

# 5. HABITUDES DE VIE SAINES



**Tableau synthèse des Habitudes de vie saines**

*L'élève doit être capable de prendre des décisions éclairées pour maintenir un mode de vie sain, notamment en ce qui concerne les habitudes personnelles liées à la santé, à l'activité physique, à la nutrition, au tabagisme, à l'alcoolisme, à la toxicomanie et à la sexualité.*

Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
<b>Connaissances</b>	<b>A</b>	Habitudes personnelles liées à la santé	L'élève doit :  5.1 Comprendre l'importance des bienfaits qui résultent des saines habitudes de vie, notamment en ce qui concerne la santé physique.  5.2 Comprendre l'importance des décisions quotidiennes dans le maintien d'une bonne santé.  5.3 Comprendre qu'il faut être responsable et fidèle pour entretenir de bonnes relations avec les autres.
	<b>B</b>	Activité physique	
	<b>C</b>	Nutrition	
	<b>D</b>	Prévention du tabagisme, de l'alcoolisme et de la toxicomanie	
	<b>E</b>	Sexualité	
<b>Habiletés</b>	<b>A</b>	Application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte du maintien d'habitudes de vie saines	

# 5. Habitudes de vie saines

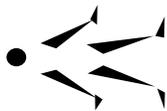


Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 5 — Habitudes de vie saines

		<i>Sous-domaines</i>										S1	S2
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine A</i>	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>							
			☸	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>							
	<i>Domaine B</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>							
			☸	☸	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>						
	<i>Domaine C</i>	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>							
			☸	☸	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>						
	<i>Domaine D</i>	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>							
			☸	☸	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>						
	<i>Domaine E</i>	<input type="checkbox"/>											
			☸	☸	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>						
			☸	☸	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>						
	<i>Habiletés</i>	<i>Domaine A</i>	M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
			<input type="checkbox"/>										
			☸	☸	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>						
			☸	☸	<input type="checkbox"/>	☸	<input type="checkbox"/>						
			<input type="checkbox"/>										
			<input type="checkbox"/>										

☸ éveillé  acquisition ou développement ☸ maintien



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.1.A.1 *L'élève sera apte à :*



**Nommer des habitudes quotidiennes correspondant à un mode de vie actif physiquement et sain** (c.-à-d. faire chaque jour de l'activité physique, s'alimenter sainement, bien dormir et se reposer, appliquer les règles d'hygiène dentaire et les autres règles d'hygiène).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Règles d'hygiène personnelle

- Revoir les règles
  - se laver ou prendre un bain tous les jours; garder la peau, les cheveux, les oreilles, les mains et les ongles propres
  - se laver les dents (voir *Les dents*, p. 18) le matin, après les repas et avant le coucher
  - prendre des repas nourrissants (énergie et croissance)
  - porter des vêtements propres
  - faire chaque jour de l'activité physique pour être en forme
  - se reposer, se détendre et dormir suffisamment

Note :

Un mode de vie actif physiquement et sain contribue au bien-être de la personne. Il faut aider l'enfant à développer des habitudes quotidiennes compatibles avec ce mode de vie.

#### Mimes

- Demander aux élèves de mimer de bonnes habitudes d'hygiène pour un mode de vie actif physiquement et sain. Expliquer qu'il est nécessaire de suivre des règles d'hygiène pour être en bonne santé.

#### Affiche

- Chaque élève prépare une affiche personnelle illustrant les six règles à suivre tous les jours.

#### Je suis fatigué!

- Demander aux élèves de décrire ce qui leur arrive lorsqu'ils sont fatigués (p. ex. les yeux se ferment, l'attention diminue) et ce qu'ils font : s'allonger, se reposer, dormir.
- Faire montrer sur une horloge le nombre d'heures qu'ils passent à dormir ou à se reposer. Expliquer qu'un jeune enfant a besoin d'environ 11 heures de sommeil par jour pour se reposer et récupérer (le cerveau se repose et se détend, mais il ne cesse de fonctionner puisqu'il fait marcher les poumons et le cœur). Faire décrire les effets du sommeil ou du manque de sommeil sur les personnes (le sommeil profond aide à réparer la fatigue physique).
- Expliquer que le sommeil est composé de phases de sommeil profond et de sommeil paradoxal (superficiel).
- Comparer le sommeil de l'élève avec ce qui se passe dans le règne animal et végétal.

Notes :

- Tous les êtres vivants ont besoin de sommeil. Il y en a qui ont besoin de dormir plus longtemps que d'autres, par exemple les bébés. Le sommeil est nécessaire à une bonne santé. Le manque de sommeil cause des problèmes, tels que le manque d'attention, la distraction, la fatigue, l'irritation, l'énerverment et les disputes. Voir SN : 1-1-06, 1-1-07.

C.5.1.A.2



**Nommer des maladies contagieuses ou des parasites transmissibles que l'on rencontre couramment** (p. ex. rhume, grippe, conjonctivite, poux) **à l'école ou au foyer, puis indiquer comment on peut en prévenir la propagation** (p. ex. se couvrir la bouche et le nez quand on éternue ou on tousse, se laver les mains régulièrement, partager la nourriture de façon hygiénique, se servir de son propre peigne ou de sa propre brosse, ne pas porter la casquette ou la tuque d'un autre).

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Le petit ouvrage de Martine Beck, *Le sommeil et ses secrets*, parle des aspects importants du sommeil : cycles, rêves, manières de dormir, rythme individuel, sommeil chez les animaux.
- Quelques signes physiques du manque de sommeil :
  - yeux rouges, cernés;
  - bâillements répétés;
  - relâchement des muscles;
  - paupières lourdes;
  - alourdissement du corps;
  - perte d'énergie;
  - comportements colériques;
  - fatigue.

#### Détente

- Discuter des bienfaits du repos et de la détente et montrer comment ils contribuent à la récupération et au bien-être de la personne. Utiliser de la musique de relaxation pour la détente et la méditation.

Note :

Les animaux ont tous besoin de repos et de sommeil. Les plantes ne dorment pas mais, en général, elles se referment quand la lumière disparaît (voir SN : regroupement 1).

