 18 ans ont besoin de 2450 à 2900 Cal par jour, et que les filles du même âge ont besoin de 1750 à 2100 Cal par jour (Santé Canada, « Besoins énergétiques estimatifs »).

Les *macronutriments* contenus dans les aliments fournissent des calories à l'organisme : les hydrates de carbone (glucides) et les protéines fournissent chacun 4 kcal par gramme, tandis que les matières grasses fournissent 9 kcal par gramme (l'alcool fournit 7 kcal par gramme, mais ne devrait pas être considéré comme une source d'énergie positive).

L'apport recommandé pour chacune de ces catégories de nutriments pour les personnes de 14 à 18 ans est le suivant (Santé Canada, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs*, p. 4) :

- **Protéines** : 10 % à 30 % de l'apport énergétique quotidien
- **Matières grasses** : 25 % à 35 % de l'apport énergétique quotidien
- **Glucides (hydrates de carbone)** : 45 % à 65 % de l'apport énergétique quotidien

## Un goût acquis

Beaucoup de gens aiment le goût du sucre et la saveur et la texture des matières grasses, ce qui explique pourquoi ils se laissent souvent tenter par les grignotines et les repas-minute. Il est important pour les adolescents et les adultes de connaître la quantité d'aliments riches en matières grasses et/ou en sucre (des calories vides) qu'ils consomment, et d'avoir un plan pour modifier leur niveau de consommation, s'il y a lieu.

## Une sucrée de surprise

Le sucre est présent naturellement dans la nourriture, mais il peut aussi être rajouté sous forme d'ingrédient. Santé Canada encourage les consommateurs à limiter la consommation d'aliments qui sont riches en sucre, car ils sont souvent des sources de *calories vides* (c.-à-d. d'énergie sans éléments nutritifs). De plus, chez les personnes qui consomment beaucoup de sucre, il y a plus de risques que l'apport en autres éléments nutritifs soit insuffisant.

L'information sur l'étiquette des aliments aide les consommateurs à savoir s'il y a du sucre dans ces aliments. Le tableau de la valeur nutritive sur l'étiquette indique la quantité de sucre présente naturellement et sous forme d'ingrédient dans la ligne *Sucres* sous la catégorie *Glucides* (voir l'exemple). La liste des ingrédients sur l'étiquette aide à savoir la proportion de sucre ajouté et de sucre naturel. S'il n'y a pas de sucre mentionné dans la liste des ingrédients, c'est qu'il n'y a pas de sucre ajouté, et les sucres indiqués dans la liste des glucides au tableau de la valeur nutritive sont présents naturellement dans l'aliment (p. ex., céréales, fruit, lait, légumes). Les noms d'ingrédients finissant en *ose* (p. ex., sucrose, glucose, fructose) sont des sucres ajoutés sous forme de sirop, de mélasse, etc. Les ingrédients indiqués au début de la liste sont présents en plus grande quantité, par unité de poids, que ceux qui viennent en fin de liste.

En plus de vérifier le contenu en sucre sur l'étiquette des aliments, il faut aussi consulter l'encadré Mangez bien au verso du *Guide alimentaire canadien*, qui indique une liste d'aliments à consommer avec modération, dont beaucoup sont très riches en sucre.

Valeur nutritive		
Pour 1 tasse (34 g) de céréales		
Teneur	Céréales	Avec 1/2 tasse lait 1 %
% valeur quotidienne		
Calories	110	170
Lipides 0,5 g	1 %	3 %
Saturés 0 g + Trans 0 g	0 %	3 %
Cholestérol 0 mg		
Sodium 290 mg	12 %	15 %
Potassium 180 mg	5 %	11 %
Glucides 27 g	9 %	11 %
Fibres 5 g	20 %	20 %
<b>Sucres 6 g</b>		
Amidon 17 g		
Protéines 4 g		
Vitamine A	0 %	8 %
Vitamine C	0 %	0 %
Calcium	2 %	15 %
Fer	30 %	30 %

\*Source : Santé Canada. « L'étiquetage nutritionnel interactif et quiz ». *Aliments et nutrition*.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/quiz1-fra.php>

## RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes :

Santé Canada. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Ottawa (Ont.) : Santé Canada, 2007. Disponible en ligne à <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>.

