



Jeunes Cœur atout^{MC}

Un document sur les **activités de vie saine** conçu selon les contenus de cours à l'intention des enseignants

fmcoeur.ca/enseignants



FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR



Cette publication **Jeunes Cœur atout** est destinée strictement à des fins d'information et ne doit pas être considérée ou utilisée comme des conseils médicaux, ni pour remplacer l'avis d'un médecin, un diagnostic médical ou le traitement prescrit par un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié. Vous êtes responsable d'obtenir des conseils médicaux appropriés de la part d'un médecin ou d'un autre professionnel de la santé qualifié avant d'agir en fonction de toute information disponible par l'entremise de cette publication.





Table des matières

Activités de vie saine de la Fondation des maladies du cœur du Canada

Activité 1 – Saine alimentation page 4

Document 1.1

- Ma liste d'aliments sains page 8

Document 1.2

- *Recommandations du Guide alimentaire canadien* .. page 10

Activité 2 – Vie active page 12

Document 2.1

- Ma liste d'activités physiques page 16

Document 2.2

- *Recommandations canadiennes pour une vie active saine* page 17

Activité 3 – Vivre sans fumée page 20

Document 3.1

- Le tabagisme : toute la vérité page 24

Document 3.2

- Histoires sans fumée page 26

Document 3.3

- Histoires sans fumée page 27

Activité 4 – Passer à l'action page 28

Document 4.1

- Guide de planification Cœur atout^{MC} page 31



Activités de vie saine de la Fondation des maladies du cœur du Canada

Présentation aux enseignants

Être en santé n'est pas une corvée, c'est facile et amusant.

Voilà le thème sous-jacent que nous espérons transmettre à vos élèves lorsqu'ils essaieront les activités suggérées dans cet outil éducatif. Bien sûr, une bonne santé est importante parce que les maladies du cœur et les AVC sont les principales causes de mortalité et d'invalidité et que dans de nombreux cas, elles peuvent être évitées. Mais peu de vos élèves sont influencés par l'idée de prévenir les maladies à venir. Comme la plupart des adultes, ils préfèrent penser à profiter de la vie en famille et entre amis. C'est la raison pour laquelle cet outil les encourage à se concentrer sur ce qui leur plaît, tout en renseignant les élèves sur les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et le *Guide alimentaire canadien*.

En choisissant avec plaisir des aliments sains et des jeux actifs entre amis, les jeunes font des choix sains qui les guideront tout au long de leur vie.

Survol de la ressource

Cette ressource comprend quatre modules qui englobent les résultats d'apprentissage communs du contenu de cours du cycle intermédiaire des provinces et territoires du Canada.

- **Le module 1** porte sur les choix d'aliments sains et les lignes directrices du *Guide alimentaire canadien* à l'intention des jeunes.
- **Le module 2** porte sur les modes de vie actifs et les *Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire*.
- **Le module 3** porte sur la vie sans fumée et les faits sur le tabagisme, tirés du site Web de lutte contre le tabagisme Zone des jeunes de Santé Canada.
- **Le module 4** porte sur les choix sains dans les activités sociales, comme la planification d'une fête scolaire ou d'une activité familiale.

Chaque module est présenté sous forme d'une série d'étapes dirigées par l'enseignant, qui comprennent un ou deux documents à reproduire et à distribuer qui accompagnent le module. Ces documents résument l'information essentielle afin que les élèves puissent s'y référer, ainsi que des fiches de travail pour le travail à la maison.

Les documents à distribuer fournissent aussi une référence écrite permettant d'évaluer l'atteinte des résultats d'apprentissage par les élèves. Le module 4 offre une occasion de réviser les connaissances des élèves acquises au cours des modules précédents.

Chaque module exige environ 45 minutes de travail en classe et peut aider les élèves à atteindre les objectifs du contenu de cours d'éducation santé et physique. Ces modules favorisent en outre plusieurs autres apprentissages, comme la prise de décision, la connaissance de soi et les compétences de communication écrite et orale.

Les modules comprennent des suggestions destinées à étendre l'apprentissage d'autres matières et de la vie quotidienne des élèves, par l'entremise d'activités qu'ils peuvent réaliser en famille. Chaque module comprend un suivi qui permet aux élèves d'apporter leur travail à la maison et de l'utiliser dans le cadre d'une activité en famille. Bien que la participation familiale ne convienne pas à tous les élèves, ceux et celles qui pratiquent ces activités renforcent leurs apprentissages et apprennent comment intégrer les modes de vie actifs à l'ensemble des facettes de leur vie.

Pour en savoir plus

Vous pouvez vous renseigner davantage sur les sujets couverts dans cette ressource en communiquant avec le bureau local de la Fondation des maladies du cœur ou en consultant le site Web de la Fondation des maladies du cœur du Canada au fmcoeur.ca. Le site Web offre des renseignements détaillés sur les modes de vie sains, les maladies cardiovasculaires et les accidents vasculaires cérébraux (AVC). Il comporte aussi des pages s'adressant aux enseignants, aux élèves et aux parents.

Organisme bénévole de bienfaisance en santé, la Fondation des maladies du cœur du Canada mène la lutte vers l'élimination des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux (AVC), en contribuant activement à l'avancement de la recherche et sa mise en application, à la promotion de modes de vie sains et à la représentation auprès des instances responsables des politiques de santé.

La Fondation des maladies du cœur compte des bureaux dans chacune des provinces canadiennes. Pour rejoindre le bureau le plus près de chez vous, consultez le lien « Pour nous rejoindre » qui se trouve au bas de chaque page du site Web

fmcoeur.ca





Activité 1

Saine alimentation

Survol

Les élèves inscrivent leurs choix d'aliments au cours de la journée et les comparent aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*. Ils discutent des différences et identifient certains choix d'aliments qui leur permettraient de se conformer aux recommandations.

Pour plus d'information sur le contexte, télécharger la *Ressource à l'intention des éducateurs et communicateurs* à partir du site Web du *Guide alimentaire canadien* :

santecanada.gc.ca/guidealimentaire



Matériel et fournitures

- Copies pour chaque étudiant des documents suivants :
 - **Document 1.1** : Ma liste d'aliments sains
 - **Document 1.2** : Recommandations du *Guide alimentaire canadien*
- Matériel pour écrire

Plusieurs références et du matériel utiles sont disponibles sur le site fmcoeur.ca

Durée approximative de l'activité en classe

- 45 minutes

Principales étapes

- 1) Demander aux élèves de nommer certains de leurs aliments favoris et les inscrire au tableau. Demander s'ils pensent que leurs choix contribuent à la santé du cœur et comment ils savent si c'est le cas ou non.
- 2) Distribuer les copies du document 1.1 « Ma liste d'aliments sains » et expliquer comment les élèves doivent la remplir afin d'indiquer ce qu'ils mangent au cours d'une journée typique.
 - a) Demander aux élèves d'apporter le document avec eux et de le remplir pour l'ensemble de la journée.
 - b) Demander aux élèves de rapporter leur liste remplie en classe et de compter le nombre total de leurs portions.
- 3) Distribuer les copies du document 1.2 « *Guide alimentaire canadien* », qui résume les recommandations alimentaires canadiennes pour les enfants âgés de neuf à 13 ans.
 - a) Passer brièvement en revue les recommandations.
 - b) Discuter de la comparaison entre les listes des enfants et les recommandations alimentaires. Susciter la discussion à l'aide de questions comme les suivantes :
 - Combien de portions de chaque groupe alimentaire avez-vous mangées?
 - Les gens comptent habituellement moins de portions que la quantité recommandée, parce que la taille recommandée des portions est plus petite qu'ils ne le pensent. Référez les élèves au guide pratique des portions du document 1.1 au besoin.
 - Dans quels groupes d'aliments avez-vous consommé moins que le nombre de portions recommandé?
 - Dans quels groupes d'aliments avez-vous consommé plus que le nombre de portions recommandé?