#### Aliments

- Demander aux élèves de reconnaître, à partir d'illustrations, des aliments qui sont bons pour la santé (p. ex. brocoli, fromage, poulet), en tenant compte des différences culturelles, religieuses, des coutumes et des réactions allergiques possibles qui influent sur les choix d'aliments.
- Présenter des illustrations relatives aux quatre groupes alimentaires du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. Faire nommer des aliments qui appartiennent à ces groupes et au groupe des autres aliments :
  - légumes et fruits
  - produits céréaliers
  - viandes et substituts
  - produits laitiers
  - autres aliments, à consommer avec modération

Notes:

- Consulter *Le guide* pour d'autres renseignements.
- Voir *La route vers la vie saine and Healthy Eating Food Guide*, NorthWest Company : 1-800-782-0391.
- Consulter les Remarques pour l'enseignant et les Ressources suggérées du RAS H.5.1.A.4. en ce qui concerne les allergies alimentaires.

#### Repas équilibré

- Découper la forme d'une personne (bébé, enfant, adulte) sur un grand papier. Coller des illustrations d'aliments des 4 différents groupes afin de préparer un repas équilibré pour l'une de ces personnes.
- Faire préparer un dîner par les élèves en tenant compte des groupes alimentaires.

### Remarques pour l'enseignant

L'activité physique quotidienne aide à :

- éliminer ou réduire les sources de tension et de stress
- enrayer les effets de la sédentarité moderne
- stimuler l'organisme et maintenir un poids sain
- améliorer les mécanismes de régulation et d'adaptation
- contribuer au bonheur et au bien-être

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



« Avez-vous les mains sales? », émission du 16 mars 1997, Montréal, archives de Radio Canada, 1997 :  
[<http://www.radio-canada.ca/tv/decouverte/semaine/970316cs.html>, 5 novembre 2001]

Association canadienne du diabète : [<http://www.diabetes.ca/>, 16 juin 2001]

BECK, Martine, et Gilbert HOUBRE. *Le sommeil et ses secrets*, Paris, Gallimard, c1987, (612.821 B393s).

BOUCHARD, Claude, et autres. *La condition physique et le bien-être*, Québec, Éditions du Pélican, 1974, (613.7043 C745).

*Diabetes Prevention Project for Children* : [<http://www.mts.net/~srussell/>, 7 juillet 2001]

DOLPHIN, Ken. *Marie-H n'a plus d'amis*, Saint-Laurent (Québec), Éditions du Trécarré, 1989.

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 1<sup>re</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (372.35043).

Éducation Manitoba. *Programmes d'études Maternelle Hygiène*, Winnipeg, 1988, (P.D. 372.37 P964 Mat.).

GASKIN, John, et Jeannie HENNO. *Les dents*, Montréal, École Active, 1985, (611.314 G248d).

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

Santé Canada. *Pour mieux se servir du Guide alimentaire pour manger sainement*, Ottawa, 1992, (Classeur vertical [DREF] - Alimentation).

SHOWERS, Paul, et Wendy WATSON. *Dormir!*, Paris, Circonflexe, c1992, (612.821/S559d).

VICTOR, Julia. *La vie quotidienne*, Amsterdam, Time Life Jeunesse, 1989, « Les enfants découvrent », (640 V656).

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.1.A.3 *L'élève sera apte à :*

**Énoncer les règles d'hygiène dentaire à suivre quotidiennement** (p. ex. se brosser les dents et se passer la soie dentaire régulièrement, s'alimenter sainement) **pour prendre bien soin de sa première et de sa seconde dentition.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Mes dents

- Présenter une image ou une photo d'un enfant qui a un beau sourire et dont on voit les dents. Expliquer que les dents sont une partie importante de notre visage parce qu'elles nous aident à manger, à boire, à parler, à articuler et qu'elles nous donnent un beau sourire. Il est donc important de les garder en bonne santé (éviter les caries, les infections). Se servir de l'illustration d'une dentition pour montrer les dents de lait (première dentition jusqu'à six ans) et les dents permanentes (seconde dentition avant 20 ans). L'élève compte les dents que son partenaire a perdues et note leur emplacement. Puis il les colorie sur la feuille.



Voir les annexes 15 et 20.

Notes :

- Un adulte a 32 dents, dont 8 incisives, 4 canines, 8 prémolaires et 12 molaires.
- Pour d'autres renseignements sur les dents (p. ex. comparaisons avec les autres animaux), consulter *Des dents pour mieux croquer*.

#### La santé de mes dents

- Montrer aux élèves une trousse d'hygiène dentaire incluant du dentifrice au fluor, une brosse à dent (poils arrondis, en bon état) et de la soie dentaire.
- Demander aux élèves de nommer des façons de prendre soin de leurs dents :
  - se brosser les dents plusieurs fois par jour
  - manger des aliments nutritifs
  - éviter les sucres à transformation rapide (bonbons, sucreries)
  - utiliser la soie dentaire pour enlever la plaque dentaire
  - ne pas mettre d'objets dans la bouche
  - faire des visites régulières chez le dentiste
  - faire soigner les infections et les caries
  - utiliser une bonne brosse à dents et un bon dentifrice (qui contient du fluor)
  - ne pas avaler le dentifrice

Notes :

- Le sucre se transforme en acide avec la salive et attaque l'émail qui protège la dent. Les caries se développent. Une alimentation saine basée sur les 4 groupes du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* sert à protéger les dents (faire parvenir une copie de ce guide aux familles).



Voir l'annexe 16.

#### Je sais me brosser les dents!

- Demander à un élève de faire une démonstration de la manière appropriée de se brosser les dents :
  - de haut en bas en commençant par masser la gencive et en brossant vers le bas pour la mâchoire supérieure (ne pas retrousser la gencive en brossant vers le haut)

## Suggestions pour l'enseignement (suite)

- de bas en haut en commençant par masser la gencive et en brossant vers le haut pour la mâchoire inférieure (ne pas retrousser la gencive en brossant vers le bas).
- il ne faut pas oublier non plus de brosser la face interne des dents du bas et du haut (de la même manière que la face externe), et les surfaces de mastication.



Voir l'annexe 17.

### Soie dentaire

- Expliquer que la plaque dentaire qui est composée de microbes attaque les dents et les gencives et qu'il faut donc l'enlever. Faire une démonstration de la manière appropriée d'utiliser la soie dentaire pour réduire les risques d'infection que pose la plaque : en faisant passer la soie dans les espaces et les petits interstices entre les dents, le long de la gencive.



