PRÉVENTION
DES MALADIES
CARDIO-VASCULAIRES
EN MILIEU SCOLAIRE

Si le cœur vous en dit...

LIVRE DE L'ENSEIGNANT

CE2
CM1
CM2

scéren
CNDP-CRDP
académie de Strasbourg

PRÉVENTION
DES MALADIES
CARDIO-VASCULAIRES
EN MILIEU SCOLAIRE

Si le cœur vous en dit...

LIVRE DE L'ENSEIGNANT

SCÉRÉN
CNDP-CRDP

SÉCURITÉ SOCIALE
L'Assurance Maladie
HAUT-RHIN

régime local
d'assurance maladie
Alsace Moselle

inspection académique
Haut-Rhin
académie
strasbourg
jeunesse
éducation
recherche

Éditions CRDP de l'académie de Strasbourg
23 rue du Maréchal Juin
BP 279/R7
67007 STRASBOURG CEDEX
Téléphone : 03 88 45 51 60
Télécopie : 03 88 45 51 79
Courriel : direction@crdp-strasbourg.fr
http://www.crdp-strasbourg.fr

Coordination éditoriale : Jacques SPEYSER, Agnès GOESEL
Mise en pages : Agnès GOESEL, Brenda RUNGASSAMY
Illustrations pages 36, 37, 39, 63, 66, 78, 95, 103,
104, 105, 126, 161, 219 : Claire LORILLARD
Illustrations pages 181, 191, 196 : Stéphane HIBOU

Directeur de la publication : Yves SCHNEIDER

ISBN : 978-2-86636-388-8
Éditions CRDP de l'académie de Strasbourg — Février 2012
© CRDP de l'académie de Strasbourg, Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Haut-Rhin,
Instance de Gestion du Régime Local d'Alsace Moselle,
Inspection Académique du Haut-Rhin — Février 2012
Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

SOMMAIRE

1 – Avant-propos 4

2 – Les concepts et les thématiques 6

- La démarche d'éducation pour la santé 7
- Les compétences psychosociales et l'estime de soi 8
- Le tabac 10
- L'alimentation 12
- Les activités physiques et sportives 14

3 – La mise en œuvre de l'outil pédagogique 15

- La présentation 16
- Les principes d'utilisation et modalités d'application 18
- L'interdisciplinarité 19

4 – Informations pratiques 23

- Bibliographie et ressources documentaires 24

Remerciements 25

Sommaire des fiches 26

AVANT-PROPOS

En France, les affections cardio-vasculaires occupent une place prépondérante dans la mortalité et la morbidité. Elles constituent la première cause de décès, 32 % soit environ 170 000 décès par an. Les facteurs de risques sont principalement : le tabagisme, l'alimentation déséquilibrée et la sédentarité.
En Alsace, la surmortalité liée à ces affections est de 22 % par rapport à la moyenne nationale, ce qui place la région en première position des régions françaises.

En juin 2000, le Régime Local d'Assurance Maladie d'Alsace-Moselle lance un appel à projets dans le but de réduire la morbidité, la mortalité et l'invalidité liées aux maladies cardio-vasculaires. Un tiers des maladies cardio-vasculaires pourrait être évité par la réduction du tabagisme, l'adoption d'habitudes alimentaires différentes et d'un mode de vie moins sédentaire. Les études démontrent qu'en matière de prévention, il est important d'intervenir le plus tôt possible avant l'installation de comportements ayant des répercussions sur la santé.

En réponse à l'appel à projets, le Service d'Éducation pour la Santé de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Mulhouse et la Mission de Promotion de la Santé en Faveur des Élèves de l'Inspection Académique du Haut-Rhin élaborent un programme expérimental et innovant d'Éducation pour la Santé.

Un groupe composé de professionnels du service d'Éducation pour la Santé de la CPAM de Mulhouse et de la Mission de Promotion de la Santé en Faveur des Élèves de l'Inspection Académique du Haut-Rhin pilote l'action, l'accompagne sur le terrain, en assure le suivi et les évaluations intermédiaires.
Deux organismes extérieurs interviennent pour l'évaluation globale de l'action.

En janvier 2002, une convention de partenariat est signée entre l'instance de gestion du Régime Local d'Assurance Maladie d'Alsace Moselle, l'Inspection Académique du Haut-Rhin et la CPAM de Mulhouse. L'action intitulée **« Si le cœur vous en dit… »** peut se déployer sur le terrain.

L'action « Si le cœur vous en dit… »

La vallée de Masevaux a été retenue comme site pour mener l'action. Les indicateurs socio-économiques (taux de chômage - pourcentages des foyers imposables - catégories socioprofessionnelles) y sont proches de la moyenne des autres secteurs et il y apparaît une prévalence des maladies cardio-vasculaires.

L'action cible prioritairement le milieu scolaire. Les 17 écoles élémentaires du secteur et le collège de Masevaux sont concernés. Les élèves de ce canton sont rattachés à ce seul collège, ce qui facilite le suivi de l'action et son évaluation.

Les enseignants des écoles élémentaires concernées par l'action ont suivi un cycle de formation pour créer l'outil et le mettre en œuvre auprès des élèves.

Le programme de prévention en cycle 3

Le programme de prévention des maladies cardio-vasculaires a été élaboré pour être développé tout au long du cycle 3 (du CE2 au CM2).

Il vise le développement de comportements favorables à la santé des élèves sur le plan du tabagisme, de l'alimentation et de l'activité physique et sportive selon les objectifs suivants :

> *Axe tabac*
Le programme vise à permettre à l'élève d'adhérer à une vie sans tabac par :
- la compréhension de la dépendance, son mécanisme et les conséquences de la consommation de tabac pour lui et les autres,
- l'acquisition de compétences pour s'affirmer, se positionner face au tabac et être en capacité de dire non malgré les influences extérieures.

> *Axe alimentation*
Le programme a pour objectif :
- d'aider les enfants à acquérir des habitudes alimentaires favorables à la santé et/ou de les renforcer,

- de leur permettre d'être/de devenir des consommateurs avertis,
- de les aider à agir sur leur comportement alimentaire concernant notamment le grignotage et le réflexe télévision/nourriture.

> *Axe activité physique et sportive*
Le programme d'Éducation pour la santé a pour objectif de développer chez l'enfant une culture et un goût pour l'activité physique et sportive. Il prévoit le renforcement des activités physiques et sportives à l'école, notamment l'endurance et l'achat de kits sportifs pour les écoles.

Pour réaliser ces objectifs, le programme s'appuie sur les concepts suivants :

-> *Intégrer la prévention dans les matières enseignées.*
Les enseignants des écoles élémentaires ont élaboré les fiches pédagogiques nécessaires à l'intégration de cette prévention dans leurs cours pour les niveaux CE2 - CM1 - CM2. Pour ce faire, ils ont bénéficié de l'accompagnement de professionnels de la prévention issus du groupe de pilotage et de maîtres formateurs de l'IUFM de Colmar.

-> *Favoriser chez l'enfant l'appropriation des informations et le développement de compétences de communication, d'analyse et de prises de décision.*

2

Les concepts et les thématiques

- La démarche d'éducation pour la santé
- Les compétences psychosociales et l'estime de soi
- Le tabac
- L'alimentation
- Les activités physiques et sportives

• La démarche d'éducation pour la santé

Selon la définition de la charte d'Ottawa de 1986, « la santé c'est la mesure dans laquelle un groupe ou un individu peut, d'une part réaliser ses ambitions et satisfaire ses besoins, et d'autre part évoluer avec le milieu et s'adapter à celui-ci. La santé est donc perçue comme une ressource de la vie quotidienne et non pas comme un but de la vie ; il s'agit d'un concept positif mettant en valeur les ressources sociales et individuelles ainsi que les capacités physiques ».

L'éducation pour la santé prend en compte ces différentes dimensions pour considérer l'individu dans sa globalité. Elle ne prescrit pas un comportement de santé mais aide l'individu à augmenter ses ressources propres et sa capacité à faire des choix. Elle tient compte de l'environnement culturel, social, éducatif et des habitudes de vie.

En agissant sur les connaissances, les attitudes et les comportements, elle vise à développer savoir et savoir-faire permettant à chacun d'améliorer et de favoriser sa santé.

La circulaire de l'Éducation nationale du 24 novembre 1998 intitulée "Orientations pour l'éducation pour la santé à l'école et au collège" précise les principes qui doivent guider les actions d'éducation pour la santé en milieu scolaire. La plupart d'entres eux ont servi de base à la construction de l'outil pédagogique :

- Considérer l'enfant dans sa globalité

Chaque enfant a sa propre histoire, son propre vécu. La démarche qui est proposée n'est pas une démarche normative. Il ne s'agit pas de présenter un modèle idéal, une vérité universelle, ni d'amener tous les enfants au même comportement face à leur santé. Il est important de les aider à progresser dans leurs connaissances, leurs représentations, leur façon d'agir, dans ce qu'ils sont capables de comprendre et d'appliquer dans leur vie au quotidien. L'effet contre-productif des actions de prévention visant à obtenir le même résultat pour tous est ainsi évité.

- Aider l'enfant à se construire une opinion

Dans la démarche d'éducation pour la santé, l'enseignant se positionne surtout en animateur. À partir des connaissances et expériences des élèves, de leurs interrogations sur la thématique abordée, il les fait réfléchir par le biais de discussions et d'échanges et les amène à se forger leur propre opinion. Il peut enrichir la réflexion des élèves par des lectures, des recherches, des enquêtes, et par un apport de connaissances.

- Écouter et valoriser tous les élèves

L'enseignant doit veiller à ne pas accroître les inégalités. L'éducation pour la santé s'adresse à tous, il ne s'agit pas de mettre en avant les élèves "exemplaires" ni de stigmatiser ceux ayant des problèmes. Dans cette démarche, l'enseignant doit permettre à chacun de s'exprimer, sans jugement de valeur et souligner les efforts accomplis.

- Avoir une démarche de prévention cohérente

L'éducation pour la santé auprès des élèves ne peut être morcelée. Il n'y a pas d'un côté ce qui se passe dans la classe, ce qui se passe à l'école (manger, pratiquer un sport...), et de l'autre ce que l'enfant vit dans sa famille. La démarche doit tenir compte de cette complexité et offrir la possibilité à chaque élève de trouver des repères cohérents dans le monde des adultes.

En finalité, pour que la position pédagogique de l'enseignant face à sa classe soit compatible avec la démarche d'éducation pour la santé, elle doit intégrer les concepts d'estime de soi et de développement des compétences psychosociales des élèves.

D'après :

- *La santé de l'homme,* mars-avril 2000, n°346.
- **Collectif.** *1,2,3... santé : éducation pour la santé en milieu scolaire.* CFES, octobre 1994. 218 p. La santé en action : guide méthodologique et pratique en éducation pour la santé.
- **Collège Régional d'Éducation pour la Santé de Champagne-Ardenne. (C.R.E.S.).** *Développer les compétences psychosociales des jeunes. Un outil au service du formateur.* C.R.E.S., Champagne-Ardenne, 2002. 67p.

• Les compétences psychosociales et l'estime de soi

« **Les compétences psychosociales** sont les capacités d'une personne à répondre efficacement aux exigences et épreuves de la vie ainsi que son aptitude à garder un état de bien-être par l'adoption d'un comportement approprié et positif avec les autres, sa propre culture et son environnement. »

Elles sont au nombre de dix et classées par couple :
- savoir résoudre les problèmes, savoir prendre des décisions,
- avoir une pensée créative, avoir une pensée critique,
- savoir gérer son stress, savoir gérer ses émotions,
- savoir communiquer efficacement, être habile dans les relations interpersonnelles,
- avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres.

Ces compétences psychosociales vont évoluer en fonction de l'estime de soi.

« **L'estime de soi** est la valeur personnelle qu'on se reconnaît dans différents domaines. C'est l'ensemble des attitudes et croyances qui nous permettent de faire face à la réalité quotidienne, pour surmonter ses difficultés, relever des défis. C'est aussi la conscience de ses limites. »

Développer les compétences psychosociales et l'estime de soi d'un individu lui permettent :
- de mieux connaître ses forces et ses faiblesses, ses désirs et ses aversions,
- d'augmenter sa capacité à s'affirmer, s'exprimer, demander, faire des choix, partager…

Une personne ayant une bonne estime de soi, confrontée à des difficultés, va adopter des stratégies de résolution de problèmes adaptées. Une faible estime de soi rend plus vulnérable. Elle est souvent associée à des stratégies inverses : repli sur soi, autocritique excessive, évitement du problème, prise de risques et consommation de produits…

Ces deux concepts, étroitement liés, sont des données fondamentales dans la construction de la personnalité et du bien-être de l'enfant.

Les sources de jugements qui rentrent en jeu dans la construction de l'estime de soi sont : les parents, les enseignants, les camarades et les amis.

L'estime de soi, chez l'enfant, recouvre au moins cinq dimensions :
« - l'aspect physique > *Est-ce que je plais aux autres ?*
- la réussite scolaire > *Suis-je bon élève ? Ai-je des résultats corrects ?*
- les compétences athlétiques > *Est-ce que je suis fort ? Rapide ? Est-ce que je sais me défendre ?*
- la conformité comportementale > *Les adultes m'apprécient-ils ? Est-ce que je respecte les règles sociales politesse, de discipline ?*
- la popularité auprès des pairs > *Est-ce qu'on m'aime bien dans ma classe, mon école ? Est-ce que j'ai beaucoup d'amis ?* »

Le regard des autres est un paramètre essentiel. L'estime de soi se construit à partir des échanges relationnels et des rétro-actions de la part de l'entourage : enseignants, camarades, amis…

L'enseignant peut augmenter l'estime de soi des enfants en adoptant les attitudes suivantes :
- souligner et valoriser les progrès de l'enfant,
- souligner les forces de l'enfant plutôt que de mettre l'accent sur les difficultés,
- le soutenir face aux difficultés et l'encourager à trouver des solutions,
- accorder plus d'importance à la démarche d'apprentissage qu'à ses résultats,
- réactiver le souvenir des succès passés,
- établir des règles de conduite sécurisantes et claires,
- être constant dans l'application de ces règles et imposer des conséquences logiques à la suite d'un manquement aux règles de conduite,
- réduire les facteurs de stress pour l'enfant en le préparant aux changements,
- encourager les gestes de générosité et de coopération plutôt que de susciter l'individualisme et la compétition,
- l'encourager à se faire des amis et à gérer lui-même ses conflits,

- lui confier des responsabilités adaptées à son niveau,
- l'encourager à faire des choix, à développer son autonomie, et valoriser ses initiatives.

En se basant sur ce concept de l'estime de soi et en privilégiant l'acquisition de compétences psychosociales, l'école permet à l'enfant d'adopter, face aux difficultés, des stratégies de solution de problèmes adaptées et l'aide ainsi à mieux se construire.

Communiquer, analyser, prendre des décisions sont les principales compétences psychosociales que l'enseignant peut développer chez les enfants en utilisant l'outil pédagogique. Il peut choisir d'en développer d'autres en fonction de ses affinités et de ses élèves.

C'est l'attitude de l'enseignant au quotidien et la démarche qu'il adoptera avec ses élèves qui donneront sens à ces concepts.

Sources :
- *Sciences Humaines 131*. Sciences Humaines, octobre 2002, n°131.
- **Duclos, G.** *L'estime de soi, un passeport pour la vie.* Hôpital Sainte-Justine, 2004. 240 p. Pour Les Parents.
- **André, C., Lelord, F.** *L'estime de soi.* Éd. Odile Jacob, 1999.
- *La santé de l'homme,* septembre-octobre 2002, n°361.
- **Organisation Mondiale de la Santé.** *Compétences psychosociales.* OMS, 1993.

• Le Tabac

La France dénombre en 2005, environ 30 % de fumeurs dans sa population, soit un peu plus de 14 millions de fumeurs ; en 2000, elle en comptait environ 15 millions. La baisse de prévalence entre ces deux dates (de 33,1 % à 29,9 %) est essentiellement intervenue au moment des hausses de prix fortes et répétées de 2003/début 2004.

La France est encore loin de l'objectif de l'Organisation Mondiale de la Santé de réduire à 20 % les fumeurs de sa population.
Fort heureusement, les perspectives sont encourageantes :
- les 15-17 ans, qui étaient à 37 % en 2000 demeurent aux alentours des 27 % auxquels ils étaient passés en 2003 ;
- les 12-14 ans, qui étaient 8 % en 2000 sont passés sous les 5 % ;
- une chute de 10 % de la proportion de fumeuses.

Le tabagisme installé à l'adolescence ou avant augmente les risques sur la santé à l'âge adulte.
De plus, l'adolescent fumeur ne ressent pas d'inconvénients majeurs à son tabagisme et n'éprouve pas le besoin de s'engager dans un processus d'arrêt du tabac.

Jusqu'à l'âge de 12 ans, pratiquement tous les enfants sont opposés au tabac. Ils connaissent bien certains dangers du tabac et notamment les risques de cancers du poumon. Par contre, comme une grande partie de la population, ils ne considèrent pas le tabagisme comme facteur de risque cardio-vasculaire.

Les jeunes ont du mal à identifier le tabac comme une drogue ; la drogue étant un produit illégal alors que le tabac non. Ils pensent que le fabricant rajoute de la drogue dans la cigarette. L'Organisme Mondial de la Santé (OMS) classe le tabac dans les drogues.
En France le prix est réglementé, la publicité est interdite ainsi que la vente aux moins de 16 ans. Elle interdit également de fumer dans les lieux publics et oblige le fabricant à mettre des avertissements sur les paquets de cigarettes.

Au cycle 3, les élèves ont du mal à percevoir la notion de dépendance. Ils ont quelques réponses justes (« accro », prisonnier, ne plus pouvoir s'en passer) mais pensent que la dépendance, c'est fumer beaucoup. Fumer beaucoup, c'est fumer une dizaine de cigarettes par jour.
De plus, ils pensent que prendre une cigarette de temps en temps n'a rien de grave, qu'ils ne deviendront pas dépendants ainsi. La dépendance psychologique est plus difficile à cerner pour eux. Cette notion de drogue sera développée au collège.