Demander aux élèves d'estimer la quantité de portions contenue dans les aliments combinés comme les sandwiches. Par exemple, une pizza au fromage pourrait contenir une portion de produits céréaliers, une de lait et substituts et une demi-portion de légumes et fruits.

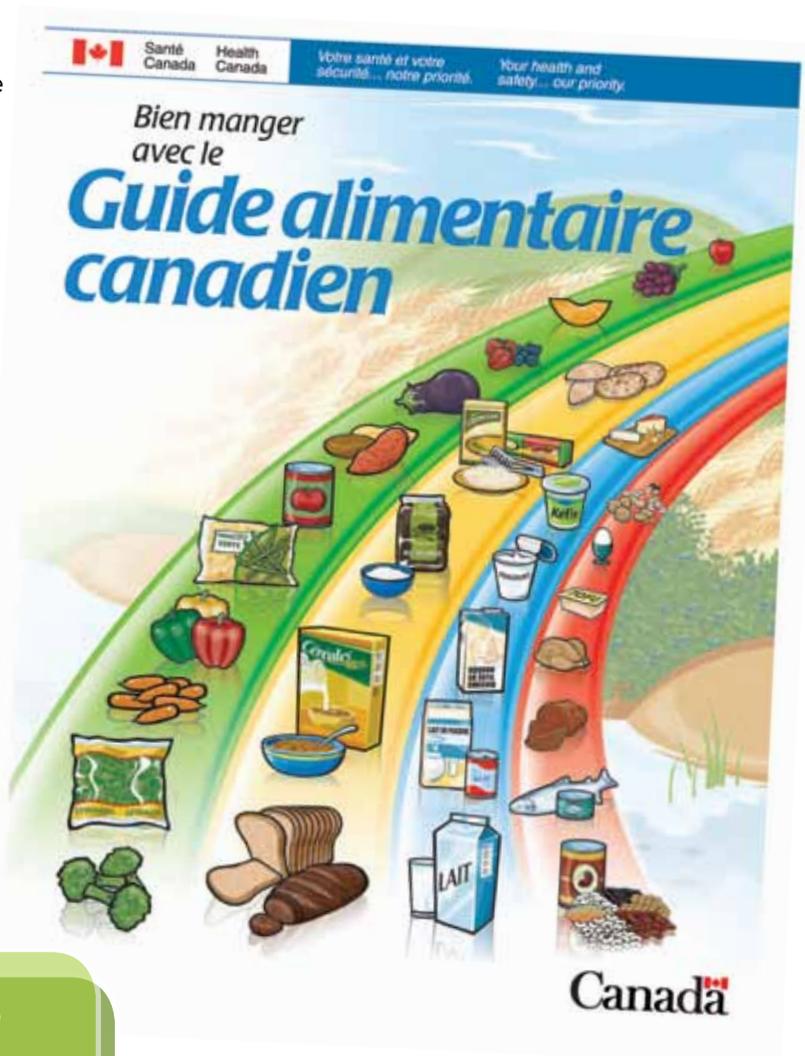
- Quels aliments mangez-vous qui ne font partie d'aucun groupe?
- Par ex. : Bonbons, beurre et autres gras, boissons gazeuses. Parce que ces aliments ne font partie d'aucun des quatre groupes, on les appelle souvent « autres aliments » ou « aliments occasionnels ».
- L'eau ne fait partie d'aucun groupe, mais elle est un élément essentiel de l'alimentation quotidienne. Les enfants devraient boire de l'eau régulièrement tout au long de la journée afin de se désaltérer. Ils devraient boire plus d'eau quand il fait chaud ou quand ils sont très actifs.
- Pourquoi est-ce difficile de respecter les recommandations?

4) Discuter de ce que les élèves ont découvert en comparant les deux documents et des conclusions qu'ils en tirent.

Demander aux élèves d'inscrire leurs observations sur le document 1.2 et de décrire quels aliments parmi ceux qu'ils apprécient pourraient les aider à se conformer aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

Lien avec la maison et activités de prolongement

- Commander des exemplaires gratuits du *Guide alimentaire canadien* auprès de Santé Canada ou de votre unité de santé publique locale et demander aux élèves de les apporter à la maison (ou demander aux élèves d'imprimer leur exemplaire à partir du site Web de Santé Canada). Demander aux élèves de discuter de leur liste d'aliments avec leur famille et d'identifier un choix ou des choix d'aliments qui leur assureraient de respecter chaque jour les recommandations.



Des copies intégrales du *Guide alimentaire canadien* ainsi que du *Guide à l'intention des éducateurs et des communicateurs* sont disponibles sur le site Web de Santé Canada à santecanada.gc.ca/guidealimentaire ou en appelant le 1-800-622-6232

- Demander aux élèves de se rendre sur le site Web du Guide alimentaire de Santé Canada et de procéder à l'activité « Créer Mon Guide alimentaire » en cliquant le bouton, afin de créer avec leur famille un guide alimentaire personnalisé. Demander aux enfants de comparer leur sommaire du document 1.2 avec leur guide alimentaire personnalisé de Santé Canada.
- Demander aux enfants de se rendre sur le site Web du Guide alimentaire de Santé Canada, puis de cliquer l'onglet « Mes portions du Guide alimentaire ». Leur demander d'imprimer des exemplaires de ce document pour chacun des membres de leur famille et de discuter avec leur famille des moyens de surveiller le nombre de portions de toute la famille afin de favoriser une saine alimentation.
- Demander aux élèves de se fixer un objectif personnel afin de rapprocher leur alimentation quotidienne des recommandations du Guide. Leur demander de reprendre leur liste d'aliments après une semaine et de vérifier les progrès accomplis dans cette direction.
- Demander aux étudiants de reprendre cette liste à d'autres occasions, comme la fin de semaine ou durant les congés, afin de comparer leur choix d'aliments avec celui des jours de semaine.