(suite)

## RÉFÉRENCES (suite)

---. *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien : Ressource à l'intention des éducateurs et des communicateurs*. Ottawa (Ont.) : Santé Canada, 2007. Disponible en ligne à [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-educat-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/pubs/res-educat-fra.pdf).

---. « Besoins énergétiques estimatifs ». *Aliments et nutrition*. 5 fév. 2007. [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1\\_1\\_1-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/basics-base/1_1_1-fra.php).

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### Une sucrée de surprise : Combien de cubes de sucre?

Pour cette activité d'apprentissage, demander aux élèves d'utiliser l'information contenue sur les étiquettes d'aliments, ou l'information nutritionnelle fournie par les restaurants ou les sites Web afin de déterminer le nombre de grammes de sucre présent dans diverses boissons grand format populaires et plusieurs grignotines sucrées.

#### Marche à suivre

- Une cuillerée à thé (un cube) de sucre égale 4 g, et 1 g égale 4 Cal. Sachant cela, inviter les élèves à créer une représentation graphique (p. ex., affiche, montage) d'un aliment riche en sucre. Leur demander d'inclure :
  - le contenant de l'aliment, accompagné d'une mention du nombre de calories et de grammes de sucre que l'aliment renferme;
  - la quantité correspondante de sucre dans un sac de plastique (ou autre contenant) ou le nombre de cubes de sucre en les collant au bas du produit.
- Leur proposer d'examiner la différence dans la teneur en calories et en sucre très grand format d'un aliment (p. ex., barbotine) et d'un format plus petit du même produit.
- Leur demander d'utiliser la stratégie Pense-Trouve un partenaire-Discute (voir l'annexe B) pour comparer la taille de la portion indiquée sur le tableau de la valeur nutritive de certaines grignotines ou boissons avec la taille du contenant. Les inviter à répondre à des questions telles que les suivantes :
  1. Est-ce que la taille de la portion indiquée correspond à tout le contenu de l'emballage, ou bien est-ce qu'en consommant tout le contenu de l'emballage on consomme en réalité plusieurs portions?
  2. Pensez-vous que vous consommez (ou que les gens consomment) habituellement une seule portion ou bien tout le contenu de l'emballage?
  3. Pensez-vous que la taille de la portion indiquée sur les grignotines et les boissons peut être trompeuse pour les consommateurs? Pourquoi?



## Information générale

### Les matières grasses . . . à consommer avec modération

Les matières grasses font partie intégrante d'un régime alimentaire équilibré. Le gras est une source de vitamines liposolubles (vitamines A, D et E) et d'acides gras essentiels. Il est présent dans toutes les cellules du corps et aide à absorber des éléments nutritifs importants.

Santé Canada et la Société canadienne de pédiatrie encouragent à faire une transition entre l'alimentation riche en gras de l'enfance vers un régime alimentaire plus faible en gras à la « fin de la croissance linéaire » ou rendu à la taille adulte après la puberté (Waldron, p. 137). Pour manger sainement, les adolescents devraient mettre l'accent sur une grande variété d'aliments des quatre groupes alimentaires, et limiter la consommation de *matières grasses ajoutées* (p. ex., aliments cuits en grande friture et grignotines, beignes, pâtisseries, sauces). Chez les adultes, une bonne santé passe par la consommation d'aliments faibles en gras.

#### Acides gras essentiels

Le *Guide alimentaire canadien* reconnaît l'importance de consommer des *acides gras essentiels*. Ces gras doivent provenir des aliments puisque notre corps ne peut pas en produire. Ils sont nécessaires pour fabriquer et réparer les membranes cellulaires de tout l'organisme, surtout dans le cerveau, les neurones et les yeux. L'ingestion d'une petite quantité (30 à 45 mL) d'huile de canola, d'olive, de soya ou autre chaque jour (p. ex., aliments sautés dans la poêle, vinaigrettes) représente une bonne source de ces gras importants pour le corps.