Les premières tentations de consommation sont initiées par les copains, par un besoin de s'affirmer, par la publicité. Ils n'ont pas conscience que ces premières expériences peuvent les rendre dépendants. Pour eux, prendre une cigarette de temps en temps n'est pas grave : ils sont devant la toute puissance liée à leur âge, ils s'arrêteront avant d'être dépendants, ceux qui n'arrivent pas à arrêter n'ont pas de volonté, etc.
Et puis pourquoi leur interdire de fumer ? Autour d'eux de nombreuses personnes fument et n'ont pas de problèmes de santé. Eux, ils arrêteront avant d'en avoir.
Pourtant leurs représentations du tabac sont la maladie, les cancers, la mort. Il est important de ne pas dramatiser ses effets mais de les présenter objectivement.

Le travail sur l'estime de soi et le développement des compétences psychosociales est un axe majeur de la prévention du tabagisme. En effet, il est important que l'élève puisse se positionner face à la pression de ses pairs, des médias et de la société et ce en toute connaissance de cause.

La connaissance de son corps, notamment le fonctionnement de l'appareil respiratoire, permettra à l'élève d'une part d'étayer ses connaissances et d'autre part de protéger sa santé :
- faire des expériences sur le souffle, en démontrant que la capacité respiratoire n'est pas la même pour tout le monde (elle peut évoluer positivement par le sport, la musique ou au contraire négativement en fumant) ;

- parler des fabricants et des manipulations qui incitent les jeunes à fumer ;
- déterminer le coût d'une consommation régulière même liée à une faible consommation.

Le programme de prévention proposé aux élèves du cycle 3 a pour objectif de favoriser auprès de chacun d'eux le choix d'une vie sans tabac.

Il devra leur permettre :

- **de comprendre et de prendre conscience de l'intérêt du souffle, des conséquences sur celui-ci ;**
- **d'identifier les conséquences du tabac sur les capacités sportives ;**
- **d'acquérir différentes connaissances sur la fabrication et la composition d'une cigarette, sur le tabagisme passif et les réglementations en vigueur ;**
- **de comprendre le sens du mot drogue ;**
- **de comprendre le sens du mot dépendance ;**
- **de comprendre la dépendance psychologique et physique liée au tabac ;**
- **de prendre conscience de l'impact budgétaire d'une consommation régulière ;**
- **d'être en capacité de dire non au tabac malgré les influences extérieures.**

• L'Alimentation

En France, comme dans l'ensemble des pays industrialisés, l'alimentation n'a jamais été aussi variée et accessible pour la majorité des personnes. Paradoxalement cette richesse et cette diversité alimentaires, favorables à la santé, ont perturbé notre boussole comportementale.

L'acte alimentaire, malgré sa simplicité apparente, dépend en réalité d'un ensemble de facteurs (biologiques, socioculturels, économiques, psychologiques…) et s'inscrit dès le début, dans une relation avec l'autre, dans un contexte affectif et relationnel. Manger, se nourrir est en finalité un acte plus complexe qu'il n'y paraît.

Le développement de l'industrie agro-alimentaire (80 % des aliments consommés aujourd'hui sont des produits transformés), de la grande distribution, de l'urbanisation, les changements profonds de la société française (allongement de la durée de vie, diminution de la taille des ménages, féminisation du travail, évolution des rythmes alimentaires…) ont transformé radicalement notre façon d'aborder l'alimentation. Les aliments sont devenus des produits de consommation, les hommes des consommateurs.

Les fluctuations et les contradictions des nombreux messages nutritionnels et l'influence de l'ensemble des supports de diffusion de l'information (presse, radio, télévision…) déconcertent aujourd'hui les consommateurs et les placent devant de véritables difficultés à se repérer et à faire des choix ; choix alimentaires laissés de plus en plus souvent aux enfants (qu'est-ce que tu veux manger ? qu'est-ce que tu veux qu'on achète ?…), influencés par la forte pression de la publicité.

L'ensemble de ces constats présente des conséquences positives :
- une alimentation plus variée,
- la disparition des problèmes de carences sévères…

mais aussi négatives :
- une alimentation plus riche en sucres, en graisses notamment d'origine animale et plus pauvre en vitamines, fibres, sels minéraux…
- une augmentation des facteurs de risque de certaines maladies tels les problèmes cardio-vasculaires et l'obésité pouvant non seulement diminuer l'espérance de vie, mais surtout altérer une bonne partie de la vie.

De nombreuses études épidémiologiques, cliniques et physiopathologiques ont mis en évidence le rôle de l'alimentation dans la prévention et la réduction des maladies cardio-vasculaires.

Principes de base de cette alimentation :
- **beaucoup de fruits, de légumes, et d'eau,**
- **plus de céréales, légumes secs,**
- **moins de graisses animales (viandes, charcuteries, beurre, crème, fromages…),**
- **plus de graisses protectrices, végétales (huile d'olive, colza…) et poissons gras.**

Concernant l'obésité, personne ne connaît aujourd'hui les solutions pour enrayer efficacement ce problème. Cependant les spécialistes s'accordent à dire que la prévention passe par une éducation des enfants et des parents, parfois même des grands-parents.

Un **Programme National Nutrition Santé (PNNS)** a été mis en place suite à la diffusion d'avis et de rapports du Haut Comité de Santé Publique sur les constats et enjeux de la politique nutritionnelle en France en juin 2000.

Ce programme insiste particulièrement sur l'axe : **« informer et orienter les consommateurs vers des choix alimentaires et un état nutritionnel satisfaisant à travers l'information et l'éducation ».**

Aussi, dans ce combat, ***l'école*** a un ***rôle à jouer auprès des enfants avec l'entourage proche*** (famille…) ***et l'environnement*** (restauration scolaire…).

Respectant la démarche d'éducation pour la santé et en accord avec le PNNS, les messages nutritionnels contenus dans ce support pédagogique visent **trois objectifs principaux :**

1/ **Aider l'enfant à acquérir ou renforcer des habitudes alimentaires favorables à la santé :** elles concernent principalement l'équilibre des repas, la consommation de certains aliments notamment les fruits, les légumes et l'eau, et les informations apportées par le corps : sensations de faim, de satiété, de rassasiement, envie…

2/ **Lui permettre de devenir/d'être un consommateur averti en l'aidant à faire des choix éclairés :** savoir déchiffrer un produit, être critique vis à vis de la publicité (les enfants préfèrent acheter les produits vus à la télévision…)

3/ **L'aider à agir sur son comportement alimentaire :** grignotages, réflexe télévision/nourriture.

En parallèle à l'utilisation des supports pédagogiques, l'enseignant(e) doit prendre en compte le rôle fondamental de la famille et de l'environnement dans les habitudes alimentaires des élèves.

Inscrite dans un environnement géographique, social, culturel voire religieux, la famille joue en effet un rôle prépondérant à partir du modèle quotidien de consommation qu'elle offre à ses enfants.

Il apparaît ainsi nécessaire afin de rendre les messages efficaces :
- qu'il y ait une cohérence dans ce qui se dit et se fait autour de l'élève,
- qu'il y ait une réflexion de la part des adultes sur certaines de leurs habitudes à l'échelle personnelle ou/et dans le contexte professionnel,
- d'offrir aux jeunes, dans le cadre d'activités scolaires (et extrascolaires), un environnement d'offre alimentaire cohérent avec les recommandations diffusées.

D'après :
- *Alimentation et précarité 20.* CERIN, janvier 2003, n°20.
- **Poulain, Jean-Pierre.** *Manger Aujourd'hui, Attitudes, normes et pratiques.* Éd. Privat, Paris, 2008. 235 p.
- **Haut Comité de la Santé Publique.** *Pour une politique nutritionnelle de santé publique.* Juin 2000. Avis et Rapports.

• Les activités physiques et sportives

La prévention des maladies cardio-vasculaires passe par la pratique d'une activité physique et sportive, cette dernière jouant un rôle déterminant dans l'état de santé des individus.

De manière générale, les activités physiques et sportives :
- apportent du plaisir lors de la pratique,
- favorisent la sensation d'être « bien dans sa peau » et en « bonne santé »,
- améliorent l'estime de soi et la perception positive de son corps,
- favorisent une alimentation régulière.

Une pratique moyenne, de quatre à huit heures d'activités physiques et sportives par semaine, diminue les prises de risque telles que tabagisme, alcoolisation et toxicomanie[1].

À l'école, l'activité physique et sportive a pour mission de développer chez l'enfant une culture et une appétence pour ce domaine. Dans le cadre de notre action, elle a pour objectif :
- le développement moteur de l'enfant,
- l'accès à une culture sportive,
- l'acquisition de compétences et de connaissances utiles pour mieux connaître son corps et le garder en bonne santé.

La pratique régulière d'une activité physique et sportive augmente chez l'enfant sa capacité de concentration et lui apprend à élaborer des stratégies, à vivre des victoires et à surmonter des défaites. Elle l'aide à gérer son stress, lui permet de se défouler et améliore sa coordination gestuelle (sens de l'équilibre – agilité – souplesse). Enfin, il en retire une meilleure image de son corps.

Afin d'assurer une éducation physique et sportive complète, l'enseignant doit programmer l'EPS sur une année scolaire en la répartissant dans quatre domaines (cf. instructions officielles). Cela permettra le développement de compétences spécifiques et complémentaires.

L'endurance sous toutes ses formes est un élément essentiel de la prévention des maladies cardio-vasculaires. Le cycle d'endurance est une pièce maîtresse, mais cette capacité peut se développer dans d'autres disciplines telles que la natation, le ski de fond et les jeux collectifs

Le tableau de programmation (voir page 214) permet à l'enseignant de faire des choix d'activités en fonction de ses compétences, de ses affinités, des possibilités matérielles et de l'aide qu'il peut obtenir (conseillers pédagogiques en EPS – associations sportives agréées…).

Pleinement associé au projet éducatif en EPS et confronté à une palette d'activités suffisamment riche, l'enfant pourra trouver une activité de prédilection correspondant au mieux à sa personnalité. Il développera un goût et une habitude de pratique physique et sportive durable.

Pour lutter contre la sédentarité, la seule pratique à l'école ne suffira pas. L'esprit de ce travail est de mettre en relation ce que vit l'enfant à l'école et en dehors de l'école.

1 - D'après **Choquet, Marie.** *L'activité sportive à l'adolescence : troubles et conduites associées.* **La Documentation Française**, 2004. 94 p.

3

Mise en œuvre de l'outil pédagogique

- Présentation
- Les principes d'utilisation
- Les modalités d'application
- L'interdisciplinarité

• Présentation

Ce support pédagogique permet d'intégrer la prévention des maladies cardio-vasculaires de manière transversale dans les programmes scolaires en adéquation avec les instructions officielles. Il s'inscrit dans une démarche d'éducation pour la santé et de développement des compétences psychosociales des élèves.

Il permet :

- aux enseignants du cycle 3 :
  - de développer savoirs et savoirs-faire indispensables à la conduite d'enseignements pédagogiques sur les trois thématiques,
  - de réaliser des activités de prévention et d'éducation pour la santé à travers les disciplines et la vie scolaire ;

- aux élèves :
  - de prendre conscience des méfaits du tabagisme, de l'importance d'une alimentation équilibrée et variée et des bienfaits de l'exercice physique,
  - de développer des compétences psychosociales (communication, analyse, prise de décision…) et l'estime de soi pour adopter des comportements favorables à la prévention des maladies cardio-vasculaires.

Ce support pédagogique est composé de deux éléments :

- le dossier de l'enseignant,
- le cahier de suivi de l'élève.

Le dossier de l'enseignant

Il se propose d'apporter aux enseignants des connaissances sur les concepts d'éducation pour la santé, d'estime de soi, des compétences psychosociales et des informations sur les trois thématiques tabac, alimentation et activités physiques.

Il donne des pistes pour accéder à des informations complémentaires et approfondir la démarche.

Il contient des fiches pédagogiques et des annexes permettant à l'enseignant d'aborder les trois thématiques avec ses élèves.

L'alimentation et le tabac sont classés selon une progression logique allant du CE2 au CM2, qu'il est conseillé de suivre.

En Éducation Physique et Sportive, il est également proposé des situations d'apprentissage dans trois activités physiques et sportives : le unihockey, le badminton et la crosse québécoise, en plus des fiches pédagogiques.

Chaque thématique possède son propre code couleur : vert pour l'alimentation, orange pour le tabac et bleu pour l'Éducation Physique et Sportive.

Cet outil se compose en trois parties : CE2, CM1 et CM2 à l'intérieur desquelles se retrouvent les thèmes tabac et alimentation. Un volet spécial est consacré en dernière partie de livret à l'Éducation Physique et Sportive.

Une fiche de liaison décrit les activités (séquences, séances, objectifs) par thème et par année.

Le cahier de suivi de l'élève

Il est destiné à l'élève et le suit tout au long du cycle 3. Il lui permet d'analyser son comportement et de voir ses progrès dans les trois domaines au fur et à mesure des travaux réalisés en classe.

Dans ce cahier se trouvent des pages personnelles où l'élève pourra y exprimer entre autre ses impressions, son ressenti, ses idées… sous la forme qu'il souhaite.

Les premières pages du cahier sont réservées à la présentation de l'élève. Y figurent des informations générales, également des courbes de poids et de taille qui permettent à l'enfant de suivre sa croissance.

La rubrique « ce que j'aime dans la vie » est à comprendre au sens large : activités, loisirs, aliments…

Il est proposé de transmettre ce cahier aux familles (au minimum une fois par an, au mieux une fois par trimestre). Les parents prendront connaissance des activités réalisées par l'enfant et pourront noter toutes leurs remarques et suggestions.

• Les principes d'utilisation et modalités d'application

Les fiches pédagogiques

Elles permettent de répondre aux différents objectifs de prévention.

Chaque **séquence** traite d'un thème particulier.
Exemple : Thème alimentation -> séquence 1 : Petit déjeuner
Elle comprend :

➤ une fiche de présentation précisant :
- le sujet traité avec le nombre de séances de travail à effectuer,
- l'objectif à atteindre,
- la (les) compétence(s) que l'élève doit acquérir,
- le matériel nécessaire,
- l'interdisciplinarité ;

➤ les **séances** de travail relatives au thème traité contenant :
- un ou plusieurs objectifs spécifiques,
- le contenu et le déroulement de la séance : accueil, matériel nécessaire, activités à mener, conclusion et prolongement(s) possibles.

Il est vivement conseillé de suivre la progression proposée dans chaque thématique, même si certaines séquences peuvent être traitées indépendamment.

La plupart des séances sont conçues pour une durée d'environ 45 minutes. Cependant, en fonction des enfants et des connaissances nécessaires, l'enseignant(e) pourra consacrer plus ou moins de temps à l'activité.

Les fiches pédagogiques font appel à des disciplines très diverses et s'intègrent de façon transversale dans les différentes matières.

Le travail en groupe

Dans le cadre des activités proposées par les fiches pédagogiques, il peut être demandé à l'enseignant de faire travailler ses élèves en groupe.

L'enseignant peut constituer lui-même les groupes ou laisser les élèves le faire. Par contre, il sera intéressant que la composition des groupes évolue.

Lors de la restitution du travail en groupe, ce sont les élèves qui devront se mettre d'accord et choisir ensemble le « rapporteur » du groupe. L'enseignant doit éviter si possible de le désigner.

Les engagements des élèves

Le cahier de suivi permet régulièrement à l'élève d'y noter ses engagements et d'en faire le bilan.

À partir du travail réalisé en classe sur les habitudes et comportements favorables à la santé dans les trois domaines, l'élève prend conscience et analyse ses propres habitudes et comportements.

S'ils sont déjà favorables, l'engagement lui permettra de les renforcer. Dans le cas contraire, et en fonction de ce qu'il pense être capable de faire, l'engagement lui permet de se lancer un défi.

L'enseignant doit encourager les élèves dans cette démarche, non pas dans le sens de l'atteinte d'un « idéal » mais dans le sens d'une amélioration des habitudes et comportements.
Il est important de tenir compte de la réalité et des possibilités de chaque élève.

L'enseignant doit cependant préciser aux élèves que l'engagement est personnel et n'a pas de caractère obligatoire. Lorsque l'enfant ne souhaite pas s'engager sur un point, quelle qu'en soit la raison, ce choix doit être respecté. Par contre, il sera demandé à l'enfant d'argumenter sa décision sous la rubrique « mon engagement » de son cahier.

La réussite ou l'échec des engagements pris par les élèves est un résultat personnel. Cependant, pour les aider à faire face à leurs difficultés, il est important d'échanger avec la classe sur les obstacles rencontrés et les facteurs favorisant la réussite.