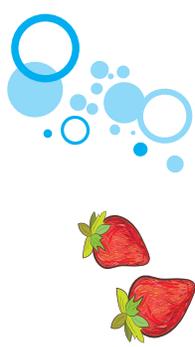


Ma liste d'aliments sains

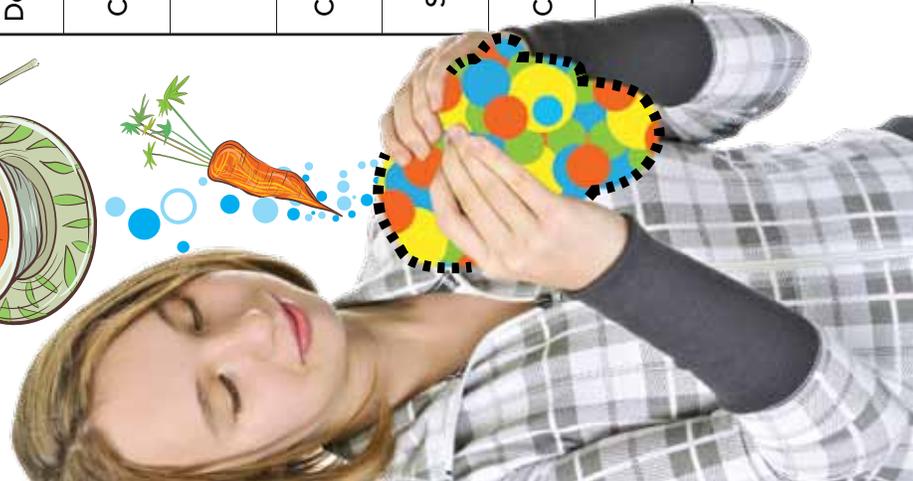
NOM _____

CLASSE _____

Inscris tout ce que tu manges dans une journée. Calcule le nombre de portions de chaque groupe d'aliments.



Ce que j'ai mangé		Légumes et fruits	Produits céréaliers	Laits et substituts	Vianes et substituts	Autres aliments
Déjeuner						
Collation						
Dîner						
Collation						
Souper						
Collation						
Total du nombre de portions						



QU'EST-CE QU'UNE PORTION?

Groupe alimentaire	Aliment	Taille habituelle d'une portion
Produits céréaliers 	pain	1 tranche (35 g) Taille d'un coffret à CD
	pains plats	1/2 pita ou 1/2 tortilla (35 g)
	bagel	1/2 bagel (45 g) Taille d'une rondelle de hockey
	riz cuit/pâtes	125 ml (1/2 tasse) Taille de 1/2 balle de baseball
	céréales froides	30 g
Légumes et fruits 	pomme/orange/poire salade verte	1 fruit 250 ml (1 tasse) Taille d'une balle de baseball
	légumes ou fruits surgelés	125 ml (1/2 tasse) Taille de 1/2 balle de baseball
	légumes ou fruits frais	125 ml (1/2 tasse)
	jus de fruits à 100 %	125 ml (1/2 tasse)
	jus de légumes à 100 %	
Lait et substituts 	fromage	50 g (1 1/2 oz) Taille de 4 dés à jouer
	lait	250 ml (1 tasse)
	boisson de soya enrichie	
	yogourt	175 ml (3/4 tasse) Taille de 3/4 de balle de baseball
Viandes et substituts 	poulet, poisson ou bœuf	75 g (2 1/2 oz) Taille d'un paquet de carte
	légumineuses cuites	175 ml (3/4 tasse) Taille de 3/4 de balle de baseball
	tofu	175 ml (3/4 tasse)
	beurre d'arachide	30 ml (2 c. à table) Taille de 2 bouts de pouces
	noix et graines écalées	60 ml (1/4 tasse) Taille d'une balle de golf



Activités pour vivre sainement **Saine alimentation**

Recommandations du Guide alimentaire canadien

NOM _____

CLASSE _____

Santé Canada publie un guide qui dit quelles quantités manger pour être en bonne santé. Il s'intitule *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Tu peux consulter le guide en version intégrale sur le site de Santé Canada santecanada.gc.ca/guidealimentaire ou rechercher *Guide alimentaire canadien*.

Voici ce que le *Guide alimentaire canadien* recommande pour les neuf à 13 ans :

Groupe d'aliments	Nombre de portions du Guide par jour
 <p>Légumes et fruits</p>	<p>6</p> <p>★★★★★</p>
 <p>Produits céréaliers</p>	<p>6</p> <p>★★★★★</p>
 <p>Lait et substituts</p>	<p>3 à 4</p> <p>★★★</p>
 <p>Viandes et substituts</p>	<p>1 à 2</p> <p>★★</p>

Tu peux créer ton propre guide alimentaire et y inclure les aliments que ta famille et toi mangez normalement. Clique le bouton « Créer Mon Guide alimentaire » sur le site Web du Guide alimentaire.

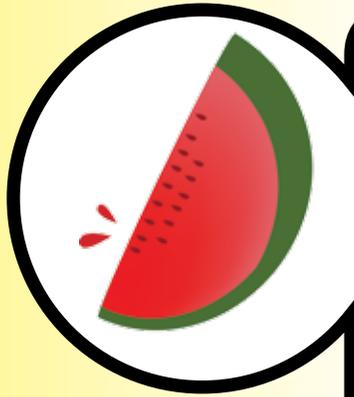
Observations :

1. En comparant mes choix d'aliments aux recommandations du *Guide alimentaire canadien*, je constate :

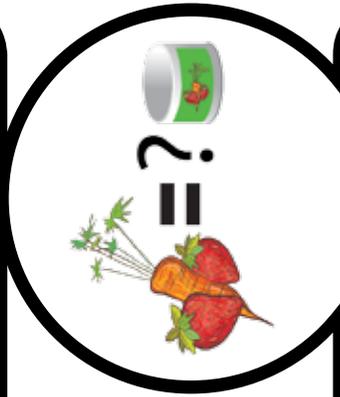


2. Afin de respecter les recommandations du *Guide alimentaire canadien* tout en consommant des aliments que j'aime, je pourrais :

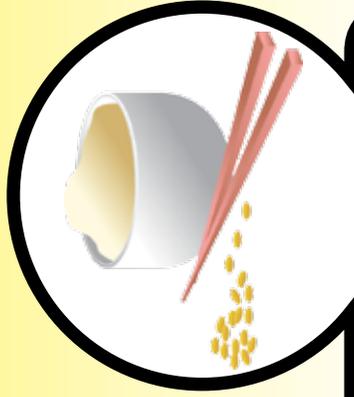




Q : Qu'est-ce qui contient 97 % d'eau, mais qui croque sous la dent?
R : Le melon d'eau, mais plusieurs autres légumes et fruits contiennent aussi plus de 90 % d'eau.



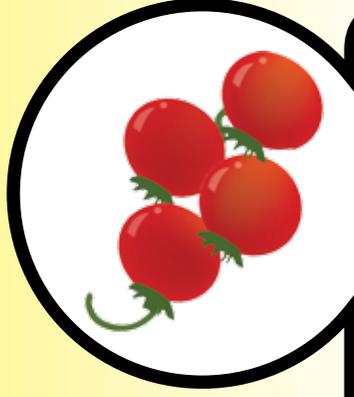
Q : Est-il préférable de consommer des légumes et des fruits frais, congelés ou en conserve?
R : Les légumes et les fruits frais sont habituellement préférables, mais les légumes et fruits congelés ou en conserve contiennent presque tous les mêmes éléments nutritifs.