Voir l'annexe 18.

Note :

La plaque dentaire est composée de microbes, trop petits pour être vus à l'œil nu, qui collent aux dents et forment une plaque. Cette plaque s'attaque aux dents et aux gencives, qui deviennent rouges en raison de l'infection. Une bonne hygiène dentaire permet de réduire le risque de complications.

### Au gymnase

- Voir **Les tortues Ninja** dans *Habilités motrices fondamentales (M à 3)*, p. 13.
- Les élèves font semblant d'être des dents qui se sauvent du monstre Sucre. Lorsque le monstre touche une dent, celle-ci doit s'asseoir. Pour rentrer dans le jeu, une autre dent doit la toucher et nommer trois bons aliments (p. ex. orange, tomate, pomme).

## Suggestions pour l'évaluation

### Observation : Règles d'hygiène dentaire

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève sait énoncer ou démontrer les règles d'hygiène dentaire à suivre quotidiennement.

Demander aux élèves de remplir ce tableau à la maison.

- Mets une ★ chaque fois que tu te brosses les dents
- Mets une ✓ chaque fois que tu utilises la soie dentaire

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

Complète le tableau suivant :

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Dessine un 😊 si c'est vrai.

Dessine un ☹️ si c'est faux.

- Je me brosse les dents 2 fois par jour
- Je mange des bonbons tous les jours
- Je mets des objets dans la bouche
- Je vais régulièrement chez le dentiste
- Je bois du lait.
- Je bois des boissons gazeuses
- J'utilise de la soie dentaire

### Remarques pour l'enseignant

Croissance des dents :

- Les dents de lait poussent entre l'âge de 6 mois (incisives) et 6 ans.
- Vers deux ans et demi, l'enfant a 20 dents de lait.
- Quatre molaires permanentes s'ajoutent derrière ces dents de lait.
- Les dents de lait tombent (entre 6 et 12 ans).
- Les dents permanentes (qui se trouvent en dessous des dents de lait) poussent. Il y en a 32.
- Vers 18 ans, les dents de sagesse (grosses molaires) poussent.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



« Les dents de lait », (N° 5), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

Association dentaire canadienne : [[http://www.cda-adc.ca/public/frames/fre\\_index.html](http://www.cda-adc.ca/public/frames/fre_index.html), 16 juin 2001]

DIÉVART, Roger, et Pierre-Marie VALAT. *Des dents pour mieux croquer*, Paris, Gallimard Jeunesse, 1984, (611.314 D567d).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Habilités motrices fondamentales (M à 3)*, Winnipeg, 1992, (P.D. 372.86 H116).

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.1.B.2 *L'élève sera apte à :*



**Indiquer de diverses manières** (p. ex. en faisant un dessin, en mimant ou au moyen de feuilles à remettre à la sortie de la classe) **des formes d'activité physique qui sont agréables à pratiquer.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Liens avec d'autres résultats

- Proposer aux élèves les activités des RAS H.2.1A.1a, H.1.1.A.1 ou H.1.1.D.1, et leur demander quelles activités étaient agréables et amusantes et pourquoi. Distribuer des feuilles avec des visages incomplets (○) dessus et leur demander de les évaluer en mettant un sourire ou un air triste selon l'activité nommée.  
Variante :  
Demander aux élèves de remettre à l'enseignant une feuille à la fin de la classe (avec un visage souriant ou triste) pour exprimer leurs sentiments à l'égard d'une activité.
- Voir SN : 1-4-15.

#### Charades

- Mettre les élèves en petits groupes. Leur faire mimer les activités de chaque saison qu'ils trouvent agréables. Demander aux autres de deviner de quelle activité il s'agit. Chaque élève mime à son tour.

#### Exposition

- Demander aux élèves de dessiner les activités de chaque saison qu'ils trouvent agréables et exposer leurs dessins. Voir AP : 2.3.6; 3.3.10.

C.5.1.B.1



**Indiquer les bienfaits sur le plan de la santé** (c.-à-d. amélioration de l'état de santé en général, de la posture de l'équilibre et de l'estime de soi; poids-santé; renforcement des muscles et des os) **de la pratique régulière de l'activité physique** (p. ex. faire de 60 minutes à plusieurs heures d'activité physique par jour).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 1<sup>re</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (372.35043).

Éducation Manitoba. *Arts Plastiques : M à la 6<sup>e</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1989, (P.D. 372.5 P964 1989 Mat.-6<sup>e</sup>).

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.1.B.3 *L'élève sera apte à :*



**Indiquer en gros l'effet de l'automatisation sur l'activité physique quotidienne** (p. ex. il est plus important qu'avant de planifier des périodes d'activité physique quotidienne en raison de l'utilisation trop abondante des jeux vidéo, de la télévision et des ordinateurs).

### Suggestions pour l'enseignement

#### Actif ou inactif

- Montrer la photo d'une personne assise devant la télévision ou un ordinateur et la photo d'une personne en train de jouer, et poser les questions suivantes :  
Quelle personne est en train de faire ce qu'il faut pour être en bonne santé?  
Quelle personne est en train de faire ce qu'il faut pour renforcer ses muscles et ses os?  
Quelle personne est en train de faire ce qu'il faut pour améliorer sa motricité?

#### Classez les images

- Demander aux élèves de trouver et de classer des images montrant des gens actifs et inactifs. Ils peuvent aider à créer une affiche pour le babillard sur la vie active et la bonne santé. Utiliser le modèle « Trie et prédis » dans *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.33. Voir C.2.M.B.1. Voir AP : 2.3.2; 2.3.6.

### Remarques pour l'enseignant

Veiller à bien présenter, bien expliquer, bien utiliser et bien illustrer les mots suivants et à en donner des exemples :

- **activité** – bouger
- **inactivité** – rester assis
- **mécanisation** – machines, autos
- **technologie** – ordinateurs, jeux électroniques, télévision, etc.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Le succès à la portée de tous les apprenants*, Winnipeg, 1997, (371.9/M278s).

Éducation Manitoba. *Arts Plastiques : M à la 6<sup>e</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1989, (P.D. 372.5 P964 1989 Mat.-6<sup>e</sup>).