• L'interdisciplinarité

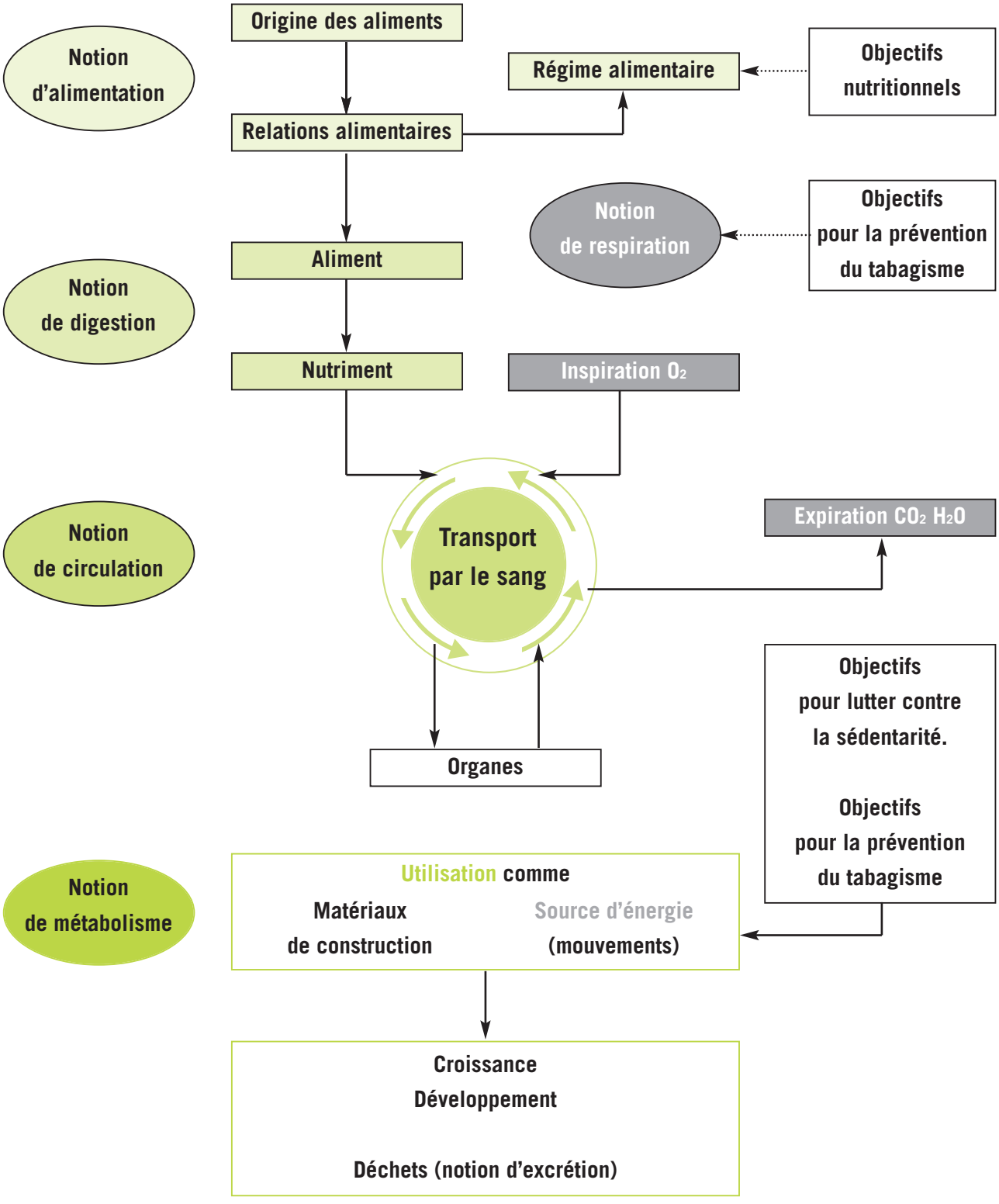
En Sciences et Vie de la Terre (SVT), la santé c'est connaître ou apprendre à mieux connaître son corps. C'est également un des objectifs d'apprentissages en cycle 3.

Les paragraphes suivant vous permettront de faire les liens entre les Sciences et Vie de la Terre, l'éducation à la Santé et les différentes disciplines scolaires :
- le corps humain et l'éducation pour la santé – connaissances scientifiques,
- le corps humain et l'éducation pour la santé – compétences méthodologiques,
- organigramme – relations SVT / Prévention des maladies cardio-vasculaires (MCV).

Le travail proposé dans l'outil pédagogique fait appel à des disciplines diverses et s'intègre de façon transversale dans différentes matières (art visuel – maîtrise de la langue – mathématiques…).

• Relations SVT/Prévention des MCV

Cet organigramme indique les relations entre les différentes fonctions et le lien avec la prévention des maladies cardio-vasculaires.



Document : Schatz, Colette - mars 2003.

• Le corps humain et l'éducation pour la santé

Les connaissances scientifiques (en référence au Journal Officiel de février 2002).

	CE2	CM1	CM2
Mouvements corporels	Le squelette articulé et les mouvements. *Connaître le rôle des os et des articulations.* *Savoir qu'un os est vivant, grandit et se répare.*	Le squelette articulé et les muscles : aspects fonctionnels. *Concevoir un modèle pour comprendre.* *Savoir que les muscles se contractent et se relâchent (muscles antagonistes).*	Relations entre les fonctions pour assurer les mouvements.
Fonctions de nutrition	• Alimentation : *savoir classer des aliments dans des familles et les caractériser (origine).* • Respiration : *mesurer des constantes/comparer (EPS).* *Connaître le trajet de l'air (inspiration/expiration).* • Digestion : *découvrir la transformation mécanique des aliments dans la bouche.* • Circulation : *mesurer des constantes/comparer (EPS).*	• Alimentation : *connaître le rôle des aliments.* • Respiration : *idem CE2.* • Digestion : *découvrir les principales étapes de la transformation des aliments (transf. mécaniques et chimiques) et du cheminement des aliments.* • Circulation : *idem CE2* *Comprendre le fonctionnement du cœur.*	• Respiration : *savoir comment l'air entre dans nos poumons (modélisation).* • Circulation : *connaître le rôle du sang (transport des nutriments et des gaz respiratoires).* • Mettre en relation : *alimentation, respiration, circulation avec les besoins de l'organisme pour être en bonne santé (croître, se développer, avoir de l'énergie).*

Document : Schatz, Colette - mars 2003.

• Le corps humain et l'éducation pour la santé

Compétences méthodologiques à privilégier, dans le cadre d'une démarche scientifique.

	CE2	CM1	CM2
Mouvements corporels	Être capable : • d'observer et de comparer (membres, os, articulations) ; • de schématiser et d'annoter un schéma (articulations et mouvements des segments du corps) ; • de communiquer les observations par oral.	Être capable : • d'observer ; • de formuler des questions (comment… ?) ; • de construire un modèle et de le confronter au réel ; • d'argumenter ses choix ; • de traduire un schéma (le modèle) en un texte explicatif (maîtrise de la langue) et exprimer les relations de cause à effets.	Être capable de : • poser des questions ; • construire un modèle et de le confronter au réel ; • traduire un schéma (le modèle) en un texte explicatif (maîtrise de la langue) et exprimer les relations de cause à effets ; • mettre en relation des données (recueillies par expérimentation CE2 + CM1, et dans divers documentaires) ; • communiquer le résultat des recherches (maîtrise de la langue) ; • concevoir un schéma fonctionnel de synthèse et l'annoter.
Fonctions de nutrition	Être capable de : • comparer (tris d'aliments ; mesures de fréquences respiratoires et cardiaques) ; • poser des questions ; • rechercher des réponses en expérimentant (transformations mécaniques des aliments dans la bouche) ; • rechercher des réponses dans des documentaires ; • communiquer les observations (oral/écrit/schémas annotés).	Être capable de : • comparer (composition de l'air expiré et de l'air inspiré ; mesures de fréquences respiratoires et cardiaques) ; • poser des questions (comment ? …) ; • rechercher des réponses en expérimentant (transformation chimique des aliments in vitro : fonctionnement et structure du cœur) ; • argumenter ses choix ; • faire un compte-rendu d'expérience (maîtrise de la langue).	Être capable de : • formuler des questions (comment ? …) ; • construire un modèle et de le confronter au réel (entrée de l'air dans les poumons) ; • argumenter ses choix ; • traduire un schéma (le modèle) en un texte explicatif (maîtrise de la langue) et exprimer les relations de cause à effets ; • mettre en relation des données (recueillies par expérimentation CE2 + CM1, et dans divers documentaires) ; • communiquer le résultat des recherches (maîtrise de la langue) ; • concevoir un schéma fonctionnel de synthèse et l'annoter.

Document : Schatz, Colette - mars 2003.

4

Informations pratiques

- **Bibliographie et ressources documentaires**

• Sources bibliographiques

Éducation pour la santé
Compétences psychosociales

Orientations pour l'éducation pour la santé à l'école et au collège, Circulaire n°98-237 du 24 novembre 1998.

Bulletin Officiel de l'Éducation nationale n°45 du 3 décembre 1998.

Politique de santé en faveur des élèves,
Circulaire n°2002-098 du 25 avril 2002.

Bulletin Officiel de l'Éducation nationale n°18 du 2 mai 2002.

Programmes d'enseignement de l'école primaire (Cycles des approfondissements - cycle 3) - Arrêté du 25 juillet 2002, JO du 10 février 2002.

Programmes d'enseignement de l'école primaire (Cycles des approfondissements - cycle 3) - Arrêté du 9 juin 2008, JO du 17 juin 2008.

Bulletin officiel de l'Éducation nationale, hors série n°1 du 14 février 2002.

Observatoire Régional de la Santé d'Alsace. *Actes de la conférence régionale de santé d'Alsace.* ORSAL, 1998.

Enquête OMS-CFES : Comportements de santé des enfants d'âge scolaire 11-13-15 ans. *Actualité et dossier en santé publique 19,* 1997, n°19.

Mission Interministérielle de Luttes contre les Dépendances et Toxicomanies. *Rapport de la Mission Interministérielle de Lutte contre la Dépendance et la toxicomanie.*

La santé de l'homme, juillet-août 1997, n°330

La santé de l'homme, mars-avril 2000, n°346

La santé de l'homme, mars-avril 2001, n°352

Purper-Ouakil, Diane, Mouren-Siméoni, Marie-Christine. Le développement des compétences psycho-sociales, *La santé de l'homme,* septembre-octobre 2002, n°361.

La communication dans les groupes, *Sciences Humaines*, mars-avril 1997, Hors-série n°16.

Sciences Humaines, mai 1999, n°94.

André, Christophe. L'estime de soi au quotidien. *Sciences Humaines*, octobre 2002, n°131.

Éducation Santé, avril 2001, n°158.

Alternative Santé - L'Impatient, mars 2002, n°287.

Collège Régional d'Education pour la Santé de Champagne-Ardenne. (C.R.E.S.). *Développer les compétences psychosociales des jeunes. Un outil au service du formateur.* C.R.E.S., Champagne-Ardenne, 2002. 67p.

Collectif. *1,2,3... santé : éducation pour la santé en milieu scolaire.* CFES, octobre 1994. 218 p. La santé en action : guide méthodologique et pratique en éducation pour la santé.

Alimentation

Haut Comité de la santé publique. *Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France : Enjeux et propositions.* Éd. ENSP, 2000. 288 p.

Ministère de l'Emploi et de la Solidarité. *Programme National Nutrition-Santé,* 2001-2005.

Institut Français de Nutrition (IFN). Marketing, médias et messages nutritionnels. Colloque du 1er octobre 2002.

Que choisir, mars 2003, n°402.

Que choisir, juin 2003, n°405.

Association Fleurbaix-Laventie Ville santé. 1993-1997.

Collège J. Mermoz de Wittelsheim, élèves de 5e. *Enquête alimentaire.* Service Éducation Santé, CPAM de Mulhouse, février 2003.

École élémentaire de Dolleren, élèves de cycle 2. *Enquête alimentaire.* Service Éducation Santé, CPAM de Mulhouse, février 2003.

Dupin, H., Abraham, J., Giachetti, I. *Apports nutritionnels conseillés pour la population française.* Tech.& Doc./Lavoisier, 1997. 146 p.

Poulain, Jean-Pierre. *Manger Aujourd'hui, Attitudes, normes et pratiques.* Éd. Privat, Paris, 2008. 235 p.

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé - INPES. *La santé vient en mangeant : le guide alimentaire pour tous.* PNNS, septembre 2002.127 p.

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé - INPES. *La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents.* PNNS, septembre 2004. 151 p.

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé - INPES. *La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents.* PNNS, septembre 2004. 34 p.

Guilbert, Philippe, Perrin-Escalon, Hélène. *Baromètre santé Nutrition 2002 : Premiers résultats.* BEH, 2003, n°18-19.

Guilbert, Philippe, Gautier, Arnaud. *Baromètre santé Nutrition 2005 : Premiers résultats.* INPES, 2005.

• Remerciements

Ce support pédagogique à été élaboré par :

Les enseignants de cycle 3 de la Vallée de la Doller (Haut-Rhin) :
Anita Aubert ;
Élisabeth Augé ;
Florence Ehret Jenny ;
Magali Franck ;
Chantal Iltis ;
Estelle Lindecker ;
Marcelle Messerlin ;
Jeannine Uhlen ;
Catherine Hervy ;
Hélène Jannopoulo ;
Rachel Leitner ;
Geneviève Arnold ;
Jean-Marie Ehret ;
Claude Floderer ;
Denis Franck ;
Armand Oberrieder ;
Jean Rychen ;
Christian Tarozzi ;
Xavier Trommenschlager,

et l'Assurance Maladie CPAM du Haut-Rhin :
Claude Gasser,
Diététicienne ;
François David,
Formateur en promotion santé.

Avec la collaboration de :
Colette Schatz,
Professeur des Sciences de la Vie et de la Terre ;
Anne Cammenisch,
Professeur de Lettres ;
Jaqueline Schwartz,
Professeur d'Éducation Physiques et Sportives, Institut Universitaire de Formation des Maîtres d'Alsace ;
Jeannine Frey,
Mission de promotion de la Santé en Faveur Des Élèves, Éducation nationale ;
Ghislaine Zipper et
Michel Patrice,
Conseillers Pédagogiques Départementaux en Éducation Physiques et Sportives, Éducation nationale ;
Corinne Walliang,
Conseillère Pédagogique de Circonscription en Éducation Physiques et Sportives, Éducation nationale ;
Docteur Monnassier,
Cardiologue au Centre Hospitalier de Mulhouse ;
Sylvie Saretto,
Directrice médicale, ARCHEE Aix-en-Provence ;
Corinne Kayser,
Assistante de projet, CPAM du Haut-Rhin.
Et l'ensemble des enseignants de cycle 3 des écoles primaires de la Vallée de la Doller.

Avec le soutien de :
Monique Seiller,
Infirmière conseillère technique à l'Inspection Académique du Haut-Rhin ;
Chantal Tschamber,
Responsable Service Prévention Santé, CPAM du Haut-Rhin ;
Paul André Muller,
Inspecteur de Circonscription, Éducation nationale.

En remerciant :
Alain Lichtensteger,
Directeur de l'école des Remparts de Masevaux ;
Monique Hemming,
Dessinatrice ;
Christine Bouvet,
Enseignante (créatrice d'Oscar) ;
Josiane Bildstein,
Secrétaire, CPAM du Haut-Rhin ;
François Drey,
Secrétaire, Éducation nationale.

Nos plus vifs remerciements à l'Instance de Gestion du Régime Local d'Alsace Moselle, pour son important soutien financier.

SOMMAIRE Fiches

Alimentation CE2 - Fiche de liaison 30
Alimentation CE2 - Liste des annexes 31

Séquence 1 : Le petit déjeuner 32
- Séance 1 : Engager une réflexion sur le petit déjeuner 33
- Séance 2 : Découvrir et connaître les différentes familles d'aliments 34
  > Annexe A1 : La santé dans ton assiette 35
- Séance 3 : Comprendre le rôle des différents aliments dans l'organisme et l'intérêt de prendre un bon petit déjeuner 36
  > Annexe A2 : Schéma de la voiture 39
- Séance 4 : Savoir équilibrer son petit déjeuner et réinvestir les acquis en pratique 40
  > Annexe A3 : Poème "L'oiseau du Colorado" 41
- Séance 5 : Connaître l'origine des aliments 42

Séquence 2 : Les goûters 43
- Séance 1 : Engager une réflexion sur la collation matinale 44
  > Annexe A4 : Lettre du Ministère concernant "la collation matinale" 45
  > Annexe A5 : Avis de l'AFSSA 47
- Séance 2 : Engager une réflexion sur le goûter de l'après-midi 50
- Séance 3 : Promouvoir la consommation de fruits 51

Séquence 3 : Les produits laitiers 52
- Séance 1 : Connaître le lait dans tous ses états 53
- Séance 2 : Connaître les étapes de transformation du lait 55
- Séance 3 : Découvrir une large variété de fromages en faisant appel à nos 5 sens 56

Séquence 4 : Impact de la publicité sur le choix des aliments du petit déjeuner et des goûters 57
- Séance 1 : Avoir une approche réfléchie de la publicité
  Prendre conscience du ciblage publicitaire par rapport au moment de la journée 58
  > Annexe A6 : Informations pratiques enseignants "Être/devenir un consommateur averti" 59
  > Annexe A7.1 : Les messages sanitaires sur les publicités alimentaires 61
- Séance 2 : Avoir une approche réfléchie de la publicité
  Prendre conscience de l'impact du ciblage publicitaire sur l'achat 62
  > Annexe A7.2 : Tableaux comparatifs 63

Séquence 5 : Le grignotage 64
- Séance 1 : Comprendre que le grignotage est inutile pour l'homme 65
  > Annexe A8 : Des régimes alimentaires variés 66

Alimentation CM1 - Fiche de liaison 67
Alimentation CM1 - Liste des annexes 68

Séquence 6 : Le petit déjeuner 69
- Séance 1 : Savoir équilibrer son petit déjeuner 70
  > Annexe A9 : Le petit déjeuner 71
  > Annexe A10 : Pourquoi du pain au petit déjeuner ? Corrections 72

Séquence 7 : Les légumes 73

- Séance 1 : Découvrir et apprécier une large variété de légumes sous différentes formes 74
> Annexe A11 : Séance d'arts visuels 75

Séquence 8 : Les produits laitiers 76
- Séance 1 : Connaître la composition des produits laitiers afin de comprendre la nécessité d'en consommer 77
> Annexe A12 : "Le lait, un aliment simple et complet" 78
> Annexe A13 : Besoin journalier et sources de calcium 79
> Annexe A14 : "Vous avez dit Calcium ?" 80
> Annexe A15 : "les mots cachés" 81

Séquence 9 : L'eau 82
- Séance 1 : Comprendre la nécessité de boire de l'eau pour l'homme 83
> Annexe A16 : Les boissons 85

Séquence 10 : Le pain 86
- Séance 1 : Engager une réflexion sur l'intérêt de consommer un aliment de base : le pain 87
> Annexe A17 : Le blé, la farine, le pain dans l'histoire des hommes 88

Séquence 11 : Composition des aliments 90
- Séance 1 : Découvrir les nutriments cachés (graisses, sucres) 91
- Séance 2 : Découvrir et se représenter la quantité de sucres et de graisses dans les aliments
Savoir reconnaître les différentes appellations pour les glucides, les lipides 92
> Annexe A18 : Tableaux d'informations nutritionnelles 95

Séquence 12 : Le grignotage 96
- Séance 1 : Se rendre compte de ses propres grignotages et des facteurs qui les influencent 97
> Annexe A19 : Conte "Le baptême de Bonnemine" 98