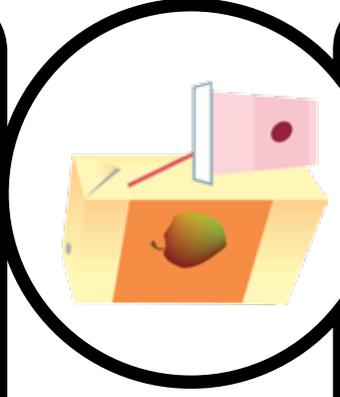
Q : Quel est l'aliment le plus consommé au monde?
R : Le riz. C'est l'aliment de base de la moitié de l'humanité.



Q : La couleur aide-t-elle à choisir des aliments sains?
R : Les légumes et les fruits de toutes les couleurs sont des choix sains, mais ceux de couleur vert foncé, rouge et orangé contiennent les éléments nutritifs les plus sains.



Q : Les tomates dans les hamburgers rendent-elles plus fort?
R : Les tomates, tout comme bien d'autres légumes et fruits, aident à utiliser le fer contenu dans la viande et les légumineuses afin de renforcer les muscles.



Q : Quel jus de fruit n'est pas du vrai jus?
R : Celui dont l'étiquette indique « boisson », « punch » ou « cocktail », car il contient alors un peu de jus et beaucoup d'eau sucrée.





Activité 2

Vie active

Survol

Les élèves essaient des activités de force, d'endurance et de flexibilité et passent en revue les recommandations des *Directives canadiennes en matière d'activité physique*.

Ils notent leur activité physique quotidienne et la comparent aux recommandations.

Pour plus de renseignements sur le contexte, télécharger le guide pédagogique à partir du site Web de SCPE au scoe.ca/directives

Matériel et fournitures

- Copies pour chaque étudiant des documents suivants :
 - **Document 2.1** : Ma liste d'activités physiques
 - **Document 2.2** : Recommandations canadiennes pour une vie active saine
- Matériel pour écrire

Durée approximative de l'activité en classe

- 45 minutes

Plusieurs références et du matériel utiles sont disponibles sur le site fmcoeur.ca

Principales étapes

- 1) **Inscrire les mots « Force », « Endurance » et « Flexibilité » au tableau et demander aux élèves d'expliquer leur signification.**
 - Force – quand les muscles travaillent contre un objet difficile à déplacer (résistance)
 - Endurance – capacité de continuer un effort intense pendant un temps prolongé
 - Flexibilité – capacité de plier facilement
 - a) Expliquer que la force, l'endurance et la flexibilité sont trois types d'activité physique que tout le monde doit pratiquer afin de demeurer en bonne santé.
 - b) Demander aux élèves de donner des exemples de chaque type d'activité physique et les inscrire au tableau. Par exemple :
 - Force – lever des objets, extensions des bras, escalade, transporter des livres ou des sacs d'emplettes
 - Endurance – course, saut à la corde, natation
 - Flexibilité – gymnastique, étirements, élongations, yoga
 - c) Souligner que la plupart des activités incluent tous les trois types d'activité physique. Par exemple, la natation, le ballet, la danse, le triathlon, les arts martiaux et les sports d'équipe.
 - d) Écrire les mots « vigoureuse » et « modérée » au tableau et expliquer que de nombreuses activités physiques peuvent se pratiquer de façon vigoureuse ou modérée.
 - Les activités vigoureuses sont celles qui vous font manquer de souffle et qui font battre le cœur plus rapidement, comme la course, le soccer, la corde à danser et le basket-ball.
 - Les activités modérées ne consomment pas autant d'énergie tout en vous faisant transpirer un peu et respirer plus fort comme la marche rapide, le vélo, le patin, la natation et les jeux à l'extérieur.
- 2) **Demander aux élèves de s'adonner à une activité physique de chaque type au gymnase ou dans un autre endroit découvert et d'observer comment ils se sentent. Parmi ces exemples, on retrouve :**

- Force (p. ex. : flexion des bras debout [s'appuyer debout face à un mur et se redresser en poussant], lever un sac à dos très lourd, transporter des livres, etc.)
- Endurance (p. ex. : courir autour du gymnase, courir sur place, sauts en extension, etc.)
- Flexibilité (p. ex. : flexions latérales, étirements, etc.)

3) Discuter des caractéristiques des trois types d'activité physique.

Au besoin, stimuler la discussion à l'aide de questions comme les suivantes :

De quelle façon chaque type d'activité diffère-t-il des autres?

- Force – utilise les bras, les mains, les muscles abdominaux et dorsaux, et exerce une pression sur les os
- Endurance – utilise le corps tout entier, fait respirer profondément, accélère le rythme cardiaque, dure longtemps
- Flexibilité – étire les muscles et les articulations, peut être plus lent que les autres à cause des pauses

De quelle façon chaque type d'activité contribue-t-il à la bonne santé, selon vous?

- Force – renforce les muscles et les os
- Endurance – renforce le cœur et les poumons
- Flexibilité – permet de se plier et de s'étirer et aide les muscles à se détendre

Demandez aux étudiants de choisir une journée de la semaine durant laquelle ils feraient de l'activité physique, ou faites l'évaluation d'une moyenne pour une semaine.

4) Distribuer le document 2.1 « Ma liste d'activités

physiques » et demander aux étudiants de remplir le tableau en indiquant la quantité et le type d'activité physique qu'ils pratiquent au cours d'une journée typique.

5) Distribuez le document 2.2 aux étudiants « Recommandations canadiennes en matière d'activité physique » et étudiez la quantité et le type d'activité physique recommandé pour les enfants et les jeunes.

- Préciser que les recommandations des *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* incluent la réduction du temps d'inactivité, soit le temps consacré à des activités sédentaires comme regarder la télé ou jouer à des jeux vidéo. Passez moins de temps dans les transports motorisés, moins de temps assis et moins de temps à l'intérieur pendant la journée.
- Expliquer que le temps d'inactivité laisse moins de temps pour pratiquer des activités amusantes et rendre son corps en meilleure santé.

6) Discuter de la comparaison entre les listes des étudiants et les recommandations d'activité physique. Au besoin, stimuler la discussion à l'aide de questions comme les suivantes :

- Combien de minutes d'activité physique avez-vous pratiquées au cours d'une journée et quelle est la durée recommandée?
- Avez-vous pratiqué un mélange d'activités de force, d'endurance et de flexibilité?