#### Gras trans

Les *gras trans* sont présents naturellement dans certains aliments et sont créés artificiellement au cours de la transformation industrielle d'huiles en gras solides grâce à un procédé appelé *hydrogénation*. La consommation de gras trans fabriqués par des procédés industriels augmente les risques de troubles cardiaques, car elle fait augmenter le *mauvais* cholestérol ou LDL (lipoprotéine de basse densité) dans le sang, et diminue le taux sanguin de *bon* cholestérol ou HDL (lipoprotéine de haute densité). Le rapport du Groupe d'étude sur les graisses trans (Santé Canada) recommande de limiter la consommation de gras trans.

Valeur nutritive		
Pour 1 tasse (34 g) de céréales		
Teneur	Céréales	Avec 1/2 tasse lait 1 %
% valeur quotidienne		
Calories	110	170
Lipides 0,5 g	1 %	3 %
Satures 0 g + Trans 0 g	0 %	3 %
Cholestérol 0 mg		
Sodium 290 mg	12 %	15 %
Potassium 130 mg	5 %	11 %
Glucides 27 g	9 %	11 %
Fibres 5 g	20 %	20 %
Sucres 6 g		
Amidon 17 g		
Protéines 4 g		
Vitamine A	0 %	8 %
Vitamine C	0 %	0 %
Calcium	2 %	15 %
Fer	30 %	30 %

\*Source : Santé Canada. « L'étiquetage nutritionnel interactif et quiz ». *Aliments et nutrition*.

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/quiz1-fra.php>.

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

De petites quantités de gras trans peuvent se retrouver *naturellement* dans des aliments d'origine animale, comme les produits laitiers, le bœuf et l'agneau. Ces gras naturels sont exclus des recommandations du Groupe d'étude sur les graisses trans.

## RÉFÉRENCES



Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter les ressources suivantes :

Groupe de travail conjoint de la Société canadienne de pédiatrie (SCP) et Santé Canada. *Recommandations sur la nutrition... Mise à jour - Les lipides dans l'alimentation des enfants*. N° de réf. N94-01. Approuvé par le conseil d'administration de la SCP en 1994, réitéré en mars 2004.



Santé Canada. *TRANSformer l'approvisionnement alimentaire : Rapport final du Groupe d'étude sur les graisses trans*. Ottawa (Ont.) : Santé Canada, juin 2006. Disponible en ligne à [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/tf-gt\\_rep-rap-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/gras-trans-fats/tf-ge/tf-gt_rep-rap-fra.php).

Waldron, Sheridan. « Dietary Education and Outcomes for Young People with Type 1 Diabetes ». *Canadian Journal of Diabetes* 29.2 (2005): 133-41. Disponible sur le site Web de l'Association canadienne du diabète à <http://www.diabetes.ca/Files/Waldron--FINAL.pdf> (résumé en français).

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



## Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

### La chasse au gras

Les grignotines, les pâtisseries, les sauces et fonds de rôtis de même que les méthodes de préparation des aliments (comme la grande friture) ajoutent des matières grasses à notre alimentation tous les jours, souvent même sans qu'on se rende compte à quel point ils sont présents.

L'information contenue dans le tableau de la valeur nutritive sur les étiquettes d'aliments aide les consommateurs à prendre des décisions éclairées en matière d'alimentation. Chaque étiquette doit indiquer la taille d'une portion et une liste des nutriments présents dans cette quantité d'aliment, y compris les matières grasses.

Pour aider les élèves à reconnaître des sources courantes d'aliments riches en gras (grignotines et autres), les inviter à comparer différents types d'aliments et différentes grosseurs de portions des mêmes aliments, et à inscrire leurs résultats à l'aide du DR 7-NU.