Alimentation CM2 - Fiche de liaison 99
Alimentation CM2 - Liste des annexes 100

Séquence 13 : L'équilibre alimentaire 101
- Séance 1 : Connaître les différents groupes d'aliments et leur importance dans l'équilibre alimentaire
Analyser ses menus et les équilibrer sur la journée 102
> Annexe A20 : Pyramide des repères 103
> Annexe A21 : Pyramide des repères, selon le programme PNNS 104
> Annexe A22 : Repères de consommation 105
- Séance 2 : Réinvestir les acquis sur le thème de l'équilibre alimentaire à travers la littérature 106
> Annexe A23 : Poème "L'oiseau du Colorado" 107
- Séance 3 : Réinvestir les acquis sur l'équilibre alimentaire 108

Séquence 14 : L'affiche publicitaire 109
- Séance 1 : Comprendre la stratégie de l'affiche publicitaire 110
- Séance 2 : Réinvestir les acquis et réaliser une maquette de l'affiche publicitaire 111
> Annexe A24 : Analyse de la publicité 112

Séquence 15 : Le grignotage 113
- Séance 1 : Trouver des activités alternatives au grignotage 114

Séquence 16 : Réflexe télévision/nourriture 115
- Séance 1 : Se rendre compte du réflexe télévision/nourriture dans son comportement alimentaire et trouver une ou des solutions pour le limiter 116
> Annexe A25 : Informations - Réflexe télévision/nourriture 117
> Annexe A26 : Arrêté de 27 février 2007 118

Tabac CE2 - Fiche de liaison 121
Tabac CE2 - Liste des annexes 121

Séquence 1 : Le souffle 122
- Séance 1 : Séquence non développée mais préalable au travail proposé par la suite 123

Séquence 2 : L'air dans notre corps 124
- Séance 1 et 2 : Le trajet de l'air dans notre corps 125
> Annexe T1 : Schéma de l'appareil respiratoire de l'homme 126

Séquence 3 : La mesure du souffle 127
- Séance 1 : Évaluation du souffle et comparaison des résultats 128
> Annexe T2 : L'appareil respiratoire de l'homme 129
- Séance 2 : Relations entre la respiration, les capacités physiques et le tabagisme 130
> Annexe T3 : La mesure du souffle 131

Tabac CM1 - Fiche de liaison 132
Tabac CM1 - Liste des annexes 132

Séquence 4 : Le souffle limité 133
- Séance 1 : Les facteurs limitant le souffle 134
> Annexe T4 : Bande dessinée "Les voleurs de santé" 135

Séquence 5 : Histoire et culture du tabac 136
- Séance 1 : L'histoire du tabac 137
> Annexe T5 : Une histoire qui fait long feu 138
- Séance 2 : Enjeu économique de l'industrie du tabac 139
> Annexe T6 : Production mondiale et production des principaux exportateurs de tabac brut en feuilles 140
> Annexe T7a : Production nationale de tabac en France en 2008 141
> Annexe T7b : Carte : culture du tabac en France en 2008 142

Séquence 6 : Composition d'une cigarette 143
- Séance 1 : Composants nocifs contenus dans la cigarette 144
> Annexe T8 : Une bouffée de cigarette ? 145

Séquence 7 : Les réglementations sur le tabac 146
- Séance 1 : Quelques lois liées à la réglementation sur le tabac 147
> Annexe T9 : Que disent les lois ? 148

Tabac CM2 - Fiche de liaison 149
Tabac CM2 - Liste des annexes 150

Séquence 8 : Les drogues 151
- Séance 1 : Définition d'une drogue 152
> Annexe T10 : Une drogue 153
> Annexe T11 : Enquête fumante auprès des fumeurs et anciens fumeurs 154
> Annexe T12 : Tableau récapitulatif de l'enquête auprès des fumeurs 155

> Annexe T13 : Tableau récapitulatif de l'enquête auprès des non-fumeurs 156
- Séance 2 : La notion de dépendance 157
> Annexe T14 : La cigale et la fourmi 158
> Annexe T15 : La notion de dépendance 159
> Annexe T16 : Les mécanismes de dépendance 160
> Annexe T17 : Autres dépendances liées à une activité 161
> Annexe T18 : Les risques liés au tabac 162

Séquence 9 : Impact financier pour le fumeur 163
- Séance 1 : Prise de conscience de la quantité de cigarettes fumées et du coût 164

Séquence 10 : Le tabagisme passif 165
- Séance 1 : Prise de conscience du tabagisme passif 166
> Annexe T19 : Ceux qui fument y gênent 167
- Séance 2 : Se soustraire au tabagisme passif 168
> Annexe T20 : Une mesure de prévention majeure 169

Séquence 11 : Les influences extérieures 170
- Séance 1 : Influences des publicités 171
> Annexe T21 : Fleur d'analyse 172

Séquence 12 : Positionnement face au tabac 173
- Séance 1 : Se forger une opinion 174
> Annexe T22 : Chevalet "D'accord, pas d'accord, je ne sais pas" 176
- Séance 2 : Résister à la pression des autres 177
- Séance 3 : Résister à la pression du groupe 178

Éducation Physique et Sportive Cycle 3 - Fiche de liaison 180
- Le unihockey 181
- La crosse québécoise 191
- Le badminton 196
- Recommandations 203
- La course longue 204

Séquence : Transversalité EPS, français et sciences du vivant 207
- Séance 1 : Mes activités physiques et sportives tout au long de l'année scolaire 207
- Séance 2 : Mes activités physiques et sportives à l'école tout au long de l'année 208
> Annexe EPS1 : B.O. 2008 209
> Annexe EPS2 : Cadre de programmation annuel 214
- Séance 3 : Ma progression en course d'endurance 215
- Séance 4 : Mesurer la fréquence du pouls 216
> Annexe EPS3 : Éveil corporel 217
> Annexe EPS4 : L'échauffement 218
> Annexe EPS5 : Étirements – Exemples 219

FICHE DE LIAISON

SÉQUENCES		Séances étudiées
SÉQUENCE 1 : LE PETIT DÉJEUNER		
Séance 1	Engager une réflexion sur le petit déjeuner	❑
Séance 2	Découvrir et connaître les différentes familles d'aliments	❑
Séance 3	Comprendre le rôle des différents aliments dans l'organisme et l'intérêt de prendre un bon petit déjeuner	❑
Séance 4	Savoir équilibrer son petit déjeuner et réinvestir les acquis en pratique	❑
Séance 5	Connaître l'origine des aliments	❑
SÉQUENCE 2 : LES GOÛTERS		
Séance 1	Engager une réflexion sur la collation matinale avec les élèves	❑
Séance 2	Engager une réflexion sur le goûter de l'après-midi	❑
Séance 3	Promouvoir la consommation de fruits	❑
SÉQUENCE 3 : LES PRODUITS LAITIERS		
Séance 1	Connaître le lait dans tous ses états	❑
Séance 2	Connaître les étapes de transformation du lait	❑
Séance 3	Découvrir une large variété de fromages en faisant appel à nos 5 sens	❑
SÉQUENCE 4 : IMPACT DE LA PUBLICITÉ SUR LE CHOIX DES ALIMENTS DU PETIT DÉJEUNER ET DES GOÛTERS		
Séance 1	Avoir une approche réfléchie de la publicité Prendre conscience du ciblage publicitaire par rapport au moment de la journée	❑
Séance 2	Avoir une approche réfléchie de la publicité Prendre conscience de l'impact du ciblage publicitaire sur l'achat	❑
SÉQUENCE 5 : LE GRIGNOTAGE		
Séance 1	Comprendre que le grignotage est inutile pour l'homme	❑

ALIMENTATION - CE2
LISTE DES ANNEXES

SÉQUENCE 1 : LE PETIT DÉJEUNER

Séance n°2 :

A1 Affiche "*La santé dans ton assiette*"

Séance n°3 :

A2 Schéma de la voiture

Séance n°4 :

A3 Poème "*L'oiseau du Colorado*"

SÉQUENCE 2 : LES GOÛTERS

Séance n°1 :

A4 Lettre du ministère concernant "la collation matinale à l'école"

A5 Avis de l'AFSSA relatif à la collation matinale à l'école

SÉQUENCE 3 : LES PRODUITS LAITIERS

Pas d'annexe

SÉQUENCE 4 : IMPACT PUBLICITAIRE SUR LE CHOIX DES ALIMENTS DU PETIT DÉJEUNER ET DES GOÛTERS

Séance n°1 :

A6 Informations pratiques enseignants "Être/devenir un consommateur averti"

A7.1 Les messages sanitaires sur les publicités alimentaires

Séance n°2 :

A7.2 Tableaux comparatifs "un même produit, plusieurs marques"

SÉQUENCE 5 : LE GRIGNOTAGE

Séance n°1 :

A8 Régimes alimentaires des animaux

LE PETIT DÉJEUNER

(Cinq séances)

Objectif :

Acquérir ou renforcer des habitudes alimentaires favorables à la santé.

Compétence de l'élève :

Être capable de composer un petit déjeuner équilibré :
- **un aliment céréalier :** du pain et/ou des céréales pour petit déjeuner en favorisant les formes les moins sucrées.
- **un produit laitier :** lait, fromage frais, yaourt ou fromage.
- **un fruit** ou un jus de fruit 100 % pur jus.
- **une boisson pas trop sucrée :** eau, tisane.

Matériel :

- **Annexe A1** – Document représentant l'affiche – "*La santé dans ton assiette*" INPES
- **Annexe A2** – Schéma de la voiture
- **Annexe A3** – Poème "*L'oiseau du Colorado*"
- Aliments – Exemples :
  - laitages *(fromage, yaourt, lait, petits suisses)*
  - fruits frais, secs, cuits, en jus, compotes
  - eau / tisane
  - aliments céréaliers *(pain, brioche, biscottes, céréales)*
  - œufs durs / jambon / beurre
  - sucre / miel / confiture / chocolat
- Petit matériel de vaisselle : cruche…
- Réfrigérateur – Plaque chauffante – Thermos
- Brochures publicitaires de produits alimentaires

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue (orale et écrite) : décrire, argumenter.
Mathématiques : notion de tri, lecture de l'heure, construction de quelques représentations de données numériques: diagrammes, graphiques…
Sciences Expérimentales et Techniques : origine des aliments. (Réinvestissement cycle 2)

LE PETIT DÉJEUNER

Objectif :

Engager une réflexion sur le petit déjeuner.

Matériel :

Brochures publicitaires de produits alimentaires en vue des découpages.

Accueil :

Lecture commune du questionnaire proposé à propos du petit déjeuner, page 25 du cahier de l'élève.

Activités :

- Les élèves remplissent le questionnaire.
- Découpage d'aliments consommés par chacun au petit déjeuner dans les brochures publicitaires apportées par l'enseignant et les élèves. Ceux qui manquent peuvent être dessinés.
- Mise en commun :
  - Inventaire général des différents aliments consommés (nommer) : notion de variété.
  - Verbalisation des horaires des repas.
  - Comment pourrait-on trier ces aliments ? (Que peut-on regrouper ?) Travail en groupe (affiche).
  - Mise en commun : chaque groupe explicite son choix (critère de tri).

Conclusion :

Des aliments variés peuvent être consommés au petit déjeuner. Il est possible de regrouper ces aliments de différentes façons : selon le moment où ils sont mangés, leurs ressemblances, leurs origines… (citer les critères retenus par les élèves). Les enfants conservent la trace de leur travail dans le cahier de l'élève (page 27, paragraphe "dans mon groupe, nous avons trié les aliments de la façon suivante").

Interdisciplinarité :

Mathématiques : notion de tri, lecture de l'heure (réinvestissement)

Maîtrise de la langue :

- Utiliser un lexique spécifique.

Exemples :

"*Manger des Kellogg's*" > manger des céréales.

"*Manger des Danones*" > manger des yaourts.

"*Manger du Nutella*" > manger de la pâte à tartiner.

- Argumenter (oral).

- Réaliser une affiche lisible.

LE PETIT DÉJEUNER

Objectif :

Découvrir et connaître les différentes familles d'aliments.

Matériel :

- Annexe A1 - document représentant l'affiche "*La santé dans l'assiette*" INPES
- Tri des aliments réalisé par les élèves en Séance 1 (affiche)

Accueil :

Chaque élève note ce qu'il a mangé lors de son petit déjeuner avant de venir à l'école (cahier de l'élève page personnelle 24). Affichage des productions des groupes d'élèves représentant les aliments évoqués dans le questionnaire et rappel par les élèves de leur(s) critère(s) de tri (cahier de l'élève page 27).

Activités :

Travail collectif :
Comparaison (ressemblance puis différence) des tris des aliments faits par les élèves et de celui fait par les nutritionnistes. L'enseignant présente le document "*La santé dans ton assiette*" (Annexe A1) sur lequel figurent les sept groupes d'aliments qui propose la classification officielle des aliments par les nutritionnistes (c'est une *autre façon* de trier) et le code couleur qui est attribué aux différentes familles d'aliments.

Rappel du code couleurs des familles d'aliments:

Bleu : produits laitiers
Brun : féculents
Rouge : viande-œuf-poisson
Gris : boissons (eaux principalement)
Vert : fruits et légumes
Jaune : matières grasses
Rose : aliments et boissons sucrés

Travail individuel :
Appropriation du document des nutritionnistes : dans son cahier de l'élève (page 28), chaque enfant replace les différents aliments qu'il consomme au petit déjeuner dans la famille d'aliments respective, un aliment par ligne (le tableau du bas sera exploité en Séquence 2).

Remarque : Ceci suppose qu'il ait déterminé les composants exacts de son petit déjeuner et qu'il regroupe les aliments par famille.

(Exemple : tartine de **pain** avec **beurre**).
↑ en brun ↑ en jaune

Conclusion :

L'enseignant engage une réflexion sur l'origine des aliments et conserve les réponses des élèves.
Elles serviront de base à la séance suivante.

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : réinvestir le lexique dans une situation donnée.
Mathématiques :
- lecture et utilisation d'un tableau,
- regroupement d'élément.

La santé dans ton assiette

Le lait et les produits laitiers

Ils sont indispensables à ta croissance : grâce à eux, tes os et tes dents seront solides.

Les viandes, les poissons, les œufs

Ils sont nécessaires à la construction de tes muscles, de ta peau, de ton sang et les maintiennent en bon état.

Les fruits et les légumes

Ils te donnent du ressort et t'évitent d'être constipé.

Le pain, les pâtes, le riz, les céréales

Ils donnent des forces à tes muscles.

Les produits sucrés

Ils t'apportent beaucoup d'énergie. Les gourmands les adorent !

Les matières grasses

Elles te rendent vigoureux et certaines sont bonnes pour ta vue.

Les boissons

Il en existe beaucoup, mais c'est si bon de boire de l'eau quand on a soif.

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE LA PÊCHE

- Ministère de l'agriculture et de la pêche / Illustrations : Maïté Laboudique - 02-03309-A

LE PETIT DÉJEUNER

Objectif :

Comprendre le rôle des différents aliments dans l'organisme et l'intérêt de prendre un bon petit déjeuner.

Matériel :

Annexe A2 - Schéma de la voiture

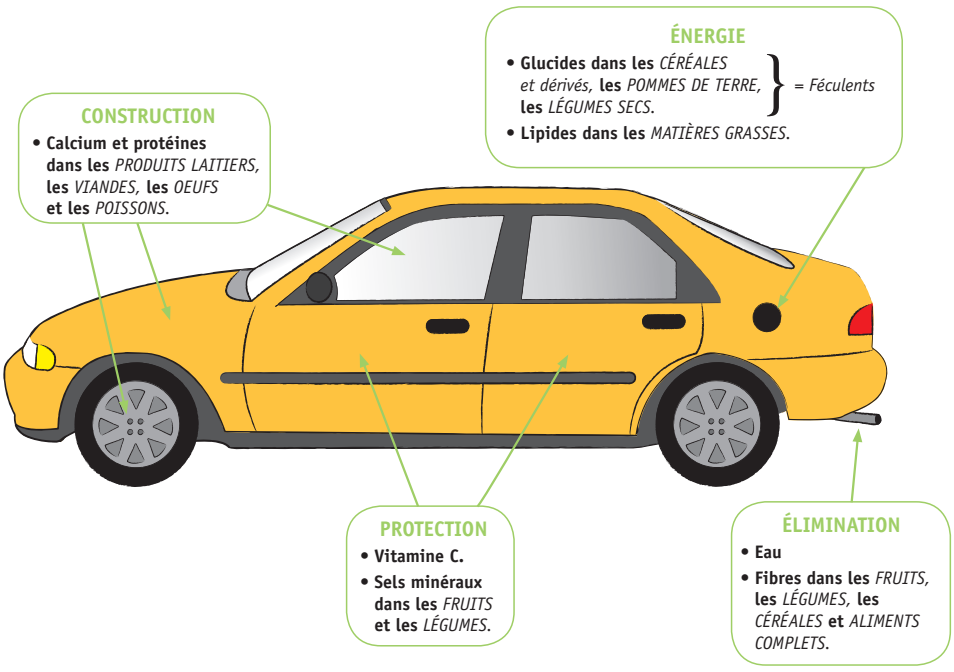
Accueil :

Débat : À quoi servent les aliments du petit déjeuner ? Que trouve-t-on dans ces aliments ?
(Recueil des conceptions initiales)
L'enseignant note les réponses au tableau.

Activités :

- Travail en groupes d'élèves.
- L'élève prend connaissance du schéma de la voiture dans son cahier de l'élève, page 29.

Les enfants s'expriment sur ce document (compréhension…). L'enseignant reprend avec eux et éclaircit certains points si nécessaire (termes utilisés dans le document…).



Informations enseignants

Comment utiliser le schéma de la voiture pour expliquer le rôle des différentes familles d'aliments ?
Notre corps est comparable à une voiture :

- pour fabriquer une voiture, de quoi a-t-on besoin ?
Réponse : de matériaux de construction : caoutchouc, plastique, métal, cuir…
Notre corps lui aussi à besoin de matériaux de construction pour grandir, se développer, lesquels ?
Réponse : le calcium et les protéines apportés par les produits laitiers mais aussi les viandes, œufs, poissons.
On appelle ces aliments des aliments BÂTISSEURS (construction).