## 5. Habitudes de vie saines



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.1.C.1a *L'élève sera apte à :*



**Reconnaître l'arc-en-ciel et divers aliments issus du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Arc-en-ciel alimentaire

- Découper dans du papier cartonné 4 grosses bandes de couleur : jaune, vert, bleu et rouge (en forme d'arc-en-ciel). Les fixer au tableau (en mettant la bande jaune en haut, la verte et la bleue juste en dessous et la rouge en bas de façon à reproduire l'arc-en-ciel du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*). Expliquer aux élèves que l'arc-en-ciel sert à représenter les 4 groupes principaux d'aliments : les produits céréaliers, les légumes et fruits, les produits laitiers, les viandes et substituts. Faire savoir qu'il existe un autre groupe appelé « autres aliments » et qui contient soit les aliments qui sont parfois combinés avec ceux des quatre groupes principaux, soit les aliments qu'on mange en petite quantité et peu fréquemment. Ce groupe n'apparaît pas sur l'arc-en-ciel car il ne contribue généralement pas à une alimentation plus saine.

Note :

Encourager les familles à faire participer leur enfant à l'élaboration de goûters, de dîners ou de soupers pour l'école ou la maison en tenant compte des principes d'une alimentation saine et équilibrée telle que décrite dans le *Guide*.



Voir l'annexe 23.

#### Aliments du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*

- Mettre les élèves en quatre équipes et leur demander de trouver dans les magazines, les revues et les brochures publicitaires des illustrations d'aliments qui appartiennent à chacun des quatre groupes alimentaires. Faire coller les illustrations à la bonne place sur les bandes de l'arc-en-ciel. Faire choisir un aliment par élève : l'élève aura à présenter l'aliment et à dire en quoi il contribue à une bonne santé.

Notes :

- Manitoba Milk Producers, Nutrition Education Department, Boîte 724 succ. Main, Winnipeg, MB R3C 2K3, Téléphone : 488-6455, Télécopie : 488-4772
- Voir *La route vers la vie saine and Healthy Eating Food guide*, NorthWest Company, 1-800-782-0391

#### Manger en vitesse

- Faire un jeu de poursuite semblable au jeu **Parties du corps** (voir C.2.2.C.1a). Ici, les cartes représentent des groupes alimentaires. Distribuer à chaque élève une carte représentant un aliment qui appartient à l'un des 4 groupes alimentaires (utiliser les cartes du **Relais des groupes alimentaires** fournies dans l'annexe de la trousse *Sautons en cœur*). Coller les cartes sur du papier cartonné de la même couleur que le groupe alimentaire auquel chaque aliment appartient. Lorsque l'enseignant dit « Fruits et légumes », les élèves qui ont une carte verte deviennent les chasseurs et essaient de toucher les autres joueurs avec leur carte. Chaque fois qu'un joueur est touché, il doit faire un exercice avant de retourner au jeu. Après quelques minutes, l'enseignant choisit un groupe alimentaire différent jusqu'à ce que tous les élèves aient eu la chance d'être chasseurs.

Variante :

Lorsqu'un joueur est touché, il s'immobilise et fait semblant d'être une statue. Un autre joueur doit passer sous ses bras ou entre ses jambes pour qu'il puisse recommencer à bouger.

### Remarques pour l'enseignant

**Avvertissement :** il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Voir les Remarques pour l'enseignant du RAS H.5.1.A.4.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



*Allergie alimentaire et digestive* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>]

*Association canadienne du diabète* : [<http://www.diabetes.ca/>, 16 juin 2001]

*Diabetes Prevention Project for Children* : [<http://www.mts.net/~srussell/>, 7 juillet 2001]

Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal* : [<http://www.lait.org/zone1/lait.asp>, 6 juillet 2001]

Fondation des maladies du cœur du Canada. *Sauter, c'est facile!* : *Sautons en cœur*, Winnipeg, 1991.

*L'allergie alimentaire et ses imitateurs* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm>]

*L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants* :  
[<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>]

*L'anaphylaxie : prévention et traitement* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>]

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

« Sautons en cœur », vidéocassette, Winnipeg, Fondation des maladies du cœur du Manitoba, 1989 et 1993, (VIDEO/613.71/F673p). (Service de doublage).



### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.1.C.1b *L'élève sera apte à :*



**Indiquer qu'il faut bien s'alimenter pour grandir et se sentir bien dans sa peau.**

C.5.1.C.2

 **Indiquer qu'il est important de bien s'alimenter et de boire pour pouvoir faire de l'activité physique.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Bien s'alimenter pour grandir et se sentir bien dans sa peau