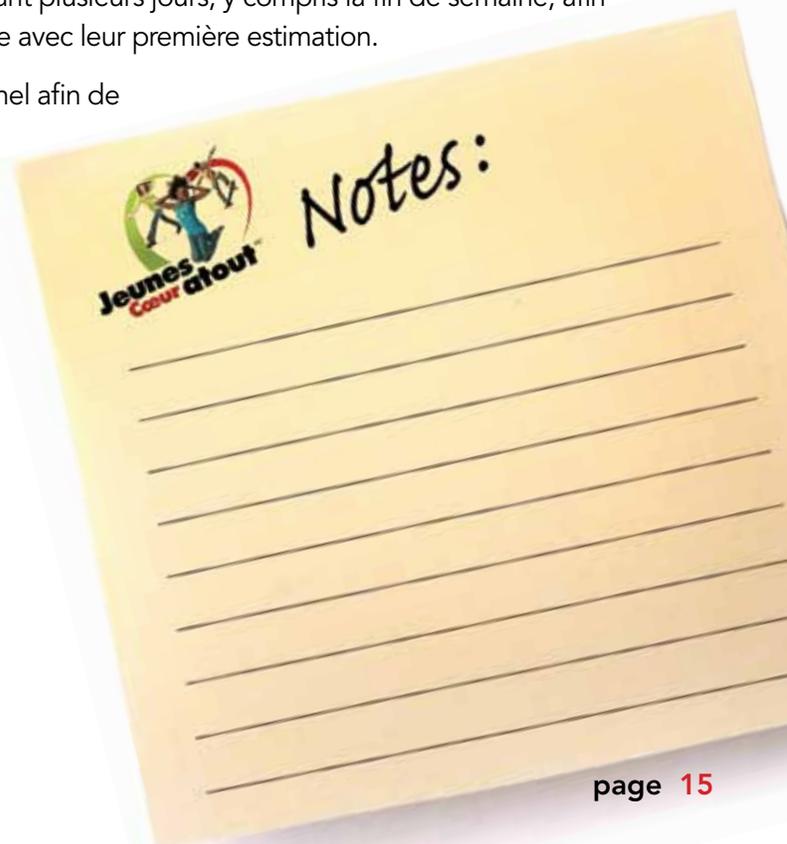
- Avez-vous pratiqué à la fois des activités vigoureuses et modérées?
- Quelles activités physiques aimez-vous pratiquer? Lesquelles pratiquez-vous régulièrement?
- Que pourriez-vous faire pour réduire votre temps d'inactivité?
- Qu'est-ce qui rend difficile de satisfaire aux recommandations? Que pourriez-vous faire pour le rendre plus facile?

7) Demandez aux étudiants de remplir le document 2.2 en y inscrivant leurs observations et en développant des moyens par lesquels ils pourraient atteindre les recommandations des Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire.

Des copies intégrales des différentes directives canadiennes en matière d'activité physique, sont disponibles sur le site de SCPE à scoe.ca/directives ou en appelant le 1-877-651-8755 poste 226

Lien avec la maison et activités de prolongement

- Commandez des exemplaires gratuits des *Directives canadiennes en matière d'activité physique et de comportement sédentaire* auprès de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) et demandez aux élèves de les apporter à la maison à l'intention de leur famille (ou demandez aux élèves d'imprimer leur exemplaire à partir du site Web de SCPE). Demandez aux élèves de discuter de leur liste en famille et de planifier une sortie familiale ou de développer un circuit familial d'activité physique qui comprend les trois types d'activité physique.
- Demandez aux élèves de se rendre aux *Directives canadiennes en matière d'activité physique* sur le site Web de SCPE et d'identifier les bienfaits de l'activité physique saine.
- Demander aux élèves de reprendre leur liste pendant plusieurs jours, y compris la fin de semaine, afin de comparer leur pratique réelle d'activité physique avec leur première estimation.
- Demander aux élèves de se donner un but personnel afin de rapprocher leur pratique d'activité physique des recommandations. Leur demander de reprendre leur liste après une semaine et de vérifier leur progrès vers leur objectif.



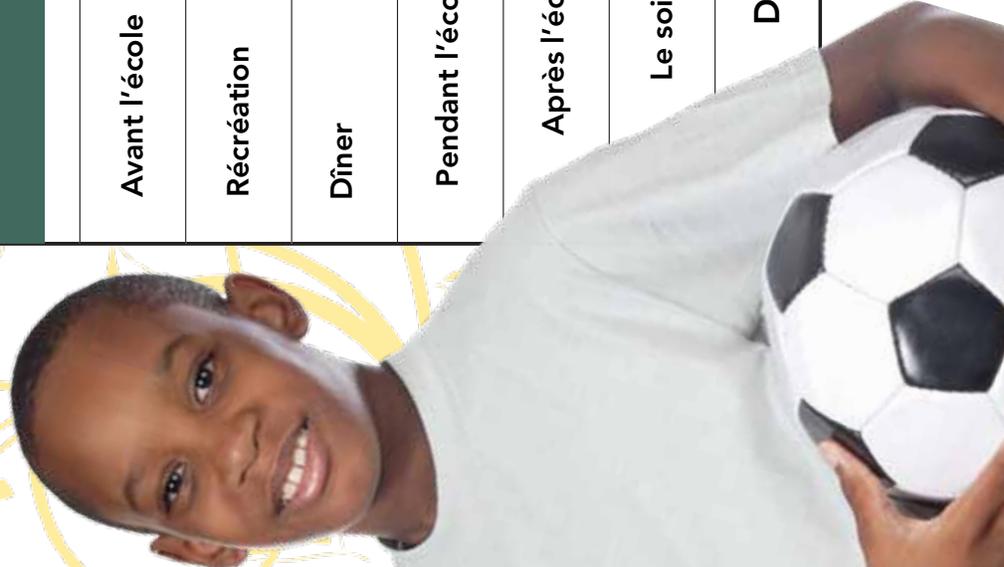
Ma liste d'activités physiques

NOM _____

CLASSE _____

Inscris les activités physiques que tu pratiques dans une journée habituelle. Évalue le nombre approximatif de minutes de chaque type d'activité.

	Mes activités physiques (Activités pratiquées pendant au moins 10 minutes sans interruption.)	Type d'activité (cocher toutes les mentions applicables) Force Endurance Flexibilité			Activités vigoureuses ou modérées	Temps d'inactivité (sans compter le sommeil)
		Force	Endur.	Flex.		
Avant l'école						
Récréation						
Dîner						
Pendant l'école						
Après l'école						
Le soir						
Durée totale en minutes						



Document 2.2

Recommandations canadiennes pour une vie active saine

NOM _____

CLASSE _____

Les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* décrivent les types d'activité physique dont les jeunes ont besoin pour être en bonne santé. Vous pouvez consulter les directives sur le site Web de SCPE au scpe.ca/directives

Voici ce que les *Directives canadiennes en matière d'activité physique* recommandent aux enfants et aux jeunes :

Pratiquez au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour
Il peut s'agir de :

- Activités d'intensité vigoureuse au moins trois jours par semaine
- Activités qui renforcent la musculature et l'ossature au moins trois jours par semaine

Les *Directives canadiennes en matière de comportement sédentaire* recommandent que les enfants et les jeunes réduisent leur temps de sédentarité chaque jour. Remplacez les activités sédentaires par des activités physiques. Par exemple :

- Ne passez pas plus de deux heures par jour devant un écran (par exemple, télévision ou jeu à l'ordinateur)
- Passez moins de temps dans les transports motorisés comme la voiture ou l'autobus
- Passez moins de temps assis
- Passez moins de temps à l'intérieur pendant la journée

Activité modérée? Activité vigoureuse?