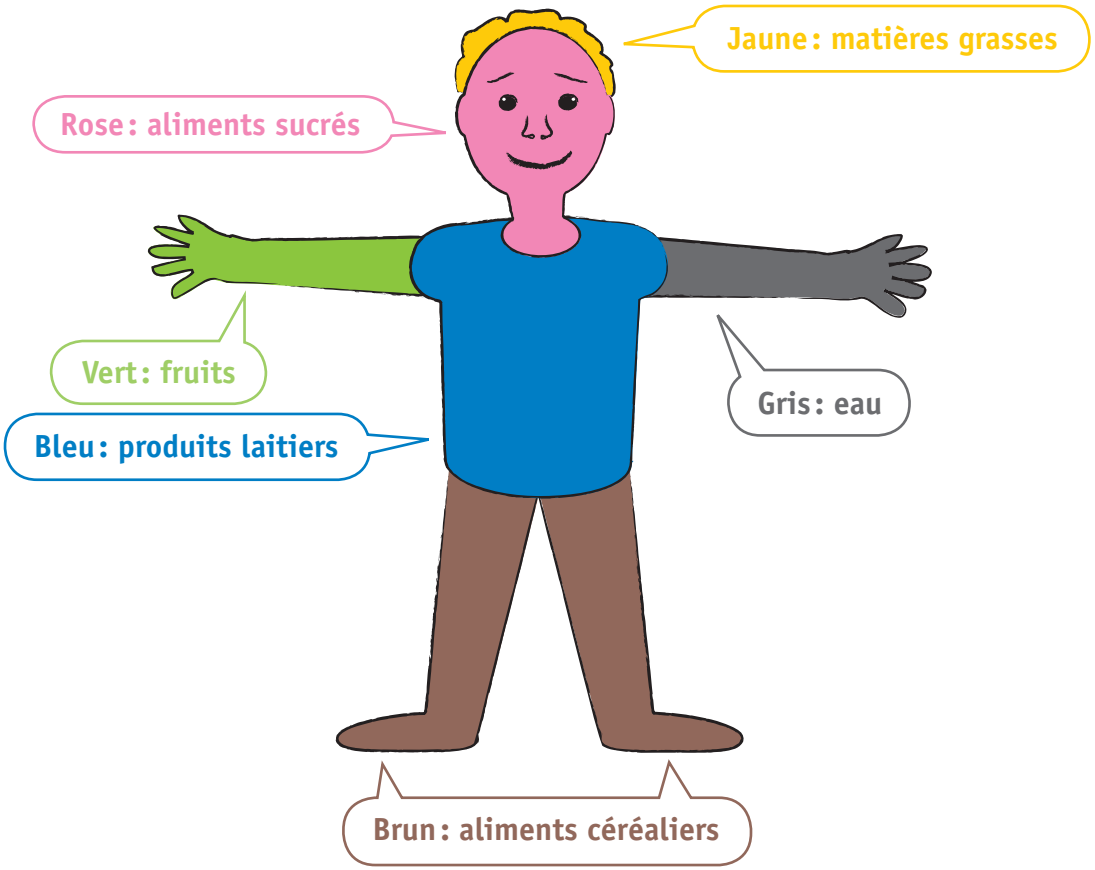
- pour protéger la voiture, qu'elle ne rouille pas par exemple, que font les fabricants ?
Réponse : ils mettent de la peinture, de l'antirouille…
Notre corps lui aussi a besoin d'être protégé pour être en bonne santé, chasser les microbes par exemple. Qu'est-ce qui nous aide à être en bonne santé dans notre alimentation ?
Réponse : les vitamines, notamment la vitamine C et les sels minéraux (fer, magnésium…) apportés par les fruits et les légumes principalement.
On appelle ces aliments des aliments PROTECTEURS (protection).

- pour que la voiture roule, de quoi a-t-elle besoin ?
Réponse : de carburant.
Notre corps lui aussi a besoin de carburant pour faire fonctionner nos muscles et notre cerveau. Ce carburant, c'est de l'énergie. Qu'est-ce qui nous apporte de l'énergie dans notre alimentation ?
Réponse : les sucres (glucides) et les graisses (lipides), principalement les sucres « lents » que l'on trouve dans les pâtes, le riz, le pain… la famille des féculents.
On appelle ces aliments des aliments ÉNERGÉTIQUES.

- enfin, sur une voiture, à quoi sert le pot d'échappement ?
Réponse : à éliminer les déchets (combustion…).
Notre corps lui aussi, pour être en bonne santé, a besoin d'éliminer ses déchets. Comment ?
Réponse : selles, urines, respiration, transpiration (au total : 2,5 litres d'eau sont éliminés).
Pour bien éliminer ces déchets, de quoi notre corps a-t-il besoin ?
Réponse : d'eau et de fibres apportées principalement par les boissons (eau principalement : 1,5 litres recommandés) et nos aliments (un litre d'eau apporté par nos aliments chaque jour), fruits et légumes en particulier mais aussi les céréales et aliments complets pour les fibres. Les fibres aident nos aliments à faire un bon voyage dans notre corps (digestion). Lorsque nous ne mangeons pas suffisamment d'aliments riches en fibres, nous risquons d'être constipés.

Consignes du travail en groupe : *choisir quatre familles d'aliments importantes pour composer un petit déjeuner équilibré parmi les sept proposées par la classification officielle. Justifier le choix à l'aide du schéma de la voiture présenté et expliqué auparavant.*

- Mise en commun des réponses de chaque groupe. L'enseignant corrige et/ou complète les réponses si besoin.
- Validation des quatre familles : aliments céréaliers, produits laitiers, fruits et boisson (eau).
- Présentation d'Oscar.



Informations enseignants

Oscar est un petit bonhomme qui avant d'aller à l'école est toujours attentif à prendre un bon petit déjeuner équilibré.

- Tout d'abord, il n'oublie jamais de choisir ***des aliments qu'il aime, un peu sucrés (rose), un peu gras (jaune),*** important pour se faire plaisir et parce que son cerveau a besoin des graisses pour bien se développer ***(représentés par la tête et les cheveux)***.
- Ensuite, il prend toujours ***un produit laitier*** car il sait que c'est ***bon pour sa croissance, ses os*** en particulier ***(représenté par le corps en bleu).***
- Avec son laitage, il mange ***un aliment céréalier*** car cela va lui apporter toute ***l'énergie*** dont il va avoir besoin durant sa matinée pour bouger, réfléchir… ***(représenté par les deux jambes en brun).***
- Enfin, il pense à consommer ***un fruit (représenté par un bras en vert)*** parce qu'***il aime ça*** et parce que c'est plein de ***vitamines pour être en bonne santé.***
- Il n'oublie pas de boire de l'***eau (représenté par l'autre bras en gris)*** pour bien ***s'hydrater et être en forme***.

Lorsque son petit déjeuner est fini, il a consommé tout ce dont il avait besoin pour bien grandir, avoir de l'énergie, être en bonne santé et se faire plaisir.

- Chaque élève colorie ensuite la silhouette d'Oscar dans son cahier de l'élève, page 30, en fonction des aliments qu'il a mangé lors de son petit déjeuner décrit page 28.
- Bilan des coloriages. Sont-ils complets ? Oui/non – pourquoi ?

Si tout est colorié, le petit déjeuner était complet.
S'il manque une ou plusieurs couleurs à Oscar : en général c'est le fruit qui est absent du petit déjeuner, vous pouvez en prévoir un en cas de creux à 10 H.

- À la fin de l'activité, l'enseignant encourage les élèves à s'engager en fonction de leurs habitudes alimentaires (dans leur cahier de l'élève page 30) à :
  - ***Continuer à prendre un petit déjeuner équilibré, si tel est le cas.***
  - ***Équilibrer davantage le petit déjeuner lorsque celui-ci est incomplet (ne comporte pas les quatre familles du petit déjeuner), avec éventuellement un fruit à 10 H.***

Conclusion :

Les aliments du petit déjeuner apportent :
- de l'énergie (glucides, des aliments céréaliers et des fruits),
- des éléments de construction (protéines des produits laitiers),
- des éléments de protection et vitalité (fruits),
- de l'eau pour se réhydrater.

Faire verbaliser les élèves à propos du petit déjeuner.
Le premier repas de la journée sert principalement à :
- refaire le plein d'énergie après une nuit de jeûne (à expliciter),
- se réhydrater (à expliciter),
- favoriser la concentration et l'attention durant la matinée,
- éviter le "coup de pompe" de 11 heures,
- éviter les grignotages,
- se faire plaisir,
- partager quelquefois un moment privilégié avec sa famille,
- …

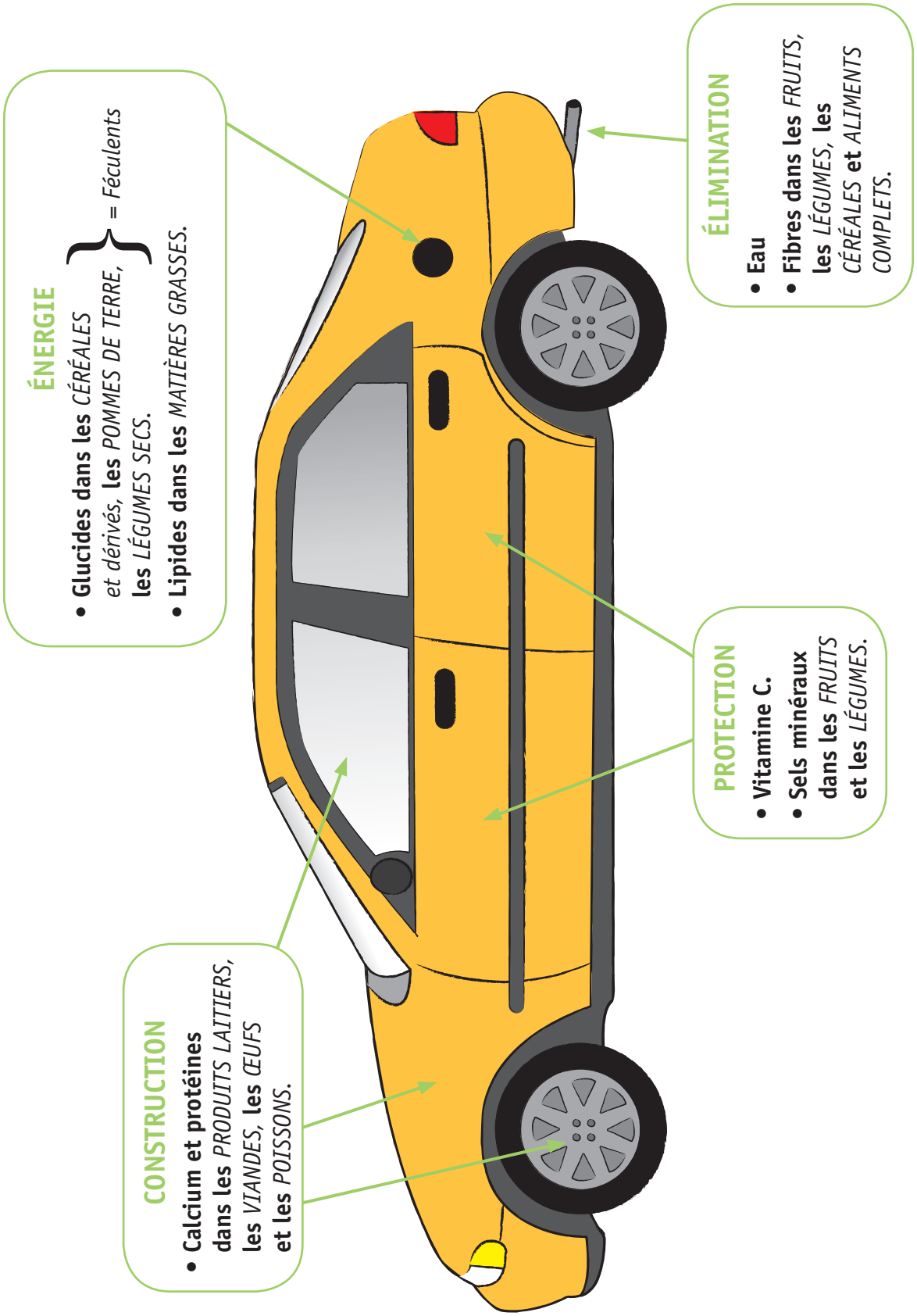
Discussions autour des deux premières questions du questionnaire (cahier de l'élève page 25) : « Prends-tu régulièrement un petit déjeuner ? » ; « À quel moment le prends-tu ? ».
Rechercher ensemble des solutions lorsque le petit déjeuner n'est pas pris par manque de temps, manque d'appétit…
Exemples:
- gagner du temps en préparant son sac la veille, en préparant la table…
- boire un grand verre d'eau ou de jus de fruits au réveil peut ouvrir l'appétit.

Attention : il ne s'agit pas de culpabiliser l'élève ni d'entrer dans l'intimité de sa famille. La discussion doit donc être commune et non individuelle (écrire les propositions des élèves sur une affiche).

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue et **Sciences Expérimentales et Techniques :** lecture d'un document, repérer des informations et synthétiser (schéma).

À quoi servent les aliments ?



LE PETIT DÉJEUNER

Objectif :

Savoir équilibrer son petit déjeuner et réinvestir les acquis en pratique.

Matériel :

Annexe A3 - "*L'oiseau du Colorado*"

Accueil :

Rappel des connaissances sur le petit déjeuner.

Activités :

Proposition d'organisation d'un petit déjeuner équilibré à l'école.
- Présence des parents: oui - non ?
- Quels aliments ? Quel lieu ? À quelle date ?
- ...

Informations enseignants : organisation d'un petit déjeuner à l'école

Pour clore le travail sur le petit déjeuner, mettre en application pratique la théorie et faire le lien avec les familles.
Vous pouvez organiser un petit déjeuner à l'école ou dans un lieu annexe.
Buts recherchés :
- permettre aux enfants de passer un moment convivial avec leurs camarades et leurs parents,
- leur montrer la variété (d'aliments, de combinaisons possibles...) que propose un petit déjeuner,
- leur faire connaître les différentes sources d'approvisionnement,
- permettre aux parents de voir ce que leurs enfants choisissent et mangent (ils seront quelques fois surpris !) lorsqu'ils sont réunis,
- favoriser les échanges enfants/adultes autour de l'alimentation.

Quelques remarques :
Veiller à ce qu'une large variété d'aliments de chaque famille du petit déjeuner soit proposée.
Exemples : fruits sous différentes formes (frais de saison, compotes, jus de fruits 100 %, fruits secs), légumes (bâtonnets de carottes, tomates cerises...), laitages (yaourts, fromage blanc, petits suisses natures ou aux fruits, lait, fromages), pains spéciaux (aux céréales, seigle, aux noix...), biscottes..., œufs durs, jambon, blanc de dinde... confitures, miel, carrés de chocolat, sucre, beurre, cacao, tisane, eau... et préparations personnelles évidemment (gâteaux, brioches...).
Les traditionnelles céréales de petit déjeuner peuvent être absentes de la liste, les enfants ne les connaissent que trop bien !
Les aliments peuvent être présentés sous la forme d'un buffet, posés sur des nappes de couleur en fonction de leur famille d'appartenance, où les élèves iront choisir eux-mêmes ce qu'ils souhaitent manger.
Les parents seront si possible invités à participer à la préparation du petit déjeuner et à le partager avec leurs enfants.
L'ambiance sera plus conviviale s'il y a possibilité que les élèves prennent leur petit déjeuner dans un lieu unique, avec leurs parents.
Consigne de départ : prendre un petit déjeuner équilibré.
Financement : soit financement du petit déjeuner par l'école, soit participation de un euro par enfant (suffit en général à couvrir les frais).
Penser à faire appel à la générosité des commerçants et magasins de proximité.
Être attentif à l'hygiène concernant la préparation du petit déjeuner.

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : Atelier d'écriture.
Inventer une strophe de "*L'oiseau du Colorado*" (Annexe A3, Poème : "*L'oiseau du Colorado*") sur le petit déjeuner.
À publier, par exemple, dans le bulletin communal ou le journal scolaire.
Cet exercice peut servir à évaluer la compréhension des élèves de l'équilibre alimentaire du petit déjeuner.
Il peut aussi en être l'initiateur.

Poème : L'Oiseau du Colorado

L'oiseau du Colorado
Mange du miel et des gâteaux
Du chocolat, des mandarines
Des dragées, des nougatines
Des framboises, des roudoudous
De la glace et du caramel mou

L'oiseau du Colorado
Boit du champagne et du sirop
Suc de fraise et lait d'autruche
Jus d'ananas glacé en cruche
Sang de pêche et navet
Whisky menthe et café [...]

Robert Desnos, "L'oiseau du Colorado"
in *La ménagerie de Tristan,*
© Éditions Gallimard

LE PETIT DÉJEUNER

Objectif :

Connaître l'origine des aliments : réinvestir les acquis du cycle 2 pour compléter des connaissances sur la composition du repas (le petit déjeuner).

Accueil :

Rappel des activités précédentes.

Activités :

Travail sur le tri des aliments par origine (réinvestissement cycle 2)

Consigne :
Les enfants trient des photographies d'aliments (supports publicitaires…) selon l'origine des aliments : d'où vient le beurre ? Le pain ? …

Restitution, mise en commun :
Mise en évidence de problèmes posés pour certains aliments (par exemple le miel, le chocolat au lait…)

Conclusion :

Mise en évidence des trois origines possibles :
- végétale (légumes, fruits…),
- animale (viande, œuf, laitages…),
- minérale (eau).

Les élèves complètent la page 31 du cahier de l'élève, paragraphe « Origine des aliments et boissons que j'ai consommé au petit déjeuner ».

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue

Prolongements possibles :

Histoire–Géographie
Sciences Expérimentales et Techniques : transformation de la matière.

LES GOÛTERS

(Deux séances - NB : la 2e séance commence par une enquête réalisée une semaine auparavant).

Objectif :

Acquérir ou renforcer des habitudes alimentaires favorables à la santé.

Compétences de l'élève :

Être capable de varier ses goûters de la journée.
Être prêt à goûter un aliment nouveau.

Matériel :

- **Annexe A4 –** Lettre du ministère concernant la collation matinale à l'école.
- **Annexe A5 –** Avis de l'AFSSA relatif à la collation matinale à l'école.
- Aliments :
  - fruits variés : frais, secs, oléagineux…
  - différents pains,
  - chocolats…

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : questionnaire.
Mathématiques : comparaison de résultats.
Sciences Expérimentales et Techniques : des fruits (origine, reproduction sexuée des végétaux).
Histoire-Géographie : origines géographiques des fruits.