- Lire l'histoire *Madame Trompette veut maigrir* aux élèves. Leur demander de déterminer le problème de madame Trompette (c'est une dame éléphant qui se trouve trop grosse) et la solution qu'elle choisit pour régler son problème (elle décide non seulement de maigrir, mais aussi de faire maigrir les autres membres de sa famille).
- Faire exprimer les opinions des élèves quant aux raisons pour lesquelles madame Trompette se trouve trop grosse (p. ex. elle n'aime pas son image dans le miroir, elle vient juste de se peser, elle a trop mangé hier, quelqu'un lui a dit ou lui a fait comprendre qu'elle était trop grosse, la mode éléphant est passée au mince, elle ne rentre plus dans ses vêtements, elle va être malade à force de manger).
- Montrer que souvent la perception des autres et de soi-même est influencée par des facteurs qui n'ont rien à voir avec la santé (p. ex. la mode, la télévision, la culture). Madame Trompette ne se pose même pas la question de savoir si c'est normal pour un éléphant d'être gros! Son fils, Félix, qui ose suggérer cette possibilité, se fait rabroué.
- Demander aux élèves de reconnaître l'effet du régime de madame Trompette sur sa famille : fatigue, mauvaise humeur, alimentation insuffisante, échec du régime, gourmandise excessive.
- Demander aux élèves de nommer les bonnes choses que madame Trompette décide de faire (ou les avantages du choix qu'elle fait) : activité physique quotidienne, réduire ou éliminer les aliments non nutritifs (sucreries, matières grasses), augmenter la quantité de légumes et de fruits, réduire le montant de gras (bouillir le poisson), prendre des repas réguliers.
- Puis poser des questions pour faire reconnaître les erreurs qu'elle commet (ou les désavantages du choix qu'elle fait) : l'activité physique est forcée, pas choisie; on ne s'amuse pas, on travaille physiquement dans le seul but de perdre du poids; les repas sont réguliers, mais pas assez nourrissants (montrer que chaque individu a des besoins uniques qui dépendent de son âge, de son sexe, de son niveau de développement, de son type morphologique); le menu est trop différent d'avant (poisson bouilli pour un éléphant!); on se fatigue, mais on ne se repose pas (les siestes sont remplacées par le sport); on suit un régime pour perdre du poids (expliquer que les régimes ne marchent pas, comme cela est démontré à la fin de l'histoire), mais on ne « se sent pas » mieux! En fait, tout le monde est de mauvaise humeur.
- Aider les élèves à proposer des manières d'aider madame Trompette (lui faire modifier ce qu'elle fait mal; lui faire garder ce qu'elle fait bien) :
  - lui dire que c'est normal d'être gros quand on est éléphant (tenir compte du type morphologique) et qu'il faut s'accepter tel qu'on est;
  - les régimes ne marchent pas; mais une alimentation saine et équilibrée est importante pour toute la famille (tenir compte du *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*). Il n'est généralement pas nécessaire non plus de changer radicalement les habitudes alimentaires d'une personne ou d'une famille;
  - l'activité physique est une très bonne idée, mais il faut tenir compte des préférences, du rythme et du niveau de conditionnement physique de chacun; il faut aussi s'amuser et avoir du plaisir à bouger ensemble!
  - la santé et la beauté ne dépendent pas seulement du poids. Madame Trompette a peut-être bien un poids-santé. Se sentir bien dans sa peau ne veut pas dire peser moins. Cela veut dire manger sainement, faire des activités physiques agréables, avoir de la vitalité et réaliser des projets;

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

- réduire les aliments du groupe « autres aliments » (sucreries, pâtisseries) et les consommer avec prudence et modération, plutôt que de tout avaler d'un seul coup;
- réduire, plutôt qu'abolir, le temps passé à des activités de type sédentaires (p. ex. regarder la télévision). Remplacer une activité sédentaire par une activité physique.

Variantes :

- À la suite de la lecture du livre, faire classer dans un tableau à deux colonnes :
  - a) tout ce que madame Trompette fait bien,
  - b) tout ce qu'elle pourrait améliorer.
- Classer des images d'aliments selon leur groupe alimentaire.
- Faire une recherche sur l'éléphant et ses habitudes alimentaires.
- Voir SN : 1-1-07, 1-1-10.

### Manger en vitesse

- Utiliser les cartes du **Relais des groupes alimentaires** (voir *Sautons en cœur*) pour faire un jeu de poursuite. Les élèves sont divisés en autant de groupes qu'il y a de groupes alimentaires. Chaque équipe est associée à un groupe alimentaire. Lorsque l'enseignant montre la carte d'un groupe alimentaire, tous les élèves qui sont associés à ce groupe deviennent les chasseurs. Ils essaient d'attraper leurs camarades. Si un élève est attrapé, il peut être libéré en faisant (par exemple) un pont sous lequel doit passer le camarade qui vient le libérer.

Variante :

Dire le nom d'un groupe alimentaire plutôt que de montrer une carte.

Note :

Manitoba Milk Producers

Nutrition Education Department

Boîte 724 succ. Main

Winnipeg MB R3C 2K3

Téléphone : 488-6455

Télécopieur : 488-4772

### Remarques pour l'enseignant

La société nord-américaine en général et les industries qui se rattachent à la mode et au cinéma projettent un idéal de beauté difficilement réalisable, et somme toute pas très sain, particulièrement en ce qui concerne la fille et la femme. Une importance excessive est accordée à la minceur, voir la maigreur, quand il s'agit des filles et des femmes, sans pour autant mettre l'accent sur la bonne forme, la santé, la vitalité (voir *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*). Les enfants sont particulièrement sensibles aux critères implicites établis par notre société et réagissent parfois en se faisant plus de mal que de bien (p. ex. dans le cas de l'anorexie).

La beauté et la santé ne peuvent pas se mesurer à l'aide d'une balance de salle de bain. Il est essentiel que le jeune enfant comprenne qu'un poids-santé ne signifie pas nécessairement être mince. C'est un poids qui permet d'être en forme, d'être bien dans sa peau, d'être actif et énergique et de réaliser plein de projets. Encourager les élèves à pratiquer l'autosuggestion positive du genre : « je suis actif parce que je veux me sentir plus énergique, plus vivant » plutôt que : « je suis actif parce que je suis gros » (voir le concept de vitalité dans le *Guide*; faire un lien avec la lecture de *Madame Trompette veut guérir*).

### Remarques pour l'enseignant (suite)

Les trois types morphologiques de base sont :

- le type endomorphique : pourcentage de tissu adipeux dans le poids corporel assez élevé
- le type mésomorphique : développement musculaire important
- le type ectomorphique : ossature linéaire, plus fragile et développement musculaire moins important

Pour plus de détails sur le sujet, consulter *La condition physique et le bien-être* (p. 111) et *Santé en tête* (p. 33).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



BELL, Sharyn, et Marie-Josée CHRÉTIEN. *Santé en tête 1 : guide ressources pour les enseignantes et les enseignants*, Montréal, Chenelière, 1993, (613.0433/R643s/01).

BOUCHARD, Claude, et autres. *La condition physique et le bien-être*, Québec, Éditions du Pélican, 1974, « Sciences de l'activité physique », (613.7043 C745).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Sciences de la nature 1<sup>re</sup> année : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 1999, (P.D. 372.35 P964 1<sup>re</sup>).

Fédération des producteurs de lait du Québec. *Le lait, aliment idéal* : [<http://www.lait.org/zone1/lait.asp>, 6 juillet 2001]

Fondation des maladies du cœur du Canada. *Sauter, c'est facile! : Sautons en cœur*, Winnipeg, 1991.

HENNO, Jeannie, et John GASKIN. *La nutrition*, Montréal, École Active, 1985, « Ton corps », (612.3 / G248n).