Exemples d'aliments à comparer :

- frites commerciales et frites cuites au four;
- variétés de maïs soufflé;
- croustilles et autres grignotines (cuites au four ou en grande friture);

### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Penser à organiser une visite d'un supermarché avec les élèves pour leur donner l'occasion de chercher une variété d'aliments de différents formats, préparés avec différentes méthodes (p. ex., cuits au four et non en grande friture).

- poulet pané en grande friture, poulet grillé ou cuit au four;
- beignes et petit bagel ou muffin anglais.

Pour cette tâche de comparaison, proposer aux élèves d'utiliser les informations présentées dans les :

- tableaux de valeur nutritive des étiquettes,
- tableaux complets de la valeur nutritive (p. ex., voir Santé Canada, *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*),
- sites Web de certains restaurants-minutes.



Se reporter au DR 7-NU : La chasse aux gras.

## RÉFÉRENCE



Pour obtenir de plus amples informations, consultez la ressource suivante :

Santé Canada. *Valeur nutritive de quelques aliments usuels*. Ottawa (Ont.) : Santé Canada, 2008. Disponible en ligne à [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient\\_value-valeurs\\_nutritives-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/nutrient_value-valeurs_nutritives-fra.php).

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.



## Information générale

### De l'énergie à dépenser

Au Canada, les adolescents et adultes ont de plus en plus de difficulté à maintenir un poids-santé. À cause de l'accès facile et continu aux aliments et du fait qu'on est moins obligés de bouger pour accomplir nos activités quotidiennes, notre dépense d'énergie est souvent moins importante que l'apport de calories par l'alimentation, ce qui favorise le stockage de graisses excédentaires dans le corps (gain de matières grasses).

Facteurs associés au déséquilibre énergétique	Idées pour rétablir l'équilibre énergétique
<p><b>Facteurs favorisant la surconsommation d'aliments :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ disponibilité de portions (très) grand format</li> <li>▪ saveur des aliments riches en sucre et en gras</li> <li>▪ disponibilité de grignotines très sucrées, riches en gras et à faible valeur nutritive</li> </ul>	<p><b>Idées pour ramener la consommation d'aliments à un niveau raisonnable</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ éviter d'acheter les portions grand format</li> <li>▪ se limiter à des portions raisonnables</li> <li>▪ choisir des collations nutritives</li> </ul>

(suite)

<b>Facteurs associés au déséquilibre énergétique</b>	<b>Idées pour rétablir l'équilibre énergétique</b> <small>(suite)</small>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ abondance et facilité de consommation, visibilité et emballage appétissant des aliments</li> <li>▪ promotions et publicités sur les aliments</li> <li>▪ modèles de comportement et influences</li> <li>▪ manque de connaissance sur le contenu calorique (énergétique) des aliments</li> <li>▪ manger en faisant autre chose (p. ex., regarder la télé)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ connaître les types d'emballage et de promotion d'aliments et savoir le but visé (p. ex., augmenter la quantité ou la taille des portions achetées)</li> <li>▪ vérifier le contenu énergétique (calorique) des aliments sur les étiquettes</li> <li>▪ éviter de faire autre chose (comme les devoirs) en mangeant</li> </ul>
<p><b>Facteurs favorisant le manque d'activité physique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ temps passé à regarder la télévision, devant l'ordinateur ou d'autres types d'écran ou assis en classe</li> <li>▪ gestion du temps—trop occupé pour faire de l'exercice (p. ex., « il faut » travailler)</li> <li>▪ crainte pour sa sécurité personnelle (blessure)</li> <li>▪ transport (p. ex., j'allais à l'école à pied, maintenant je me déplace toujours en voiture)</li> <li>▪ autres activités et responsabilités</li> <li>▪ manque de motivation</li> <li>▪ manque d'argent (p. ex., je n'ai pas les moyens de m'inscrire à une équipe de hockey)</li> </ul>	<p><b>Moyens de devenir plus actif physiquement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ se fixer un temps limite d'écoute de la télé</li> <li>▪ marcher au lieu de se déplacer en voiture, si possible</li> <li>▪ trouver une activité qu'on aime, et la pratiquer régulièrement</li> <li>▪ jouer avec les enfants si on fait du gardiennage ou si on a des frères et sœurs plus jeunes</li> <li>▪ trouver un ami pour faire de l'activité physique</li> <li>▪ éviter les choix qui, avec le temps, mènent à un déséquilibre énergétique (p. ex. se déplacer régulièrement en voiture au lieu de marcher)</li> <li>▪ trouver des activités peu coûteuses/gratuites</li> </ul>