- Parmi les **activités modérées** on retrouve, entre autres, la marche rapide, le vélo, le patin, la natation et les jeux à l'extérieur. Elles vous font transpirer un peu et respirer plus fort.
- Parmi les **activités vigoureuses** on retrouve, entre autres, la course, le soccer, le saut à la corde et le basket-ball. Ces activités vous font rmanquer de souffle et font battre le cœur plus rapidement.



NOM _____

CLASSE _____

Recommandations canadiennes pour une vie active saine (suite)

Observations :

1. 1. En comparant mes activités physiques avec les recommandations des *Directives canadiennes en matière d'activité physique*, je constate :

2. Pour m'amuser tout en pratiquant une activité physique, je pourrais :



Le saviez-vous?



Regarder la télé ne dépense que neuf calories à toutes les 10 minutes.
La natation, le jogging et le saut à la corde en utilisent environ 90.

- Une jeune fille de 15 ans est devenue la plus jeune championne du monde d'escalade, non seulement parce qu'elle grimpeait le plus rapidement, mais parce qu'elle fut la seule à atteindre le sommet dans le temps accordé pour la compétition.

- Le tour du monde à vélo le plus rapide a été effectué en 195 jours. Il a couvert plus de 30 000 km et amassé des milliers de dollars pour des œuvres de charité.

- Le plus long rallye de ping-pong a duré 8 heures et 27 minutes sans interruption, alors que trois joueurs se relayaient afin de garder une balle en mouvement.

- Le lancer le plus long jamais effectué par une personne est de plus de 400 m (ou 1 333 pieds, juste un peu plus d'un quart de mille). Un Californien a lancé un genre de frisbee sur une distance de 406 m en 2003.

- Le batteur le plus rapide a réussi 1 247 battements en 60 secondes dans le cadre d'un concours en 2005. C'est plus de 20 battements par seconde!

- Henri Richard, un ancien hockeyeur du Canadien de Montréal, a remporté 11 fois la Coupe Stanley. C'est plus que tout autre joueur de hockey.





Activité 3

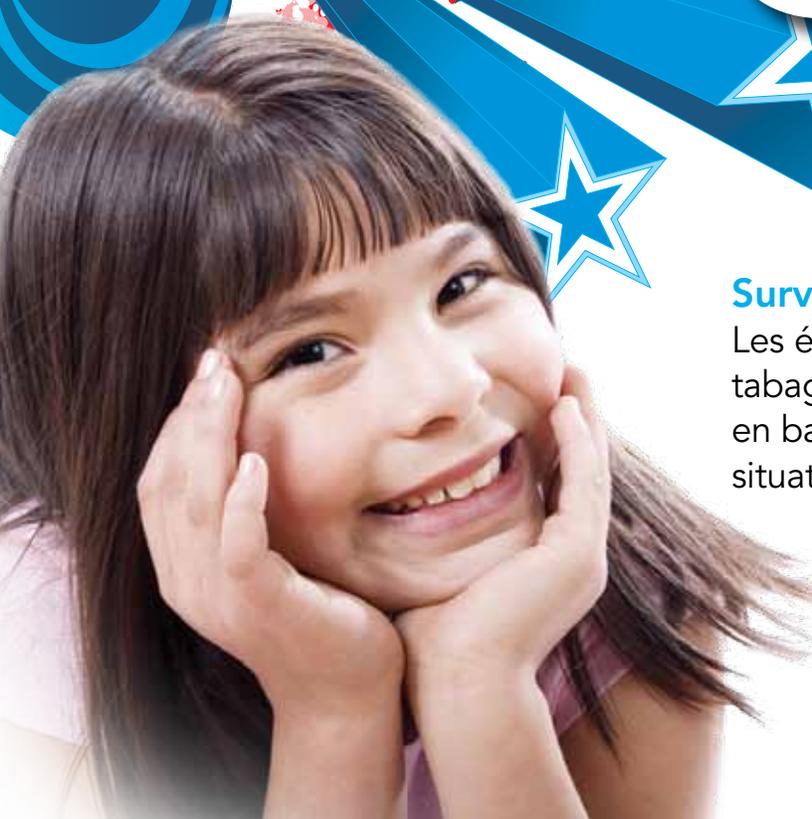
Vivre sans fumée

Survol

Les élèves passent en revue les faits sur le tabagisme et les utilisent dans un dialogue en bandes dessinées destiné à réagir aux situations où ils sont incités à fumer.

Pour plus de renseignements sur le contexte, consulter les ressources et les liens vers d'autres programmes sur le site Web Vivez sans fumée de Santé Canada à

hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/youth-jeunes/index-fra.php



Matériel et fournitures

- Copies pour chaque étudiant du :
 - **Document 3.1** : Le tabagisme : toute la vérité
 - **Document 3.2** : Histoires sans fumée *ou*
 - **Document 3.3** : Histoires sans fumée
- Matériel pour écrire

Plusieurs références et du matériel utiles sont disponibles sur fmcoeur.ca

Durée approximative de l'activité en classe

- 45 minutes

Principales étapes

1) Distribuer les copies du document 3.1 « Le tabagisme : toute la vérité » et demandez aux étudiants de revoir les renseignements qui y apparaissent. Discuter de ce que la classe en pense. Au besoin, stimuler la discussion à l'aide de questions comme les suivantes :

- Croyez-vous que les faits mentionnés dans ce document soient exacts? Comment le savez-vous?
 - Les faits proviennent de sources de santé gouvernementales et les adresses des sites Web apparaissent sur le document.
- Quels faits mentionnés vous ont le plus surpris?
- Les fumeurs sont-ils conscients de ces faits?
 - Les faits sont les mêmes, ou sont semblables, à ceux qui apparaissent sur les paquets et la publicité des cigarettes.
- D'après vous, lesquels de ces faits pourraient le plus influencer les fumeurs?
- Quelles stratégies utiliseriez-vous si vous vous trouviez dans la même pièce qu'un fumeur?
 - Demander poliment au fumeur de ne pas fumer ou de fumer à l'extérieur; ouvrir la fenêtre ou s'éloigner du fumeur; quitter la pièce.
- Quelles sont, à votre avis, les stratégies qui inciteraient les gens à vivre sans fumée?
 - La meilleure stratégie consiste à ne pas commencer à fumer. Mais les fumeurs peuvent cesser de fumer avec l'aide de leurs amis, surtout s'ils adhèrent à un programme de cessation du tabagisme.

2) Distribuer les copies du document 3.2 « Histoires sans fumée ». Si le fait de créer un dialogue en six images est un trop grand défi, utilisez le format à quatre images du document 3.3.

- a) Décrire les scènes suivantes à la classe et demander aux élèves de réaliser une bande dessinée respectueuse et réaliste.
- Tu as choisi d'éviter la fumée du tabac, mais ton frère aîné ou ta sœur t'offre une cigarette.
 - Tu as choisi d'éviter la fumée du tabac, mais un de tes amis te suggère de chiquer du tabac parce que c'est moins nocif que la fumée.



- Tu es à la maison et il est interdit de fumer, mais un parent en visite s'allume une cigarette.
- Tu montes en voiture avec un ami et un de ses parents allume une cigarette dans la voiture.

b) Expliquer que cette activité consiste à utiliser un dialogue en présence de tabagisme et que ce n'est pas un concours de dessin.