MURPHY, Jill, et Evelyne LALLEMAND. *Madame Trompette veut maigrir*, Paris, Centurion jeunesse, 1990, (828.914 M977m).

Santé Canada. *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* : [<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/pubf/guidalim/guide.html>, 16 juin 2001]

« Sautons en cœur », vidéocassette, Winnipeg, Fondation des maladies du cœur du Manitoba, 1989 et 1993, (VIDEO/613.71/F673p). (Service de doublage).

## 5. Habitudes de vie saines



## 5. Habitudes de vie saines

### Résultat d'apprentissage spécifique

C.5.1.D.1 *L'élève sera apte à :*

**Nommer des substances inoffensives ou dangereuses que l'on trouve au foyer, à l'école ou ailleurs et qui peuvent être bonnes** (c.-à-d. boissons et aliments sains, produits médicaux consommés suivant l'ordonnance d'un médecin) **ou mauvaises** (c.-à-d. aliments ou produits médicaux dont le sceau est brisé, substances nauséabondes, produits dont l'emballage porte le symbole des poisons) **pour le corps humain.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Bon ou mauvais?

- Expliquer ce que les termes « inoffensif » et « nocif » veulent dire. Expliquer aux élèves qu'il y a beaucoup de substances ou de produits à l'école, à la maison ou ailleurs, qui peuvent être bons ou mauvais pour le corps humain et que les substances ou les produits nocifs nécessitent des précautions d'emploi et un entreposage sécuritaire.



Voir l'annexe 11.

#### Est-ce bon pour moi?

- Faire nommer et classer les substances ou les produits de la maison en deux colonnes, selon qu'ils sont bons ou mauvais pour le corps humain. Par exemple, le nettoyant liquide pour baignoire est mauvais pour le corps humain tandis que le lait est un aliment nutritif.
- Faire nommer et classer les substances ou les produits qu'on trouve à l'école, selon qu'ils sont bons ou mauvais pour le corps humain. Par exemple, le correcteur liquide est mauvais pour le corps humain (symbole de produit inflammable; dangereux à inhaler) tandis que l'eau de la fontaine est bonne.
- Faire nommer d'autres endroits (ailleurs) où on peut trouver des substances ou des produits bons ou mauvais pour la santé (p. ex. une piscine, une bibliothèque, un centre communautaire, un magasin, une patinoire). Associer à ces divers endroits publics des substances qu'on y trouve et qui peuvent être bonnes ou mauvaises pour la santé (p. ex. les médicaments sont bons pour le corps si on respecte la dose prescrite tandis que les produits médicaux dont le sceau est brisé ou qui sont périmés sont mauvais pour le corps).
- Consulter *Aimer la vie : Tout le monde y gagne* : SAF p. 2.4.2, Act. 1, 2.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Est-ce bon pour moi?

L'enseignant note sur une liste de contrôle si l'élève sait ordonner les substances ou les produits de la maison et de l'école selon qu'ils sont bons ou mauvais.

bons	mauvais
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

C.5.1.D.2



**Nommer des substances utiles et des substances nocives** (c.-à-d. vitamines, médicaments, tabac, alcool) **et décrire leurs effets sur un corps en bonne santé** (p. ex. les vitamines facilitent la régénération des tissus; les médicaments combattent la maladie ou atténuent la douleur; la nicotine du tabac nuit au fonctionnement des systèmes circulatoire et nerveux; la fumée des cigarettes endommage les poumons et augmente les risques de cancer; l'inhalation de vapeurs de produits dangereux peut faire du tort à l'organisme et même entraîner la mort).

### Remarques pour l'enseignant

Le site Internet de *Santé Canada* offre de nombreux renseignements sur les sujets qui touchent à la santé des Canadiennes et des Canadiens, par exemple les produits chimiques dangereux ou toxiques, la qualité de l'air et de l'eau, ou les méthodes préventives collectives et individuelles.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



« Attention dans la maison », (N<sup>o</sup> 8), et « Manger », (N<sup>o</sup> 18), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. *Aimer la vie : Tout le monde y gagne!*, Winnipeg.

Santé Canada : [<http://www.hc-sc.gc.ca/francais/>, 16 juin 2001]



### Résultat d'apprentissage spécifique

H.5.1.A.4 *L'élève sera apte à :*

**Montrer comment on peut être prudent, éviter les situations dangereuses et refuser les offres des autres dans des situations types concernant l'utilisation de substances inconnues** (c.-à-d. éviter les substances marquées d'un symbole indiquant le danger, les aliments auxquels on est allergique et les bonbons d'Halloween déjà ouverts; prendre la dose indiquée de médicaments prescrits).

H.5.1.A.2

 **Noter, avec l'aide de quelqu'un, les activités physiques quotidiennes qui plaisent aux familles.**

### Suggestions pour l'enseignement

#### Éviter les substances marquées d'un symbole indiquant le danger

- Liens curriculaires : C.3.1.B.1, C.3.1.B.4, C.3.1.B.5b, C.3.1.B.6a, C.4.1.B.4.
- Montrer des symboles de panneaux de circulation (p. ex. arrêt, accès interdit, passage pour piétons). Voir FL1 : annexe p. 86 – 90 et FL2 : annexe p. 44 – 57.
- Expliquer que les symboles sont utilisés pour nous faire savoir quelque chose d'important (renseignement, avertissement, consigne, règlement). Expliquer qu'on les utilise aussi pour signaler un danger relatif à l'emploi de certaines substances (faire le lien avec les feux de circulation : C.3.M.B.1). Faire donner des exemples de substances à la maison qui ont un symbole de danger (p. ex. les produits nettoyants).

Notes :

- Les symboles de danger sont un avertissement de ce qu'il ne faut pas faire pour rester en bonne santé.
- Encourager la communication avec la famille pour toute question qui touche à la sécurité de l'enfant : entreposage des substances dangereuses, étiquetage, rangement des médicaments et des produits médicaux, notions d'allergies, prudence relative aux substances inconnues.

#### Je sais observer

- Présenter les symboles de danger et le sens de chaque symbole : poison, corrosif, inflammable, explosif, en utilisant des affiches de ces symboles et en montrant des échantillons de produits qui ont ces symboles.



Voir l'annexe 11.