## Suggestions pour l'enseignement ou l'évaluation

### De l'énergie à dépenser

À mesure que les élèves avancent vers l'âge adulte, ils ne se rendent peut-être pas compte que les changements qu'ils apportent à leurs activités quotidiennes modifient les possibilités de consommation d'aliments et de dépense d'énergie. Les activités d'apprentissage suivantes ont pour but d'aider les élèves à éviter un déséquilibre énergétique, à réfléchir sur ce qui a causé ce déséquilibre et à trouver des solutions réalistes pour corriger la situation.

#### *Déséquilibre énergétique*

Demander aux élèves leur opinion sur la façon dont le déséquilibre énergétique s'installe chez les adolescents. Au début, le déséquilibre peut être minime et passer inaperçu, mais au fil des mois et des années, le poids augmente constamment et les problèmes de santé peuvent apparaître, comme chez tant de Canadiens.

Demander aux élèves d'indiquer les facteurs qui contribuent au déséquilibre énergétique et à un gain de

#### REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Traiter la question d'un éventuel gain de poids avec tact, car elle peut soulever des problèmes d'image corporelle et d'estime de soi. Le contenu potentiellement délicat doit être traité d'une façon appropriée au contexte local ou communautaire et scolaire (école ou division).



pois pour eux-mêmes, les membres de leur famille et la société en général. Ces facteurs peuvent être liés à l'alimentation ou à l'activité (voir les exemples fournis dans la section Information générale). Consigner les commentaires des élèves du côté gauche d'un transparent de rétroprojection du DR 8-NU. Du côté droit, inscrire les moyens de rétablir l'équilibre énergétique (voir la partie 2 ci-dessous). Cette information sera utilisée dans le Bilan final (voir plus bas).



Se reporter au DR 8-NU : Choix de vie pouvant mener à un déséquilibre énergétique – Comment peut-on en arriver là?

### **Rétablir l'équilibre énergétique**

Maintenant que les élèves ont consigné les facteurs pouvant mener à un déséquilibre énergétique, leur proposer de réfléchir à des moyens de corriger ce déséquilibre énergétique (p. ex., comment les adolescents peuvent-ils dépenser plus d'énergie en faisant de l'activité physique, ou comment peuvent-ils faire des choix alimentaires qui répondent mieux à leurs besoins énergétiques quotidiens?). Encourager les élèves à évaluer si les suggestions faites sont réalistes pour *eux-mêmes*. Inscrire les commentaires des élèves du côté droit du transparent DR 8-NU.



Se reporter au DR 8-NU : Choix de vie pouvant mener à un déséquilibre énergétique – Comment peut-on en arriver là?

### **Bilan final**

Inviter les élèves à se reporter aux informations et évaluations des leçons précédentes et à dresser leur propre plan afin de corriger leur déséquilibre énergétique, s'il y a lieu.

Leur fournir à chacun une copie du DR 9-NU : Mes choix de vie et mon équilibre énergétique. Les inviter à travailler chacun pour soi pour compléter ce DR.