LES GOÛTERS

Objectif :

Engager une réflexion sur la collation matinale avec les élèves.

Accueil :

Les enfants complètent le questionnaire "Mon goûter le matin" page 33 du cahier de l'élève.

Activités :

- Les enfants reprennent le tableau sur le petit déjeuner et les goûters de leur cahier de l'élève, page 28, et comparent les deux documents.
- Recueil des réponses dans un tableau comparatif (avant, après) concernant la collation à 10 heures.
- Analyse de l'évolution des réponses : y a-t-il eu un impact sur le comportement alimentaire des élèves ?
- Constats possibles :
  - goûters peu variés,
  - trop de sucre,
  - peu de fruits,
  - peu d'eau…
- Confronter les avis (choisir des extraits de l'annexe A4 et de l'annexe A5) ; débattre.

Conclusion :

Pour atteindre l'objectif d'amélioration des habitudes alimentaires le matin, le travail doit se faire à deux niveaux :

Au niveau de l'école :
Encourager la consommation de fruits et d'eau par l'organisation d'activités pédagogiques de dégustation, de goûters collectifs fournis par l'école, de goûters pris en classe à table…

Au niveau de l'élève :
L'enseignant demande aux élèves de comparer les résultats de leur questionnaire avec leur engagement pris page 30 (privilégier les fruits et l'eau le matin à 10 heures si quelque chose doit être consommé).

L'activité peut être renouvelée en fin d'année et comparée (page 41 du cahier de l'élève).

Lettre du ministère de la jeunesse, de l'éducation
et de la recherche concernant la collation matinale à l'école

La collation matinale à l'école

Extrait de la Lettre du 25 mars 2004

Mesdames les rectrices et messieurs les recteurs d'académie
Mesdames les inspectrices et messieurs les inspecteurs d'académie, directrices et directeurs des services départementaux de l'Éducation nationale
Mesdames les inspectrices et messieurs les inspecteurs de l'Éducation nationale
Mesdames les directrices et messieurs les directeurs d'école

« La circulaire n°2003-210 du 1er décembre 2003 a précisé les orientations de la politique de santé en faveur des élèves dans le cadre d'un programme quinquennal de prévention et d'éducation.
L'un des axes prioritaires de ce programme concerne l'éducation à la nutrition et la prévention des problèmes de surpoids et d'obésité. Un certain nombre de mesures sont préconisées. Il était précisé dans la circulaire que l'opportunité et la composition de la « collation de 10 heures » feraient l'objet d'une saisine de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA), afin de disposer de tous les éléments scientifiques sur cette question.
[…] L'AFSSA a rendu un avis le 23 janvier 2004. […]
À l'issue de cette expertise, et ainsi qu'il avait été annoncé dans la circulaire du 1er décembre 2003, **des recommandations peuvent être adressées aux écoles**. Elles concernent les principes généraux qui doivent présider à la collation en milieu scolaire, les recommandations sur l'organisation, les horaires et le contenu de cette collation, les actions d'éducation nutritionnelle et de prévention.

1- La collation en milieu scolaire

[…] À l'école maternelle […] Il est notamment rappelé que « l'accueil, les récréations, les temps de repos et de sieste, ***de goûter ou de restauration scolaire*** sont des temps d'éducation. Ils sont organisés et exploités dans cette perspective par ceux qui en ont la responsabilité ».
La question de la collation matinale, tout comme d'autres activités en rapport avec l'alimentation, ne peuvent être uniquement liées aux problèmes de surpoids et d'obésité, même si cet objectif de santé publique demeure prioritaire. […]
Il faut rappeler que les familles ont un rôle primordial en ce qui concerne les rythmes alimentaires de l'enfant, en particulier pour le petit déjeuner, et qu'il convient d'établir un lien étroit avec elles pour harmoniser les différentes prises alimentaires organisées à la maison et à l'école. **Une information sur la collation et plus généralement sur les actions d'éducation à la nutrition fera l'objet d'une communication en conseil d'école.** Cette information pourra associer les personnels de santé de l'Éducation nationale et des partenaires extérieurs compétents dans ce domaine.
[…]
Il est nécessaire de mener une concertation avec les collectivités locales qui sont très impliquées dans la fourniture de « denrées » (lait, etc.) pour ***la collation à l'école primaire.***

2- Les recommandations

2.1. Les horaires et la composition de la collation

La collation matinale à l'école, telle qu'elle est organisée actuellement, n'est ***ni systématique ni obligatoire***.
Aucun argument nutritionnel ne justifie la collation matinale de 10 heures qui aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires des enfants.

Cependant compte tenu des conditions de vie des enfants et des familles qui peuvent entraîner des contraintes diverses, il ***peut être envisagé de proposer aux élèves*** une ***collation dès leur arrivée à l'école*** maternelle ou élémentaire et, ***dans tous les cas,*** au ***minimum deux heures avant le déjeuner.***

Les boissons ou aliments proposés aux élèves doivent permettre une offre alimentaire diversifiée […] en évitant les produits à forte densité énergétique riches en sucre et matières grasses (biscuits, céréales sucrées, viennoiseries, sodas…) […]

2.2. Les autres prises alimentaires à l'école maternelle et élémentaire

D'autres moments de la vie de l'école, hors du déjeuner et du goûter, sont l'occasion de prises alimentaires supplémentaires : goûters d'anniversaire, fêtes de Noël, carnaval ou de fin d'année… Ces événements festifs qui intègrent un apport alimentaire offrent, lorsqu'ils gardent leur caractère exceptionnel, un moment de convivialité, de partage et de diversité des plaisirs gustatifs, en même temps qu'ils créent des liens avec les familles le plus souvent associées à leur préparation.
Il est cependant ***souhaitable*** de ne pas les multiplier et de les regrouper par exemple mensuellement, afin d'éviter des apports énergétiques excessifs.
À l'école élémentaire, il faut également être vigilant aux prises alimentaires lors des récréations.

2.3. Les actions d'éducation nutritionnelle et d'éducation au goût

[…] En appui des enseignements, il est nécessaire de développer des actions nutritionnelles, d'éducation au goût et à la consommation. […]

La restauration scolaire doit aussi permettre de ***mener des actions d'éducation à la nutrition, de faire découvrir aux enfants des aliments et des saveurs qu'ils n'ont pas toujours l'occasion de découvrir à la maison.*** […]
Cette éducation nutritionnelle doit être également, ***pour plus d'efficacité, complétée par un volet lié à l'activité physique*** afin de maintenir un équilibre entre les apports nutritionnels et les dépenses énergétiques.

[…]

2.4. Les actions de repérage et de prévention des problèmes de surpoids

Il convient par ailleurs de compléter les actions d'éducation par des actions de prévention.

À cette fin, le repérage et la prise en charge des élèves en surpoids ou obèses est renforcée. Des outils […] ont été mis à la disposition des médecins et des infirmières de l'Éducation nationale […]

Pour conclure, la question de la collation matinale s'inscrit dans une approche éducative globale contribuant à un enjeu majeur de santé publique. C'est pourquoi il est important que chacun dispose d'une information scientifiquement valide, compréhensible de tous et indépendante afin que les élèves puissent bénéficier d'actions concrètes et visibles visant à améliorer l'état nutritionnel et à les préparer à une meilleure qualité de vie à l'âge adulte.

La santé des élèves : programme quinquennal de prévention et d'éducation
Circulaire n°2003-210 du 1er décembre 2003
Bulletin Officiel de l'Éducation nationale n°46 du 11 décembre 2003 (Encart 41p.)

Avis de L'AFSSA relatif à la collation matinale à l'école

La collation matinale à l'école

Afssa – Saisine n° 2003-SA-0281
Maisons-Alfort, le 23 janvier 2004

AVIS
de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments
relatif à la collation matinale à l'école

Par courrier reçu le 20 août 2003, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa) a été saisie le 18 août 2003 par la Direction générale de la santé d'une demande d'évaluation relative à la collation matinale à l'école.

La demande s'inscrit dans le cadre des objectifs spécifiques du Programme National Nutrition Santé (PNNS) relatifs aux enfants, concernant notamment l'interruption de l'augmentation de la prévalence du surpoids et de l'obésité actuellement estimée à 16 % pour les enfants en âge scolaire.
Elle comprend cinq questions :

1. Y a-t-il une justification à fournir une collation matinale à l'école qui, donnée le plus souvent systématiquement, ne permet pas de prendre en compte les situations individuelles et semble même pouvoir être considérée comme néfaste lorsqu'elle se compose d'aliments à forte densité énergétique ?
2. Comment prendre en compte la diversité des situations et en particulier :
   a) Les enfants se présentant à l'école sans avoir pris de petit déjeuner sans augmenter les apports caloriques des autres enfants en analysant par exemple la pertinence de différentes expériences pilotes impliquant les structures d'accueil périscolaire,
   b) Les situations où une activité pédagogique ou un projet spécifique est couplé à une prise alimentaire.
3. Dans les cas où une prise alimentaire matinale pourrait éventuellement être conservée quelles en seraient les modalités, le contenu et l'horaire en prenant en compte les aspects aussi bien nutritionnels qu'éducatifs ?
4. La distribution d'une brique de lait ½ écrémé et/ou d'un fruit, dans la journée en plus du repas de midi, dans le but de les faire connaître et apprécier des enfants et de favoriser l'atteinte des objectifs du PNNS, pose t-elle réellement un problème ?
5. Quelles recommandations pour d'autres prises alimentaires hors repas (petits goûters d'après-midi, événements festifs : anniversaires, fêtes de fin d'année, distribution de bonbons…) lorsqu'ils sont organisés par l'école ou le milieu périscolaire ?

Après consultation du Comité d'experts spécialisé « Nutrition humaine » le 23 octobre 2003, l'Afssa rend l'avis suivant :

Considérant les constats et contexte de la demande :

Les habitudes alimentaires acquises au cours de l'enfance et de l'adolescence ont une influence majeure sur les comportements ultérieurs. Ces habitudes se construisent, pour leur grande part, dans le cadre familial, l'école venant en complément.
Cependant, on assiste depuis quelques décennies à une déstructuration du rythme alimentaire dans le milieu scolaire, notamment à l'école maternelle, avec l'instauration d'un véritable moment de prise alimentaire supplémentaire baptisé « collation », « dix-heures » ou « petit-goûter », essentiellement constitué de lait et d'autres aliments plus caloriques (gâteaux, biscuits, chocolat, etc.).
Il est important de rappeler que la distribution de lait le matin a été instaurée en France en 1954 pour lutter contre les états de carences et de malnutrition chez les enfants (gouvernement Mendès-France). Cette pratique s'est progressivement développée dans la plupart des pays européens (Règlements CE N°1842/83 puis N°3392/93 et enfin 2707/2000) et étendue aux produits laitiers sous forme ½ écrémée (yaourts, fromages). Plus récemment, le ministère de l'Éducation nationale a défini des orientations relatives à la collation[1] à la fois sur le plan quantitatif et qualitatif et sur l'éventualité qu'elle puisse constituer un cadre pour des activités d'éducation nutritionnelle.

[1] Cf. Circulaire sur la restauration scolaire du ministère de l'Éducation nationale (MEN n°2001-118) relative à la composition des repas servis en restauration scolaire et à la sécurité des aliments, et communication de M. Darcos, ministre délégué à l'enseignement scolaire (février 2003).

Considérant le manque de données sur la situation nutritionnelle des enfants scolarisés et leurs habitudes alimentaires :

- d'une part, il n'existe pas d'études permettant d'évaluer le risque de malnutrition et de déficiences nutritionnelles chez les enfants scolarisés prenant ou non un petit déjeuner à domicile et disposant ou non d'une collation matinale à l'école,
- d'autre part, aucune étude ne permet d'affirmer aujourd'hui que la survenue de l'obésité est liée à l'absence de petit déjeuner à domicile et/ou la prise d'une collation matinale à l'école (liquide ou solide). Cependant, une étude américaine a montré qu'une forte augmentation de l'apport énergétique via les "snacks" pourrait contribuer à l'épidémie de l'obésité chez les jeunes adultes américains[2].

Toutefois, compte tenu des interrogations de plus en plus fortes manifestées tant par les scientifiques, que par les familles et les pouvoirs publics, il est nécessaire de statuer sur l'intérêt de la collation matinale et toute recommandation ne pourra donc être faite qu'à partir d'arguments indirects.

Considérant les arguments principaux avancés pour justifier la collation matinale et l'examen de leur validité scientifique par le comité :

1) Selon la circulaire sur la restauration scolaire, « compte tenu de l'augmentation de l'incidence de l'obésité, la ou les collation(s) doivent viser à pallier des apports insuffisants (absence de petit déjeuner à domicile par exemple) et non pas à augmenter l'ingestion calorique au-delà des apports nutritionnels recommandés ».

Deux études[3] montrent que la proportion d'enfants en âge scolaire ne prenant pas de petit déjeuner à la maison est inférieure à 10 % (7 % d'après l'étude INCA pour les 3-5 ans et 8,2 % d'après une étude marseillaise portant sur des enfants de grande section de maternelle). Ainsi, la collation telle que proposée actuellement à toute la classe ne permet pas de prendre en compte la diversité des situations particulières des enfants. Dans tous les cas, une individualisation de la collation de 10 heures nécessiterait le choix de critères pour la sélection des enfants bénéficiaires (comme par exemple l'absence de petit déjeuner ou l'indice de masse corporelle de l'enfant), ce qui risquerait d'entraîner une ségrégation au sein de la classe.
L'enquête du Val de Marne[4] a montré que les enfants de 4 à 10 ans ont des apports calciques moyens et médians largement supérieurs aux Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) indiquant une absence de déficience dans cette population, données confirmées par l'enquête INCA.
Les modalités de la collation varient en fonction de l'âge et des établissements mais restent globalement constituées d'un apport lacté habituellement accompagné de produits à densité énergétique élevée (gâteaux, biscuits, barres chocolatées…), ce qui fait de la collation du matin une prise alimentaire riche en glucides simples et en lipides.
En outre, l'enquête INCA montre que la prise d'une collation matinale n'a pas d'incidence sur une éventuelle réduction des apports caloriques du petit-déjeuner et des repas suivants (déjeuner et goûter). En revanche, elle entraîne une augmentation significative de l'apport calorique journalier d'environ 4 %.

2) Une croyance largement répandue indique qu'il existe une hypoglycémie en fin de matinée, responsable d'une diminution de la performance scolaire, que la collation du matin permettrait de contrecarrer.
En réalité, ce « coup de barre de fin de matinée » n'est qu'un moment de fatigue et n'est pas la conséquence d'une hypoglycémie. En effet, la réalisation de tests de jeûne sur 48 heures a montré chez le sujet normal une diminution progressive et faible de la glycémie, les valeurs glycémiques restant, toutefois dans les limites de la normalité et ne créant aucun malaise.
Si les performances en termes d'attention ou de mémorisation peuvent être améliorées par la collation de 10 heures chez l'enfant ou l'adulte jeune[5], cet effet serait indépendant de la glycémie du moment, voire de la durée de la période de jeûne précédant l'ingestion[6]. Cette dernière notion suggère que la collation de 10 heures n'agit pas forcément comme une compensation d'un manque réel mais par un phénomène plus général liant la montée glycémique aux performances de la mémoire.

3) La collation matinale est parfois couplée à des activités d'éducation nutritionnelle :

- la collation constitue un contre-message nutritionnel puisqu'elle suggère que le nombre de prises alimentaires doit être multiplié et qu'il faut manger avant même que la sensation de faim ne soit ressentie[7], ce qui peut entraîner une déstructuration des rythmes alimentaires et une apparition de troubles du comportement alimentaire, notam-

[2] Zizza C, Siega-Riz AM, Popkin BM. - Significant increase in young adults' snacking between 1977-1978 and 1994-1996 represents a cause for concern! Prev Med., 2001 ; 32:303-10.
[3] Enquête INCA (Individuelle Nationale de Consommation Alimentaire) & Vialettes B. Sambuc R, Magnan M pour le CRES PACA. Enquête alimentaire chez 1200 enfants représentatifs de la population d'âge scolaire de la ville de Marseille. Cah Nutr Diet 1987, 22 : 357-65
[4] Hercberg et al. Consommation alimentaire d'un échantillon représentatif de la population du Val De Marne III. Les apports en vitamines et minéraux. Rev. Epidémiol. Santé Publ. 1991, 39 : 245-261.
[5] Busch CR, Taylor HA, Kanarek RB, Holcomb PJ. The effect of a confectionery snack on attention in young boys. Physiol Behav 2002, 77: 333-40
[6] Sunram-Lea SI, Foster JK, Durlach P, Perez C. Glucose facilitation of cognitive performance in healthy young adults : examination of the influence of fast-duration, time of delay and pre-consumption plasma glucose levels. Psychopharmacology (Berl) 2001, 157: 46-54
[7] Fisher JO, Birch LL. Eating in the absence of hunger and overweight in girls from 5 to 7 y of age. Am J Clin Nutr 2002, 76: 226-31

ment le grignotage. Il existe de ce fait un risque que de tels comportements soient la source d'une augmentation de l'apport calorique quotidien et constituent un facteur de risque dans la prévalence du surpoids et de l'obésité. En outre, la valeur de message de la collation liquide (lait, jus de fruit, boissons sucrées), dans le contexte de la collation telle que pratiquée actuellement, est aussi critiquable par la confusion des deux fonctions alimentation et hydratation, et par le risque d'aboutir à une désaffection pour l'eau.

- La collation du matin ne semble pas systématique dans le milieu familial (selon l'enquête INCA le nombre de collations matinales est plus élevé les jours d'école que le mercredi et les jours de week-end). On peut ainsi craindre que cette institutionnalisation de la collation du matin dans le cadre scolaire n'incite certains parents, et plus tard certains enfants, à supprimer le petit déjeuner. Plus généralement, le cadre familial doit constituer le lieu pour l'apprentissage alimentaire et nutritionnel, l'école venant en complément.

