

Leçon 6 : Mythes et idées fausses sur les aliments et la nutrition par rapport à l'activité physique et à la performance sportive

Introduction

Dans cette leçon, les élèves examineront certains mythes et idées fausses concernant l'alimentation et la nutrition et l'influence de ces croyances sur la participation quotidienne à l'activité physique, sur la performance sportive et sur la santé en général. L'exploration de ces mythes leur permettra de prendre de meilleures décisions basées sur des faits concernant les aliments (et les boissons) et d'être mieux informés et éclairés quant à leur participation à l'activité physique.



Résultat d'apprentissage spécifique

12.NU.10 Démontrer une compréhension de l'influence que peuvent avoir les mythes et idées fausses concernant l'alimentation et la nutrition sur la participation à des activités physiques quotidiennes, la performance sportive et la santé en général.



Principaux éléments de connaissance

- Les mythes et idées fausses sur l'alimentation et la nutrition touchent bien des domaines de la vie, notamment l'activité physique et la performance sportive.
 - Les choix d'aliments basés sur des informations nutritionnelles précises et récentes peuvent favoriser une bonne santé et une performance en activité physique.
 - Les mythes relatifs à l'alimentation et à la nutrition sont souvent cités ou suggérés dans les publications destinées aux consommateurs (p. ex., magazines, journaux) par des groupes d'intérêts spéciaux ou des auteurs mal informés, ou pour vendre certains produits particuliers.
-



Questions essentielles

1. Quels sont les mythes courants portant sur l'alimentation et la nutrition qui ont un rapport avec l'activité physique et la performance sportive?
 2. Où peut-on trouver des informations fiables et exactes sur les aliments et la nutrition?
 3. Pourquoi les mythes relatifs à l'alimentation et à la nutrition persistent-ils?
-



Information générale

Il existe de nombreux mythes et idées fausses concernant l'alimentation et la nutrition par rapport à l'activité physique et à la performance sportive. Ces idées trompeuses résultent d'une méconnaissance de la valeur nutritionnelle et des bienfaits ou dommages potentiels de certains aliments et boissons.

Il est important de comprendre que les besoins nutritionnels des individus qui participent à des activités physiques dépendent d'une variété de facteurs, par exemple :

- le type d'activité physique
- la durée de la séance d'activité
- l'intensité de l'activité
- l'âge et le sexe du participant
- l'environnement dans lequel est pratiquée l'activité (p. ex., température ambiante, humidité, intervalle entre les séances d'activité)



Suggestion pour l'enseignement ou l'évaluation

Recherche sur la nutrition dans le sport : mythe ou fait?

Le DR 13-NU présente certains mythes et idées fausses souvent véhiculés concernant l'alimentation et la nutrition par rapport à l'activité physique et à la performance sportive sous forme d'énoncés Mythes ou faits? Pour cette activité d'apprentissage, les énoncés peuvent être transcrits sur des fiches.

Marche à suivre

- Diviser la classe en plusieurs groupes.
- Répartir également entre les groupes les fiches Mythe ou fait? fournies dans le DR 13-NU.
- Assigner une personne dans chaque groupe qui lira à haute voix les énoncés Mythe ou fait? inscrits sur les fiches. Après la lecture de chaque énoncé, le groupe placera la fiche dans l'une des catégories suivantes : Mythe, Fait ou Ne sait pas.
- Une fois que chaque groupe aura placé ses fiches sous l'un des trois titres, laisser du temps à la classe pour vérifier où sont placées les fiches, et pour les déplacer au besoin.

REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT

Reformuler certains mythes pour les transformer en faits.

Inviter les élèves à trouver d'autres mythes, ou à demander des précisions à partir de diverses sources. Vérifier la source des informations trouvées. Utiliser l'information de sources médicales fiables ou de spécialistes en diététique ou en nutrition. Ne pas diriger les élèves vers des sites Web, des revues/journaux vantant des régimes ou méthodes d'amaigrissement.

- Demander ensuite à trois élèves (un pour chaque groupe de fiches) de révéler à la classe chaque fiche placée dans cette catégorie en lisant à haute voix la description à l'endos de chaque fiche. Pour la catégorie Ne sait pas, demander à la classe de lever la main ou d'utiliser la stratégie Ligne d'opinion (voir l'annexe E) pour déterminer le classement approprié (Mythe ou Fait) de chaque fiche, et lire la description à l'endos de la fiche.
- Après la lecture de toutes les descriptions, diriger une discussion de la classe afin de préciser toute information sur les mythes ou idées fausses concernant l'alimentation et la nutrition par rapport à l'activité physique et à la performance sportive.



Se reporter au DR 13-NU : Recherche sur la nutrition et le sport : Mythe ou Fait?

R É F É R E N C E



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

Agence de la santé publique du Canada. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*. Ottawa (Ont.) : Agence de la santé publique du Canada, 2002. Disponible en ligne à <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/condition-physique/downloads.html>.

Association canadienne des entraîneurs. « Ressources sur la nutrition sportive ». *Nutrition sportive*. 2005. <http://www.coach.ca/fra/nutrition/ressources.cfm>.

* Gatorade Sport Science Institute. "Nutrition and Performance". *Sports Science Library*. 2007. http://www.gssiweb.com/Article_List.aspx?topicid=2&subtopicid=108.

* Livestrong.com. "Eat Well." *Diet and Nutrition*. 2008. <http://www.livestrong.com/eat-well/>.

* PowerBar: Power to Push. *Nutrition and Training*. <http://engage.powerbar.com/ca/NutritionResource/Default.aspx>.

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>.

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

* anglais seulement