- Faire observer et comparer l'emplacement, la taille, et le nombre des symboles (une substance peut en avoir plusieurs) sur l'emballage de différents produits.
- Expliquer que l'utilisation de ces produits est réservée aux adultes, qu'elle nécessite beaucoup de précautions et de prudence et qu'il faut suivre les consignes de sécurité qui se trouvent sur chaque produit (règles d'emploi, restrictions, symboles de danger).

#### Je sais être prudent

- Présenter des situations relatives aux substances marquées d'un symbole de danger et demander aux élèves de mimer ou de démontrer comment ils devraient réagir (p. ex. ne pas toucher la substance, avertir un adulte responsable, s'éloigner de la situation).

Note :

Consulter la vidéocassette *N'y touche pas*.

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

#### Éviter les aliments auxquels on est allergique

- Expliquer qu'il y a des élèves qui ont des allergies alimentaires et qu'il faut prendre des précautions particulières pour éviter les accidents.
- Inviter le parent d'un élève allergique à faire une présentation en classe et à démontrer ce qu'il faut ou ne faut pas faire.
- Puis demander aux élèves de mimer ou de démontrer des comportements qui réduisent les risques de réactions allergiques :
  - ne pas toucher les aliments qui causent les allergies
  - faire vérifier la liste des ingrédients par une personne fiable
  - se laver les mains, savoir dire non
  - apporter sa propre nourriture de la maison
  - ne pas goûter les aliments offerts par les autres
  - demander l'aide d'un adulte fiable (parent), porter un bracelet d'allergie
  - avoir une trousse d'EpiPen
  - éviter d'apporter à l'école les substances qui causent les réactions allergiques graves (p. ex. noix, arachides)
  - se laver les mains après avoir mangé
  - s'informer sur le sujet
  - respecter les autres

#### Bonbons d'Halloween déjà ouverts

- Poser des questions aux élèves pour les amener à voir quelles précautions prendre avec les bonbons d'Halloween.
- Faire démontrer par des jeux de rôle ou des mimes les précautions à prendre avec les bonbons d'Halloween : les rapporter à la maison, ne pas les ouvrir avant de les avoir fait vérifier par un adulte fiable, jeter les bonbons ouverts, refuser les offres des autres, avertir ses parents en cas de danger.
- Voir le RAS C.3.1.B.1.

#### Prendre la dose indiquée de médicaments prescrits

- Demander aux élèves de nommer des situations où ils ont dû prendre des médicaments : rhume, grippe, fièvre, toux.
- Faire expliquer pourquoi ils en ont pris : pour faire baisser la fièvre, contrôler la toux, guérir une infection, soigner une blessure.
- Demander comment ils ont obtenu les médicaments dont ils avaient besoin : visite chez le docteur, ordonnance, pharmacie, et qui les leur a donnés (docteur, parent). Souligner que pour que les médicaments prescrits soient efficaces et guérissent la personne malade, il faut les utiliser en suivant les directives du médecin et du pharmacien.
- Faire apporter des flacons vides et propres de médicaments (ou utiliser des illustrations) et faire observer les étiquettes qui sont collées dessus.
- Demander aux élèves de deviner ce qu'il peut y avoir sur une étiquette et pourquoi (dose à prendre, consignes de sécurité, nom du patient, du docteur, du médicament, dates d'utilisation).
- Expliquer qu'un médicament prescrit à une personne pourrait en rendre une autre très malade, même si cette dernière a la même maladie que la première (la dose est calculée par le docteur en tenant compte de facteurs tels que l'âge, la taille, le poids, le niveau d'infection et les caractéristiques particulières du malade, comme son intolérance à certaines substances, ses allergies, et son dossier médical).

### Suggestions pour l'enseignement (suite)

Note :

Suggestions en vue d'une discussion :

- Quand dois-tu prendre un médicament?
- Qui peut t'aider en cas de maladie?
- Comment peux-tu savoir de quelle manière prendre un médicament?
- Pourquoi devrais-tu parler à tes parents avant de prendre un médicament?
- À quoi sert l'étiquette sur un flacon de médicament?
- Si un ami te demandait de lui donner ton médicament parce qu'il a la même maladie que toi, que ferais-tu? Pourquoi?
- Ton médicament a très bon goût. Tu as envie d'en prendre deux cuillerées au lieu d'une. Que devrais-tu faire? Pourquoi?

#### Je demande la permission

- Amener les élèves à comprendre que, pour toutes ces raisons, un médicament prescrit ne peut pas être échangé contre un autre, qu'il faut respecter les doses établies par le docteur (prendre la dose prescrite, aux moments indiqués, dans les conditions établies par le médecin, p. ex. avant les repas) et qu'il faut demander la permission des parents avant d'utiliser un médicament.

#### Utilisation de substances inconnues

- Préparer des situations types et faire démontrer ce qu'on doit faire dans une situation où on se fait offrir une substance inconnue : dire non, s'affirmer, s'éloigner, demander conseil ou se confier à un parent ou à un adulte fiable.



Voir l'annexe 10.

- Amener les élèves à comprendre qu'une substance inconnue peut être dangereuse, même si elle est offerte par une personne qu'on connaît.
- Faire remarquer que les substances dangereuses comme les produits d'entretien sont parfois gardées dans des contenants qui renfermaient auparavant des aliments, qu'il est difficile de savoir ce qui est réellement à l'intérieur des contenants, qu'il est donc plus prudent de demander conseil avant de les prendre et de ne pas y toucher sans la permission d'un adulte fiable.



Voir l'annexe 11.

### Suggestions pour l'évaluation

#### Observation : Montrer comment on peut être prudent

À la suite d'un mime ou d'une démonstration, l'enseignant observe et note si l'élève sait :

Situations	oui	non
éviter les substances marquées d'un symbole indiquant le danger		
reconnaître les aliments auxquels on est allergique		
refuser les bonbons d'Halloween déjà ouverts		
prendre la dose indiquée de médicaments prescrits		
refuser les substances inconnues		

### Suggestions pour l'évaluation (suite)

Demander aux élèves de compléter le tableau suivant :

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Dessine un 😊 si c'est vrai.

Dessine un ☹️ si c'est faux.

- Les médicaments sont comme des bonbons.
- Mon ami(e) a le droit de me donner des médicaments.
- Je peux partager mon médicament avec une autre personne.
- Il faut suivre les instructions sur l'étiquette du médicament.
- Un adulte devrait être là lorsque je prends un médicament.