L'Afssa estime que :

- La collation du matin à l'école, de par sa composition, son horaire, son caractère systématique et indifférencié, n'est pas justifiée et ne constitue pas une réponse adaptée à l'absence de petit déjeuner. Le souci de pallier l'insuffisance des apports matinaux observée chez une minorité d'enfants aboutit à un déséquilibre de l'alimentation et à une modification des rythmes alimentaires de la totalité des écoliers et cette prise alimentaire supplémentaire est à l'origine d'un excès calorique qui ne peut que favoriser l'augmentation de la prévalence de l'obésité constatée depuis 30 ans chez les enfants d'âge scolaire en France.
- L'objectif du PNNS visant à augmenter la consommation de fruits et légumes dans toutes les tranches de la population est une nécessité de santé publique. Toutefois, afin de ne pas générer des comportements favorisant le grignotage, la distribution de fruits à l'école devrait être renforcée dans le cadre de repas structurés (petit déjeuner, déjeuner, goûter).
- La distribution de lait n'est pas justifiée : d'une part, il n'existe pas d'insuffisance d'apport calcique au sein de la population concernée par la collation du matin, d'autre part, les collations à base de lait représentent une part trop importante de la ration calorique journalière.
- Afin de prendre en compte la diversité des situations, on pourrait proposer de ne distribuer qu'aux seuls enfants qui ne l'auraient pas pris, et ce dès l'arrivée à l'école et avant le début de la classe, un petit déjeuner équilibré dont la composition serait conforme aux instructions de la circulaire sur la restauration scolaire. La mise en place d'une telle mesure devrait s'adapter à la diversité des situations locales et devrait résulter d'une analyse au cas par cas de la faisabilité du projet.
- Les événements festifs autour de l'alimentation, lorsqu'ils gardent leur caractère exceptionnel, offrent aux enfants des moments de convivialité, de partage et de découverte de la diversité des plaisirs alimentaires. Il est alors souhaitable de regrouper mensuellement les goûters d'anniversaire.
- Une éventuelle association entre des activités pédagogiques et une prise alimentaire, visant notamment à stimuler la consommation de fruits, est envisageable de manière ponctuelle, par l'organisation de repas structurés éducatifs, mobilisant non seulement les enfants mais aussi les familles. Le guide alimentaire du PNNS destiné aux parents d'enfants et d'adolescents, en cours de rédaction, constituera un outil supplémentaire d'information et d'éducation. Toutefois, malgré la qualité des outils pédagogiques proposés par les industriels de l'agro-alimentaire, il est souhaitable que leur utilisation dans le cadre de projets éducatifs soit bien cadrée de manière à éviter la diffusion de tout message promotionnel.
- Des actions de communication et d'information, auprès de l'ensemble des acteurs du milieu scolaire, sont nécessaires pour une bonne appropriation des arguments en faveur du caractère injustifié et inadapté de la collation du matin.

Martin HIRSCH

LES GOÛTERS

Objectif :

Engager une réflexion sur le goûter de l'après-midi.

Préalable à la séance :

Les élèves complètent la semaine précédente à la séance le tableau "Mon goûter l'après-midi après l'école" dans leur cahier de l'élève, page 34.

Activités :

- Les enfants mettent en commun les résultats : proposer une activité de tri pour réinvestir une compétence (définir un critère de tri) et des connaissances (familles d'aliments).
- Les élèves analysent le tri et émettent un avis sur leur composition : variété, très sucré, peu de fruits, laitages, peu d'eau, trop de boissons sucrées…
- Ils complètent ensuite la partie "commentaire" de leur cahier, page 34 (commentaire personnel ou constat du groupe classe).

Conclusion :

L'enseignant encourage les élèves à s'engager en fonction de leurs habitudes alimentaires ;
écrit dans le cahier de l'élève, page 34 :
- continuer à varier les goûters (si tel est le cas)

ou varier davantage les goûters sur la semaine, avec…… (à préciser: … plus de fruits, moins de produits sucrés, plus d'eau, etc.)

L'activité peut être renouvelée en fin d'année et comparée (cf. page 42 du cahier de l'élève)

Consignes pour la séance prochaine :
Chaque enfant est tenu d'apporter un fruit. L'enseignant veille à ce qu'il y ait plusieurs variétés de fruits et de natures différentes : frais, en compote, secs, jus, en conserve…
L'enseignant en apporte aussi.

LES GOÛTERS

Objectif :

Promouvoir la consommation de fruits.

Accueil :

Rappel des engagements sur les goûters, petit bilan.
Présentation des fruits apportés (crus / cuits / séchés / frais / en jus / en conserve…)

Activités :

Par petits groupes, les élèves découvrent les fruits en faisant intervenir leurs cinq sens :

- Vue
- Toucher
- Goût
- Odorat
- Ouïe

Les enfants dégustent différents fruits et donnent leur appréciation en complétant la grille « les fruits » page 35 de leur cahier de l'élève.

Remarque : veiller à l'hygiène *(laver les fruits, les mains ; prévoir des assiettes et serviettes)*
– une cuillère pour chaque enfant à laver avant toute nouvelle dégustation.

Conclusion :

- L'enseignant donne les repères de consommation sur les fruits et insiste sur l'importance de les varier : frais, en compote, secs, jus, en conserve…

L'enseignant en apporte aussi.

Informations enseignants : les fruits et les légumes

De très nombreux arguments et travaux scientifiques s'accordent à dire qu'un apport suffisant de fruits et légumes est associé à un moindre risque de maladies chroniques, notamment les maladies cardio, cérébrovasculaires et certains cancers, et favorise un bon état de santé.

L'alimentation méditerranéenne, caractérisée entre autres par une forte consommation de fruits et de légumes, est associée à un moindre risque de pathologies cardio-vasculaires.

Les fruits et légumes constituent l'une des principales sources en fibres, vitamines, minéraux et autres composants biologiquement actifs (antioxydants…).

En pratique, les recommandations conseillent* ***au moins cinq portions de fruits et légumes par jour,*** *tels que nous avons l'habitude de les consommer (fruit seul ou portion de légumes dans l'assiette) ; à chaque repas et en cas de petites faims dans la journée ; quelques en soit la forme (crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve).*

* Recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

- Il encourage les élèves à s'engager en fonction de leur consommation quotidienne, dans leur cahier de suivi, page 36 « je consomme des fruits et des produits laitiers » :
  - à continuer à manger régulièrement des fruits tous les jours lorsque leur consommation est supérieure ou égale à deux,
  - à manger plus de fruits si la consommation est inférieure à deux par jour.

(Exemple : Si un élève n'a pas l'habitude de manger un fruit tous les jours, il peut s'engager à en prendre dorénavant au moins un par jour.)

- Les élèves réalisent une salade de fruits à partager au sein de l'école.

Prolongement :

Les enfants continuent de compléter la grille dans leur cahier de l'élève, page 35, quand l'occasion se présente.

LES PRODUITS LAITIERS

(Trois séances)

Objectif :

Acquérir ou renforcer des habitudes alimentaires favorables à la santé.

Compétences de l'élève :

Connaître les différents produits laitiers.
Maintenir ou améliorer sa consommation de produits laitiers, compte tenu des recommandations du Programme National Nutrition Santé : 3 à 4 par jour, de préférence variés et peu sucrés.

Matériel :

- Dépliants publicitaires et emballages de produits laitiers.

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : production d'écrits…
Sciences Expérimentales et Techniques : transformation de la matière, les mammifères, les microbes (en particulier moisissures, levures, qui sont des champignons).
Géographie : cartographie des fromages en France.

LES PRODUITS LAITIERS

Objectif :

Connaître le lait dans tous ses états.

Matériel :

Brochures publicitaires et emballages sur les produits laitiers en vue de la réalisation des panneaux (apportés par les élèves et l'enseignant).
Étiquettes de composition des glaces, desserts lactés, beurre, crème fraîche (et photocopies).

Accueil :

Inventaire des emballages et publicités sur les produits laitiers.
Conception initiale : pour quelles raisons avez-vous choisi tel emballage ou photo ? Pour toi (ou vous) qu'est-ce qu'un produit laitier ?

Activités :

Les groupes d'élèves réalisent des panneaux sur les produits laitiers :

- collecte d'images, d'emballages,
- réinvestissement d'un savoir-faire : réalisation d'un tri en fonction de l'état de la matière « lait » - argumentation des choix,
- réalisation des panneaux (critère retenu : l'état de la matière).

Conclusion :

- Mise en commun des réalisations. Discussion autour des différents panneaux.
- Les étapes de fabrication des différents produits laitiers : se questionner.
- Les faux amis : parmi les produits laitiers, on trouve le lait de vache ou d'autres animaux et leurs dérivés : essentiellement yaourts et laits fermentés, fromage blanc, fromages à pâte molle ou dure. Les glaces et desserts lactés, additionnés de sucre, n'en font pas partie. Le beurre et la crème fraîche issus du lait sont pauvres en calcium et protéines, et riches en graisses. Ils ne font pas partie des produits laitiers mais des matières grasses. Les barres « lait et chocolat » ne peuvent en aucun cas compter pour un produit laitier, car beaucoup plus grasses, plus sucrées et nettement moins riches en calcium.
- L'enseignant donne des repères de consommation sur les produits laitiers et *insiste sur l'importance de les varier* (sucrés, non sucrés…)

Informations enseignants : les produits laitiers

En pratique, les recommandations conseillent 3 à 4 produits laitiers par jour, en privilégiant la variété, pour obtenir un bon compromis entre calcium et matières grasses et atteindre les apports conseillés en calcium, en complément des légumes et des eaux minérales.*

Les produits laitiers sont essentiels à la croissance et la bonne minéralisation des os de l'enfant. Ils apportent de plus des protéines.
Les deux nutriments les plus importants pour la santé osseuse sont le calcium et la vitamine D. Ils se retrouvent tous deux dans les produits laitiers entiers et ½ écrémés.

Bon à savoir :

- La vitamine D est essentiellement fabriquée par l'organisme sous l'action du soleil sur la peau. Il est donc conseillé aux enfants d'avoir une activité physique de plein air tous les jours, sans pour autant s'exposer au soleil de façon prolongée.
- La crème et le beurre se classent dans les matières grasses, non dans les produits laitiers.
- Les préparations à base de soja et ses dérivés apportent beaucoup moins de calcium que les produits à base de lait, à moins d'en être enrichies. Elles ne peuvent se substituer au lait sur le plan nutritionnel.

* Recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS)

- L'enseignant encourage ses élèves à s'engager, en fonction de leur consommation quotidienne, dans leur cahier de suivi, page 36, rubrique « les produits laitiers » :
  - **à continuer à manger régulièrement des produits laitiers tous les jours lorsque leur consommation est supérieure ou égale à trois,**
  - **à manger plus de produits laitiers lorsqu'elle est inférieure à trois par jour.**

- Pour la prochaine séance :

L'enseignant prévoit une variété de fromages dans les différentes familles de fromages et du pain.

Prolongement :

- Sciences Expérimentales et Techniques : les mammifères - croissance et développement des jeunes mammifères.
- Maîtrise de la langue : littérature abordant le lait et les produits laitiers.

LES PRODUITS LAITIERS

Objectif :

Connaître les étapes de transformation du lait.

Matériel :

Étiquettes de composition des glaces, desserts lactés, beurre, crème fraîche (et photocopies), documentaire

Accueil :

Recueil des conceptions initiales : comment les enfants s'imaginent-ils la transformation du lait ? (Réinvestissement des acquis des cycle 1 et cycle 2).

Activités :

- L'enseignant inscrit les réponses des élèves au tableau.
- Les élèves retracent le parcours du lait sous une forme au choix de l'enseignant.
- Les élèves recherchent des documentaires pour vérifier leur(s) hypothèse(s).

Prolongement :

Géographie : placer les fromages sur la carte de France.

LES PRODUITS LAITIERS

Objectif :

Découvrir une large variété de fromages en faisant appel à nos cinq sens.

Matériel :

Fromages et pains pour la dégustation.

Accueil :

Rappel : la fabrication des fromages ; rôles des micro-organismes ; notion de transformation de la matière.

Activités :

- Présentation des fromages apportés par l'enseignant.
- Les enfants dégustent les différents fromages accompagnés ou non de pain et donnent leurs appréciations en complétant le tableau "j'aime, je n'aime pas", page 38 dans leur cahier.
- Description : lexique spécifique.

Conclusion :

Les élèves continuent à compléter leur tableau quand l'occasion se présente.

Prolongement :

Selon les questions que se posent les élèves et les possibilités de l'enseignant :

- visite d'une ferme pédagogique où se font des démonstrations de traite et la fabrication de fromages,
- accueil d'un producteur de fromages.

- Sciences Expérimentales et Techniques :

- Réaliser une transformation simple en classe (démarche expérimentale), observer des levures (deux séances nécessaires).
- Hygiène de conservation des produits laitiers (exemple de la listéria).
- Les microbes utiles (fabrication des fromages) : moisissures (= champignons), levures (= champignons).

- Maîtrise de la langue :

- Atelier d'écriture : compte rendu de la visite, réalisation d'un questionnaire, compte rendu des expériences (première approche du compte rendu en science).

Impact de la publicité sur le choix des aliments du petit déjeuner et des goûters

(Deux séances)

Objectif :

Permettre à l'enfant d'être/de devenir un consommateur averti face aux publicités.

Compétences de l'élève :

Prendre conscience de l'impact publicitaire sur son propre comportement alimentaire.
Développer l'esprit critique.

Matériel :

- **Annexe A6 -** Informations pratiques pour l'enseignant : "Être/Devenir un consommateur averti".
- **Annexe A7.1 -** Les messages sanitaires sur les publicités alimentaires.
- **Annexe A7.2 -** Tableaux comparatifs "un même produit, plusieurs marques".
- Emballages de produits alimentaires pour petit déjeuner et goûter principalement (quelques jours avant la Séance 2).
- Spots publicitaires.

Interdisciplinarité :

- **Maîtrise de la langue :**
  - étude de messages publicitaires,
  - lecture d'emballages (prise d'informations).
- **Arts visuels :** étude de visuels publicitaires.
- **Éducation Civique :**
  - permettre à l'enfant d'être/de devenir un consommateur averti face aux publicités.

Impact de la publicité sur le choix des aliments du petit déjeuner et des goûters

Objectifs :

- Avoir une approche réfléchie de la publicité.
- Prendre conscience du ciblage de la publicité par rapport au moment de la journée.

Matériel :

Télévision, magnétoscope, spots publicitaires alimentaires.

Accueil :

L'enseignant présente aux enfants des spots publicitaires diffusés à différents moments de la journée.

Informations enseignants : utilisation des spots publicitaires en classe
Attention aux droits d'utilisation des spots publicitaires dans le cadre scolaire !
En classe, vous pouvez visionner en temps réel les spots publicitaires. Vous pouvez également vous informez sur la possibilité d'utiliser des enregistrements de spots auprès des firmes, sociétés connues, de l'Institut national de Prévention et d'Éducation pour la santé (INPES).

Activités :

- Travail des élèves : en groupe ou individuel.
    - Relever, après chaque visionnage, les publicités destinées aux enfants et celles destinées aux adultes. Noter les horaires de passage.
    - Ressortir les publicités en rapport avec le petit déjeuner et le goûter et :
        - noter les produits alimentaires mentionnés,
        - inventorier les mots dits dans les publicités.
    - Réfléchir aux produits alimentaires consommés à la maison lors du petit déjeuner et lors des goûters (natures, noms, marques).
- Mise en commun du travail réalisé.

Conclusion :

- Bilan de l'activité :
    - Existe-t-il un ciblage publicitaire par rapport au moment de la journée ? :
        - heures enfants : publicités enfants ?
        - heures adultes : publicités adultes ?
    - Les aliments consommés à la maison sont-ils souvent ceux vus à la télévision ?
      (Oralement les élèves font un inventaire des produits qu'ils consomment chez eux et les comparent à ceux mentionnés dans les publicités)
    - Les publicités influencent-elles en finalité vos achats ? Vos demandes auprès de vos parents ?
- *Consigne pour la prochaine séance :* rapporter à l'école des emballages de produits alimentaires consommés au petit déjeuner et aux goûters.

Prolongement :

Les enfants sont invités, lorsqu'ils regardent la télévision, à être attentifs à ce ciblage publicitaire et à l'impact de ces publicités sur ce qu'ils consomment (inventaire des mots dits dans les publicités, messages plus ou moins implicites…).

Informations pratiques pour l'enseignant
"Être/Devenir un consommateur averti"

Impact de la publicité sur le choix des aliments du petit déjeuner et des goûters

Influences et impacts de la publicité, des médias et du marketing sur le comportement alimentaire

"Les conduites alimentaires résultent d'un processus de socialisation complexe selon lequel l'enfant va apprendre et développer des goûts, des savoirs, des opinions, des représentations et des comportements relatifs à la nourriture en vue de s'adapter au monde socioculturel dans lequel il évolue.
Dans la mesure où les médias font partie intégrante de la vie quotidienne et constituent très tôt l'environnement familier des jeunes, ils interviennent dans ce processus.
La publicité vue et vécue comme une distraction, un divertissement, en renforce la position dominante : la plupart des enfants aime la publicité. Son caractère commercial serait donc susceptible d'interférer dans les envies de l'enfant, ses choix et ses décisions.

La télévision constitue le contact essentiel des enfants avec la publicité, et le secteur alimentation-boisson lui consacre 70 % de ses investissements. La publicité essentiellement pour des produits de grignotage devient alors un facteur incontournable dans la socialisation alimentaire des enfants.
Au cours des dernières décennies, le rôle de l'enfant au sein de la famille et dans les décisions d'achat à évolué et la prise en compte de l'avis de l'enfant est particulièrement importante lorsque les produits le concernent directement.

La publicité propose un modèle de consommation immédiate et repose essentiellement sur l'image, le symbole. Elle renforcerait donc un état de non vigilance, de non-responsabilité, en induisant l'idée que l'on peut acheter ce que l'on veut, quand on le veut.
Les personnes les plus précarisées seraient les plus atteintes par ces publicités, non parce qu'elles n'arrivent pas à les décrypter, mais parce que la publicité leur offre justement ce qu'elles recherchent pour exister au sein de la société.