Les élèves peuvent utiliser des silhouettes toutes simples afin de se concentrer sur le dialogue.

c) Expliquer que chaque dialogue doit suivre une séquence qui ressemble à la suivante :

- **Image 1** : Illustrer le début de la situation.
- **Image 2** : Présenter le problème.
- **Images 3, 4 et 5** : Illustrer le dialogue entre le personnage et le fumeur alors qu'ils discutent poliment du choix d'éviter la fumée de tabac.
- **Image 6** : Illustrer la résolution du problème.

Dites aux élèves d'utiliser les faits du document 3.1 dans leurs dialogues et que l'humour peut servir en cas de situation délicate, tandis qu'une réaction agressive est rarement utile.

Expliquez que le tabagisme est un choix malsain, mais que les fumeurs ne sont pas de mauvaises personnes pour autant.



3) Demander à certains élèves de décrire leur bande dessinée devant la classe. Passer en revue les réactions décrites par les élèves et discuter avec la classe de celles qui pourraient être réellement utilisées dans la vraie vie. Au besoin, stimuler la discussion à l'aide de questions comme les suivantes :

- Les dialogues utilisent-ils des formes de communication respectueuses?
- Quel dialogue est le plus réaliste?
- Quel dialogue utilise le mieux l'humour?
- Quel dialogue utilise le mieux les faits?
- Quel dialogue ressemble le plus à ce que vous diriez vraiment?

4) OPTION : Demander aux élèves d'utiliser les réactions des scénarios dans des jeux de rôle en petit groupe. Demandez-leur d'étendre le dialogue tout en demeurant respectueux et réaliste et dans leur personnage. Discutez avec la classe des leçons à tirer des personnages de ces scénarios.

Lien avec la maison et les activités de prolongement

- Demander à la classe si certains sont intéressés à apporter les documents et les bandes dessinées à la maison afin d'en discuter avec leur famille. Inviter les élèves à discuter, le cas échéant, des mesures que leur famille pourrait prendre pour réduire la fumée de tabac à la maison ou dans la voiture.
- Discuter en classe des frères et sœurs qui fument et de la pression ou du désir de fumer que certains élèves peuvent ressentir. Discuter de la façon dont les élèves peuvent choisir d'éviter la fumée du tabac et rester fidèles à leur décision.
- Demander aux élèves de télécharger les avertissements qui apparaissent sur les paquets de cigarettes à partir du site de Santé Canada au hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/youth-jeunes/index-fra.php et de les utiliser afin de créer leur propre message d'avertissement.



Notes:

Le tabagisme : toute la vérité

NOM _____

CLASSE _____

- Les cigarettes coûtent entre 7,50 \$ et 9,30 \$ le paquet au Canada en 2008. Au rythme d'un paquet par semaine, ça représente 400 \$ par année, soit environ le prix de 400 téléchargements de musique, ou un film avec mais soufflé à toutes les deux semaines.

- La fumée du tabac contient plus de 4 000 substances chimiques, comme le goudron, l'ammoniaque, le monoxyde de carbone, les oxydes d'azote et le benzopyrène. Au moins 50 de ces substances peuvent causer ou favoriser le cancer.

- Le tabagisme cause plusieurs formes de cancer, de maladies du cœur et de maladies respiratoires. En fait, chaque année, le tabagisme tue plus de 37 000 personnes au Canada, soit la population d'une petite ville!

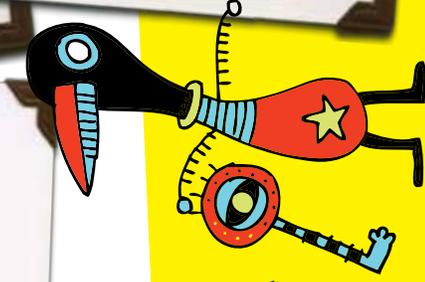
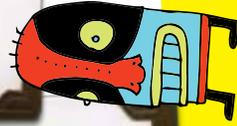


- Le tabac sans fumée (comme le tabac à chiquer et à priser) est dangereux pour la santé et pour l'appareil. Il provoque des problèmes dentaires comme des caries, des pertes de dents et des maladies des gencives, ainsi que le cancer de la bouche, des lèvres, de la langue, des gencives et de la gorge.



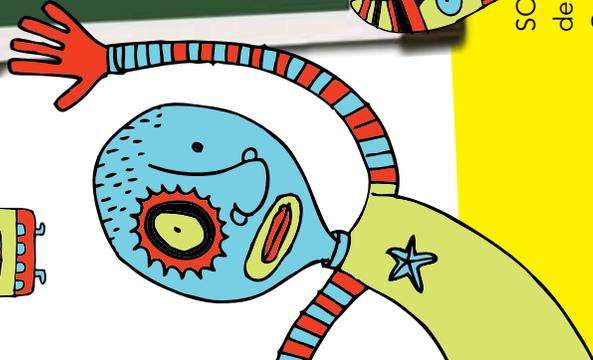
- Qui incite les jeunes à fumer? Une étude démontre que la moitié des jeunes qui commencent à fumer sont influencés par le tabagisme à l'écran du cinéma.

- Le nombre d'adolescents qui fument est en chute libre. En 2006, à peine 15 % des adolescents fumaient, comparativement à 22 % en 1999! Et plusieurs de ces adolescents tentent de cesser de fumer.



- Les fumeurs partagent leur fumée avec leur famille et leurs amis et à chaque année, quelque 1 000 non-fumeurs succombent à la fumée des autres.

SOURCES : Santé Canada (hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/index-fra.php); Ministère de la Promotion de la santé de l'Ontario (stupidie.ca); Ministère de la Santé de la Colombie-Britannique (tobaccofacts.org – site disponible en anglais seulement).



Réparties astucieuses :

Cigarette?

Non, je n'ai pas besoin de
4 000 produits chimiques dans la
bouche et les poumons.

Non merci,
je ne chique pas.

J'aime mieux garder
mes dents blanches.

Oui, ça me dérange si
tu fumes. Je préfère que tu
restes en bonne santé.



Histoires sans fumée

NOM _____

CLASSE _____

1

2

3

4

5

6

Document 3.3

Histoires sans fumée

NOM _____

CLASSE _____





Activité 4

Passer à l'action

Survol

Les élèves planifient une fête saine pour la classe ou une activité similaire et discutent de la façon d'intégrer les comportements sains pour le cœur dans leur vie.



La Fondation des maladies du cœur remercie CIBC d'avoir offert les fonds nécessaires à la réalisation de ce document. Ce document a fait l'objet de recherches, d'une rédaction et d'une révision indépendantes par la Fondation des maladies du cœur, et renferme des données scientifiques. L'acceptation du soutien financier par la Fondation des maladies du cœur ne constitue pas une recommandation des produits et services des commanditaires.

Matériel et fournitures

- Copies pour chaque élève du document suivant :
 - **Document 4.1 : Guide de planification Cœur atout^{MC}**
- Matériel pour écrire

Plusieurs références et du matériel sont disponibles sur le site fmcoeur.ca

Durée approximative de l'activité en classe

- 45 minutes

Principales étapes

1) Demander aux élèves de revoir les documents qu'ils ont remplis au cours des activités 1, 2 et 3.