- *Consommation d'aliments*
  - Demander aux élèves d'examiner, chacun pour soi, la fiche de leur apport alimentaire et l'objectif correspondant pour une alimentation santé, comme le mentionne le DR 3-NU : Comment faire pour mesurer les portions? (voir le module C, leçon 1). Les inviter également à examiner ce qu'ils ont appris au sujet de leurs propres choix alimentaires dans les activités d'apprentissage Une sucrée de surprise et La chasse au gras, suggérées ci-dessus.
  - Proposer aux élèves de déterminer les habitudes alimentaires (ou les facteurs qui entrent en jeu quant à la façon dont ils choisissent les aliments, ou pourquoi ils les choisissent) qui peuvent mener à un déséquilibre énergétique, énumérant les facteurs du côté gauche du DR 9-NU. (Leur suggérer de consulter la liste dressée par la classe pour le DR 8-NU afin d'aider à préparer leur propre liste.) Préciser qu'ils doivent indiquer, du côté droit du DR 9-NU, une action qui les aidera à contrer l'impact négatif de chaque facteur qu'ils ont indiqué quant à leurs choix alimentaires, s'il y a lieu.

■ *Activité physique*

- Proposer aux élèves d'examiner le nombre moyen d'heures par jour passées à faire des activités d'intensité modérée à vigoureuse, d'après le calcul effectué à l'étape 4 du DR 6-NU : Détermination des niveaux d'intensité des activités quotidiennes (voir le module C, leçon 2). Leur rappeler que le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes* (Agence de santé publique du Canada) recommande de faire 90 minutes d'activité physique tous les jours (au moins 60 minutes d'activité modérée et 30 minutes d'activité vigoureuse).

**REMARQUE POUR  
L'ENSEIGNANT**

Des 90 minutes d'activité physique recommandées, 30 minutes devraient être d'intensité vigoureuse et 60 minutes, d'intensité modérée. Cette activité ne doit pas nécessairement être faite en une seule séance, mais peut être le cumul de plusieurs brèves séances tout au long de la journée (p. ex., grimper l'escalier, marcher pour aller à l'école et en revenir). Pour accumuler plus de temps d'activité physique chaque jour, il faudra peut-être fixer des objectifs à court terme qui visent à allonger le temps d'activité physique et à raccourcir le temps d'inactivité.

- Demander aux élèves d'écrire du côté gauche du DR 9-NU les facteurs qui peuvent contribuer à un déséquilibre énergétique par rapport au manque d'activité physique en gardant à l'esprit le but indiqué dans le *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. (Leur suggérer de s'inspirer de la liste de la classe tirée du DR 8-NU pour dresser leur propre liste.) Du côté droit du DR 9-NU, leur proposer d'indiquer une action qui les aidera à contrer l'impact de chaque facteur qu'ils ont inscrit relativement à l'activité physique, s'il y a lieu. Il peut s'agir d'actions rattachées à des activités physiques HORS-classe choisies par les élèves dans leur plan d'activité physique.

■ *Plan personnel*

- Proposer aux élèves de réfléchir aux apprentissages personnels faits dans le module C, leçons 1 à 3, et aux solutions trouvées aux étapes a) et (b) de la page précédente.
- Les inviter à rédiger un paragraphe au bas du DR 9-NU résumant ce qu'ils ont appris sur eux-mêmes et sur le bilan/l'équilibre énergétique, et à réfléchir aux changements positifs (et réalistes) qu'ils peuvent apporter dans leur vie quotidienne relativement aux choix alimentaires et aux activités physiques. Leur demander d'indiquer en quoi ils peuvent apporter des changements positifs, et ce qu'ils comptent faire.



Se reporter aux DR suivants :

DR 3-NU : Comment faire pour mesurer les portions?

DR 6-NU : Détermination des niveaux d'intensité des activités quotidiennes

DR 8-NU : Choix de vie pouvant mener à un déséquilibre énergétique – Comment peut-on en arriver là?

DR 9-NU : Mes choix de vie et mon équilibre énergétique

## RÉFÉRENCE



Pour obtenir de plus amples détails, consultez la ressource suivante :

Agence de santé publique du Canada. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. Ottawa (Ont.) : Agence de santé publique du Canada, 2002. Disponible en ligne à [http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants\\_jeunes/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html).

Pour les mises à jour de sites Web, veuillez consulter les sites Web produits à l'appui du programme d'études des 11<sup>e</sup> et 12<sup>e</sup> années, à <http://www.edu.gov.mb.ca/m12/progetu/epes/index.html>.