### Remarques pour l'enseignant

#### Poison :

substance qui rend très malade; peut causer la mort de la personne qui la mange ou la boit

#### Corrosif :

substance qui ronge la peau; peut brûler les yeux, peler la peau et provoquer des cloques

#### Inflammable :

substance qui prend feu facilement; provoque des feux, des blessures graves (brûlures)

#### Explosif :

substance qui peut exploser, éclater; parfois sous pression

**Avvertissement** : il y a des enfants qui ont des réactions aux aliments (p. ex. réactions aux additifs chimiques) ou des allergies alimentaires (p. ex. réactions aux protéines de certains aliments), dont certaines peuvent être mortelles (noix, arachides, fruits de mer, etc.). Suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin, obtenir l'autorisation des parents d'administrer l'épinéphrine (adrénaline) en cas d'urgence et prendre toutes les précautions nécessaires (p. ex. s'assurer qu'il n'y a pas de risque de contamination ou que l'enfant allergique a une trousse d'auto-injection d'épinéphrine non périmée) pour assurer la sécurité des enfants. Pour d'autres renseignements sur le sujet, consulter les ressources suivantes :

- Les divers sites Internet, en particulier *L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants; L'allergie alimentaire et ses imitateurs; Allergie alimentaire et digestive; L'anaphylaxie : prévention et traitement.*

- L'association d'information sur l'allergie et l'asthme :

30, av. Eglinton Ouest

Bureau 750

Mississauga, Ontario L5R 3E7

Téléphone : (905) 712-2242

Télécopieur : (905) 712-2245

### Remarques pour l'enseignant (suite)

- La fondation canadienne Medic Alert :

250 Ferrand Drive

Bureau 301

Don Mills, Ontario M3C 2T9

Téléphone : (416) 696-0267

Télécopieur : (416) 696-0156

- Food Allergy Network, qui a produit une trousse pédagogique et un film vidéo (disponibles seulement en anglais) à l'intention des écoles sur le soin des enfants souffrant d'allergies alimentaires et d'anaphylaxie :

4744 Holly Avenue

Fairfax, VA. 22030-5647

Téléphone : (703) 691-3179

Télécopieur : (703) 691-2713

Les symptômes d'une réaction allergique alimentaire peuvent se produire de deux minutes à deux heures, environ, après l'ingestion de l'(aliment) allergène. Ils peuvent inclure, entre autres, des picotements, des grattements dans la bouche ou la gorge, l'enflure de la langue ou de la gorge, de la difficulté à respirer, de l'urticaire, les vomissements, des douleurs dans l'estomac, la diarrhée, une chute de la pression artérielle, un choc anaphylactique, la perte de conscience, la mort.

Quelques conseils à suivre en cas d'allergies alimentaires :

- Être très prudent avec les aliments du même type que celui qui cause l'allergie.
- Lire les étiquettes des produits alimentaires (et non alimentaires).
- Signaler toute allergie alimentaire.
- Être muni d'une trousse d'épinéphrine (EpiPen) non périmée en cas de réaction grave.
- Apporter ses propres aliments de la maison lorsqu'il y a une fête.
- S'abstenir de toucher ou de goûter les aliments des autres.
- Se laver les mains.
- S'assurer que des mains contaminées (beurre d'arachide) ne touchent pas l'enfant allergique (p. ex. yeux, bouche), sa nourriture, ou les objets qu'il risque de toucher (p. ex. dossier de chaise, poignée de porte).
- Être conscient des risques de contamination.
- Éviter les aliments vendus en vrac, sans emballage (souvent vendus au poids) ou sans étiquette (p. ex. pain dans une boulangerie) pour minimiser les risques de contamination.
- Informer les parents des cas d'allergies et demander la coopération des parents de l'élève allergique (obtenir leur autorisation d'administrer l'épinéphrine en cas d'urgence, par exemple).
- S'informer sur le sujet : savoir, par exemple, que le terme « protéine végétale hydrolysée » indique la présence d'arachide dans un aliment ou que l'arachide peut entrer dans la composition de nombreux aliments tels que la crème glacée, les boissons, les soupes, la charcuterie et même la bière (pour la faire plus mousser).
- Suivre les consignes de l'école et le protocole de traitement prescrit par le médecin en ce qui concerne la sécurité des élèves dans le domaine des allergies alimentaires.

L'intolérance alimentaire et l'allergie alimentaire sont souvent confondues, mais il s'agit en fait de deux phénomènes différents. L'intolérance alimentaire ne met pas en cause le système immunitaire (p. ex. intolérance au lactose) tandis que l'allergie se produit lorsque le système immunitaire réagit à une certaine substance alimentaire.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



*Allergie alimentaire et digestive* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalime.htm>]

Association des allergologues et immunologues du Québec. *Renseignements pour la population* : [<http://www.allerg.qc.ca/informpopul.htm>, 16 juin 2001]

BROUILLET, Chrystine. *Danger bonbons*, Paris, Syros, 1989, (C848.914/B875d).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue première, Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 448 FL1 P964 Mat.).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde – immersion, Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 448 FL2 P964 Mat.).

Éducation et Formation professionnelle Manitoba. *Français langue seconde – immersion, Maternelle : Programme d'études : Document de mise en œuvre*, Winnipeg, 2000, (P.D. 448 FL2 P964 Mat.).

Fondation de la recherche sur la toxicomanie. *N'y touche pas*, vidéocassette, Ottawa, Secrétariat d'État du Canada, 1985, « Laboratoire du Dr Bernard », (BXS0 / V8266 + G).

*L'allergie alimentaire et ses imitateurs* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/allalimm.htm>]

*L'anaphylaxie à l'école et dans d'autres établissements et services pour enfants* : [<http://www.allerg.qc.ca/anaphylecol.html>]

*L'anaphylaxie : prévention et traitement* : [<http://coproweb.citeweb.net/allergo/anaphyla.htm>]

« Manger », (N<sup>o</sup> 18), *Mine de rien*, vidéocassette, Valence, Folimage, 1993, (Service de doublage).

*The Food Allergy Network* : [<http://www.foodallergy.org/>, 16 juin 2001]