- a) Souligner que les élèves ont beaucoup appris au sujet de la saine alimentation, de la vie active et de la vie sans fumée.
- b) Diriger une discussion en classe sur la façon d'utiliser les connaissances acquises dans l'organisation d'une fête pour la classe ou d'un pique-nique familial plus sain. Au besoin, stimuler la discussion à l'aide de questions comme les suivantes :
 - De quelle façon l'activité peut-elle favoriser la saine alimentation?
 - P. ex. : Offrir une variété d'aliments des quatre groupes alimentaires.
 - De quelle façon l'activité peut-elle favoriser la vie active?
 - P. ex. : Prévoir une variété de jeux actifs.
 - De quelle façon l'activité peut-elle favoriser la vie sans fumée?
 - P. ex. : Interdire la fumée dans le cadre de l'activité.

2) Distribuez les copies du document 4.1 « Guide de planification Cœur atout^{MC} ». À l'aide de ce guide, aidez la classe à suivre l'exemple de planification d'une fête de classe qui respecte les recommandations des *Directives canadiennes en matière d'activité physique* et de saine alimentation.

3) Demandez aux élèves de se diviser en petits groupes et d'utiliser le guide de planification afin de planifier une activité saine qui respecte les recommandations canadiennes en matière d'activité physique et de saine alimentation.

- a) Demander à chaque groupe de choisir une activité à planifier, comme une fête pour la classe, une fête surprise, une vacance en famille, un festival ou une journée amusante.
- b) Demander au groupe de suivre les étapes mentionnées dans le guide et de rédiger un plan décrivant comment ils organiseraient l'activité.

4) Passer en revue certains plans des groupes avec la classe. Au besoin, stimuler la discussion à l'aide de question comme les suivantes :

- Quels étaient les choix d'aliments les plus créatifs?
- Quels jeux actifs seraient les plus amusants?
- Quelles stratégies de solution de problème utilisent le mieux les forces de chacun des groupes?
- Laquelle des activités planifiées serait la plus amusante?
- De quelle façon pourriez-vous utiliser les idées de planification de ces activités dans votre vie?

5) Passer en revue et résumer les trois thèmes d'une vie active saine.

- a) Demander à la classe d'identifier les trois thèmes d'une vie active saine, qui sont les suivants :
 - Choisir une variété équilibrée d'aliments provenant des quatre groupes d'aliments, tel que recommandé par le *Guide alimentaire canadien*.
 - Augmenter la durée du temps actif et diminuer celle du temps inactif à chaque jour en incluant des activités modérées et vigoureuses de force, d'endurance et de flexibilité.
 - Vivre sans fumée.
- b) Demander aux élèves de quelle façon ils peuvent insérer ces trois thèmes dans leur vie quotidienne.

Lien avec la maison et activités de prolongement

- Demander aux élèves de discuter avec leur famille de certains choix sains qu'ils pourraient faire lors de la prochaine fête ou des vacances en famille.
- Demander aux élèves d'organiser l'activité planifiée, surveiller leurs progrès, modifier leurs plans au besoin et évaluer les résultats. Les inviter à présenter devant la classe leurs réussites et ce qu'ils feraient différemment.
- Demander aux élèves de créer leur propre guide de planification à partir de ce qu'ils ont appris en planifiant leur activité.

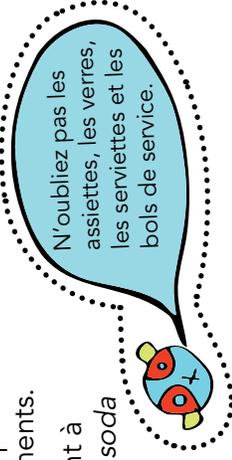


1. Planifiez les choses à l'avance.

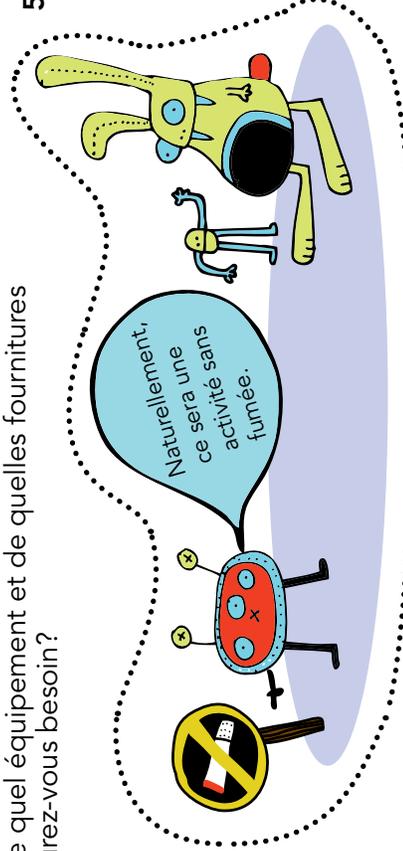
- Quel est l'objectif de cette activité? Que voulez-vous faire dans le cadre de cette activité?
- Prévoyez suffisamment de temps pour planifier et organiser l'activité.
- De quelles autorisations aurez-vous besoin?

2. Planifiez des collations saines.

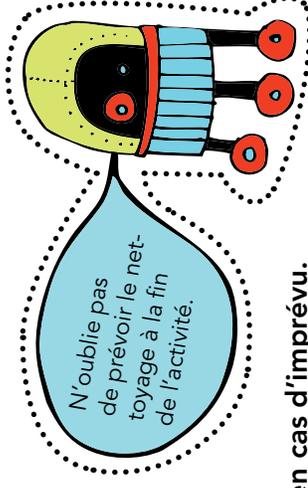
- Quelles collations offrirez-vous? Rappelez-vous d'équilibrer les quatre groupes d'aliments.
- Quelles boissons saines conviennent à une fête? (Conseil : Essayez le club soda avec du jus de fruit.)

**3. Planifiez des jeux actifs et sains.**

- Avez-vous besoin de plusieurs jeux pour que tout le monde puisse participer?
- Avez-vous prévu des activités de force, d'endurance et de flexibilité?
- De quel équipement et de quelles fournitures aurez-vous besoin?

**4. Inscrivez toutes les tâches à accomplir, de la préparation au nettoyage.**

- Dressez la liste des fournitures dont vous aurez besoin et de l'endroit où vous les procurer.
- À quel moment chaque étape doit-elle être accomplie? Placez chaque étape en ordre, de la première à la dernière.
- Attribuez une tâche à chaque personne (avec de l'aide au besoin).
- Vérifiez souvent si la personne désignée peut accomplir sa tâche à temps et si elle a besoin de plus d'aide.
- Accomplissez le plus de tâches possible à l'avance. Vous aurez ainsi plus de temps pour profiter de l'activité.

**5. Soyez prêt en cas d'imprévu.**

- Qu'est-ce qui pourrait aller mal?
- Que faire pour éviter les problèmes inattendus?





FONDATION^{MC}
DES MALADIES
DU CŒUR