L'analyse quantitative des spots publicitaires a permis de mettre en évidence que ***parmi les spots ciblant des produits pour enfants, 70 % concernent des aliments, principalement des produits sucrés*** (70 % des produits alimentaires). Or l'attirance pour la saveur sucrée est une caractéristique biologique de l'espèce humaine. Ces produits ne peuvent que plaire aux enfants
On peut remarquer que la publicité ne cible jamais des aliments comme le pain, les fruits ou les légumes.

Il apparaît, selon une étude réalisée à la Direction Générale de la Santé en banlieue parisienne, que les céréales connues de tous les enfants et que tous ont envie d'acheter sont celles faisant l'objet de la publicité. Pour les goûters aussi, les enfants connaissent, achètent et ont plus envie d'acheter ceux de marques faisant l'objet de publicités que les autres. 76 % des enfants qui affirment boire souvent du cola n'achètent et n'ont envie d'acheter que du cola de la marque mondialement connue…

Pour leurs achats, les enfants sont beaucoup plus influencés par la publicité que leurs parents.
Ils sont une cible privilégiée pour les publicitaires, car ils sont très réceptifs.

Télévision dans les chambres d'enfants : un risque d'obésité.
- En France, 30 % des enfants regardent la télévision 2 à 4 heures par jour hors période scolaire (aux USA, 4 heures par jour toute l'année !)
- L'endroit où se trouve le téléviseur n'est pas sans importance : en France, l'obésité touche 16 % des enfants en moyenne et s'élève à 28 % quand le téléviseur est dans la chambre.

"Pour un enfant, avoir une télévision dans sa chambre est un puissant marqueur d'obésité." *(revue Pédiatrics, 2002)*

"Il faut aussi proscrire les représentations qui placent les enfants en position de prescripteurs ou qui sapent l'autorité des adultes en les ridiculisant comme cette grand-mère qui chipe le dessert de ses petits enfants" (Jacqueline Costa-Lascoux, directrice des recherches au CNRS, présidente du groupe technique disciplinaire Éducation Civique – Ministère de l'Éducation nationale)

"La publicité nous présente un univers où tout le monde est beau et heureux, où le bonheur ne peut être atteint que par la consommation" (Yvan Gradis, président de l'association Résistance à l'Agression Publicitaire).

Bon à savoir:

Dans le cadre de la loi de Santé Publique du 9 août 2004, dans le chapitre III "Alimentation, publicité et promotion":
Les messages publicitaires télévisés ou radiodiffusés en faveur de boissons avec ajouts de sucres, de sel ou d'édulcorants de synthèse et de produits alimentaires manufacturés, émis et diffusés à partir du territoire français et reçus sur ce territoire, doivent contenir une information à caractère sanitaire. La même obligation d'information s'impose aux actions de promotion de ces boissons et produits.
Les annonceurs peuvent déroger à cette obligation sous réserve du versement d'une contribution au profit de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. Cette contribution est destinée à financer la réalisation et la diffusion d'actions d'information et d'éducation nutritionnelles, notamment dans les médias concernés ainsi qu'au travers d'actions locales.
La contribution prévue [...] est assise sur le montant annuel des sommes destinées à l'émission et à la diffusion des messages [...], hors remise, rabais, ristourne et taxe sur la valeur ajoutée, payées par les annonceurs aux régies. Le montant de cette contribution est égal à 1,5 % du montant de ces sommes.

Extraits de la revue **Impact de la publicité télévisée alimentaire chez les enfants de familles précaires.**
Alimentation et précarité, CERIN, janvier 2003, n°20
et de l'article **La dérive des marques.** *Que choisir,* mars 2002.

Les messages sanitaires sur les publicités alimentaires

Depuis le 28 février 2007, un décret et un arrêté d'application de la loi relative à la politique de santé publique du 9 août 2004 (article 29) imposent aux annonceurs de certains produits alimentaires d'introduire les messages sanitaires suivants dans leurs publicités et outils d'information (par exemple, les brochures de la grande distribution) :

- « Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour »
- « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière »
- « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé »
- « Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas »

Ces messages renvoient vers le site **www.mangerbouger.fr.**

Sont concernés par cette mesure les boissons pour lesquelles il y a ajout de sucre, de sel ou d'édulcorants et les aliments manufacturés*.

Chaque annonce publicitaire devra comporter alternativement les quatre messages et ce pour chaque type de support (télévision, radio, affichage, presse, cinéma, Internet, brochures...). Il n'y a pas de lien entre le type de produit promu et les messages.

Les annonceurs qui ne souhaitent pas apposer ces messages doivent verser une taxe de 1,5 % du coût de la publicité à l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES). L'INPES consacrera les produits de cette taxe à des actions d'éducation nutritionnelle.

Il s'agit d'une mesure de santé publique qui vise à sensibiliser le public, dont les enfants, et à faire connaître les repères essentiels en matière de nutrition issus du Programme National Nutrition Santé. En plus de multiples actions nationales et locales, elle doit contribuer à la promotion de la santé et la prévention des multiples problèmes et maladies liés à une mauvaise nutrition (diabète, obésité, maladies cardio-vasculaires, certains cancers...).

Vous trouverez sur le site **www.mangerbouger.fr** tous les outils, et notamment les guides alimentaires, qui ont été créés pour vous aider à mieux manger au quotidien et à pratiquer une activité physique.

Pour en savoir plus :
Les textes réglementaires : http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/pol_nutri4.htm

* Les boissons et aliments exclus de cette mesure sont :

- le thé, le café, les tisanes, la chicorée, les jus de fruits et le lait (si ces produits sont sans ajout de sel, sucre ou d'édulcorant de synthèse) ;
- les produits bruts tels les fruits et légumes, œufs, épices et aromates;
- les produits justes découpés ou hachés (viande fraîche ou poisson), congelés ou surgelés et/ou mis en conserve sans aucun ajout hormis de l'eau.

Impact de la publicité sur le choix des aliments du petit déjeuner et des goûters

Objectifs :

- Avoir une approche réfléchie de la publicité.
- Prendre conscience de l'impact du ciblage publicitaire sur l'achat.

Matériel :

- **Annexe A7.2 -** Tableaux comparatifs à photocopier pour chaque élève.
- Emballages de produits alimentaires pour petit déjeuner et goûters (l'enseignant veille à ce qu'il y ait un échantillonnage assez vaste : différents produits, différentes marques… qu'il complète si nécessaire)

Accueil :

Rappel de la séance précédente : les spots publicitaires et les messages santé.

Activités :

- L'enseignant distribue aux élèves (par groupes) les différents emballages amenés par les enfants et lui-même (même produit mais emballage et marque différents)
- Travail du groupe :
  - Comparer les emballages pour en trouver les similitudes et les différences.
  - À l'aide du document annexe A7.2, même travail de comparaison à partir des tableaux de composition et d'informations nutritionnelles (possibilité d'utiliser les informations des emballages directement).
- Mise en commun du travail réalisé.
- Quel(s) facteur(s) est(sont) le(s) plus déterminant(s) lorsque vous devez choisir ?
  - La marque du produit ?
  - Le prix ?
  - La composition du produit ?
  - L'emballage (couleur, graphisme…) ?

Constats :

Différentes "marques" proposent ainsi un même produit alimentaire.
L'enfant consommateur achètera de préférence la marque du produit vue lors de la publicité à la télévision.

Prolongement :

- Réaliser le même travail sur d'autres produits alimentaires.
- Éducation civique :
  - Possibilité de faire intervenir une association de consommateurs.
  - Sensibiliser les enfants aux différentes sources d'approvisionnement (commerces de village, marchés, supermarchés, discounters…) : impact sur l'économie locale, qualité des produits, impact sur l'environnement.

Tableaux comparatifs : un même produit, plusieurs marques

VALEURS NUTRITIONNELLES

	100 g de MAÏS SOUFFLÉ		Une portion complète (20 g de MAÏS SOUFFLÉ et 125 g de lait demi-écrémé)		
			20 g de MAÏS SOUFFLÉ	125 g de lait demi-écrémé	TOTAL
Valeur énergétique	1600 kJ (380 kcal)		320 kJ (756 kcal)	250 kJ (60 kcal)	570 kJ (135 kcal)
Protéines	6 g		1,2 g	4 g	5,2 g
Glucides	88 g		18 g	5,5 g	23,6 g
Lipides	1 g		0,2 g	2 g	2,2 g
Vitamines :		Soit en % des A.J.R. (*)			
B1	1,2 mg	83 %	0,25 mg	0,06 mg	0,30 mg
B2	1,3 mg	83 %	0,26 mg	0,21 mg	0,47 mg
B5	5 mg	83 %	1 mg	0,47 mg	1,46 mg
B6	1,7 mg	83 %	0,33 mg	0,02 mg	0,36 mg
B9	170 µg	83 %	34 µg	3,6 µg	37,6 µg
B12	0,82 µg	83 %	0,16 µg	0,28 µg	0,45 µg
H	0,13 mg	83 %	0,02 mg		0,02 mg
PP	15 mg	83 %	3 mg	0,12 mg	3,11 mg
Fer	7 mg	50 %	1,4 mg	0,12 mg	1,52 mg

(*) A.J.R. : Apports Journaliers Recommandés en vitamines et en fer.

INGRÉDIENTS
Semoule de maïs. Sucre. Miel (5 %). Sel. Colorants : caramel, rocou. Vitamines : niacine (PP), acide pantothénique (B5), B6, riboflavine (B2), thiamine (B1), folacine (B9), biotine (H), B12. Fer. Arôme.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g			Pour 30 g de céréales + 125 ml de lait demi-écrémé	Capital Santé
Valeur énergétique :	380 (1650	kcal kJ)	**170 kcal (750 kJ)**	**Vitalité**
Protéines :	4,6	g	**6 g**	
Glucides :	89	g	**33 g**	
dont sucres :				
totaux :	33	g	**16 g**	
amidon :	56	g	**17 g**	
Lipides :	1	g	**2,5 g**	**Équilibre**
dont saturés :	0,4	g	**1,5 g**	
Fibres alimentaires :	1	g	**0,3 g**	
Sodium :	0,4	g	**0,2 g**	
Vitamines		en % des AJR*	en % des AJR*	
B1 :	1,2	mg (85 %)	**30 %**	**Résistance**
B2 :	1,3	mg (80 %)	**40 %**	
B6 :	1,7	mg (85 %)	**25 %**	
PP :	15	mg (85 %)	**25 %**	
B9 (acide folique) **:**	167	µg (85 %)	**25 %**	
B12 :	0,85	µg (85 %)	**55 %**	
Minéraux				
Calcium :	267	mg (30 %)	**30 %**	**Capital Osseux**
Phosphore :	180	mg (25 %)	**20 %**	
Fer :	7,8	mg (55 %)	**15 %**	**Résistance**

* AJR : Apports Journaliers Recommandés
Ce paquet contient environ 12 rations de 30 g de céréales. Cette ration de 30 g est adoptable en fonction des de chacun (âge, activités physiques…).

Ingrédients : farine de maïs, sucre, sirop de glucose, miel (3,5 %), sel triphosphate de calcium, arôme de malt, vitamines (PP, B6, B2, B1, B9, B12), fer, colorants (caramel ammoniacal, bêta carotène).

Essaie de retrouver dans les tableaux de composition les mêmes termes et relie-les.

J'en déduis que : .....

.....

.....

LE GRIGNOTAGE

(Une séance)

Objectif :

Agir sur le comportement alimentaire lié au grignotage.

Compétences de l'élève :

Comprendre ce que grignoter signifie.
Prendre conscience de l'inutilité du grignotage pour l'homme.

Matériel :

Annexe A8 - Photographies d'animaux : des régimes alimentaires.

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : recherches documentaires.
Sciences Expérimentales et Techniques (cycle 3) :
- rôles et place des êtres vivants,
- notion de chaînes et de réseaux alimentaires.

Découverte du monde (cycle 2) :
- réinvestissement de l'étude des régimes alimentaires (végétariens, carnivores, omnivores),
- liens entre structure et fonction des dents.

LE GRIGNOTAGE

Objectif :

Comprendre que le grignotage est inutile pour l'homme.

Matériel :

Annexe A8 – Des régimes alimentaires variés

Accueil :

Que veut dire le mot "grignoter" ?
Recueil des conceptions initiales : travail individuel puis en groupe et mise en commun.

Activités :

- Découverte de l'annexe A8 (observer, comparer).
- Quelques questions que l'enseignant peut poser :
  - Pour réactiver les acquis du cycle 2 :
    - Qui grignote ? (dans le monde animal)
    - Utilité pour certains animaux ?
  - Utilité pour l'homme ?
    - A-t-on faim lorsque l'on grignote ? Si non, est-ce justifié de manger ? (Il n'y a pas de nécessité de manger tout le temps : pas de nécessité "d'user" les dents comme pour certains rongeurs)
- Discussion avec les élèves ; questionnement et recherche de réponses : recherche documentaire, interview de spécialiste.
- Ensemble, les élèves trouvent et rédigent une définition du grignotage, de son importance puis la comparent et la complètent avec celles trouvées dans un dictionnaire ou sur Internet (recherche des différents sens du mot).

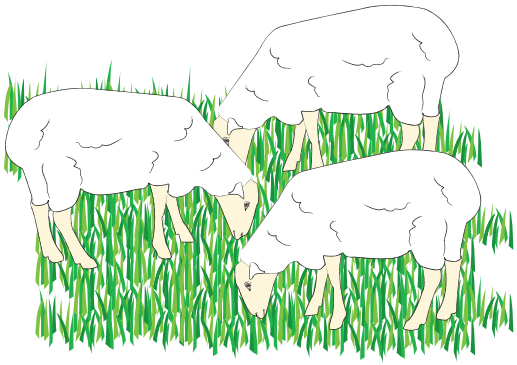
Conclusion :

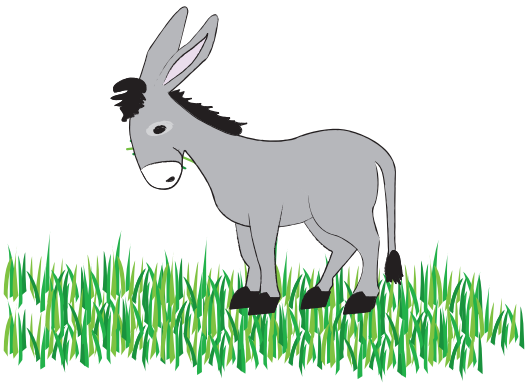
Inscription d'une définition dans leur cahier de l'élève, page 40.

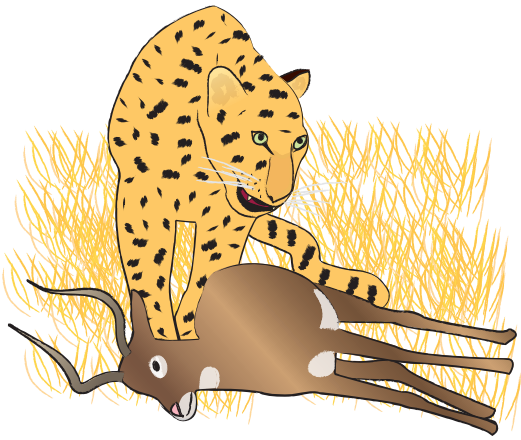
Interdisciplinarité :

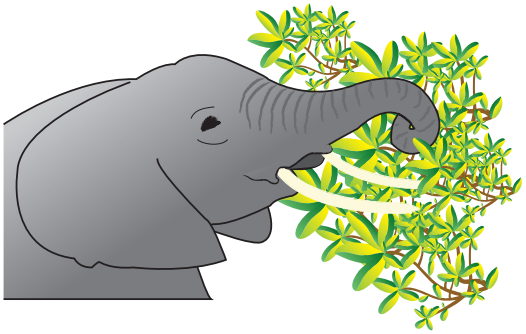
Maîtrise de la langue et **Sciences Expérimentales et Techniques :** recherches documentaires.

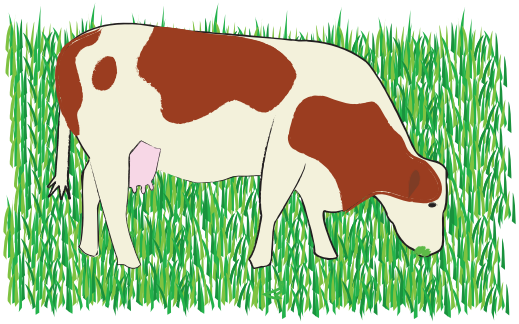
Des régimes alimentaires variés

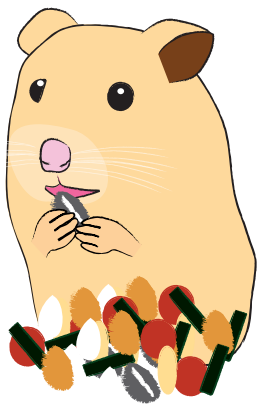












FICHE DE LIAISON

SÉQUENCES		Séances étudiées
SÉQUENCE 6 : LE PETIT DÉJEUNER		
Séance 1	Savoir équilibrer son petit déjeuner	❑
SÉQUENCE 7 : LES LÉGUMES		
Séance 1	Découvrir et apprécier une large variété de légumes sous différentes formes	❑
SÉQUENCE 8 : LES PRODUITS LAITIERS		
Séance 1	Connaître la composition des produits laitiers afin de comprendre la nécessité d'en consommer	❑
SÉQUENCE 9 : L'EAU		
Séance 1	Comprendre la nécessité de boire de l'eau pour l'homme	❑
SÉQUENCE 10 : LE PAIN		
Séance 1	Engager une réflexion sur l'intérêt de consommer un aliment de base : le pain	❑
SÉQUENCE 11 : COMPOSITION DES ALIMENTS		
Séance 1	Découvrir les nutriments cachés (graisses, sucres)	❑
Séance 2	Découvrir et se représenter la quantité de sucres et de graisses dans les aliments Savoir reconnaître les différentes appellations pour les glucides, les lipides	❑
SÉQUENCE 12 : LE GRIGNOTAGE		
Séance 1	Se rendre compte de ses propres grignotages et des facteurs qui les influencent	❑

ALIMENTATION - CM1
LISTE DES ANNEXES

SÉQUENCE 6 : LE PETIT DÉJEUNER

Séance n°1 :

A9 Le petit déjeuner
A10 Pourquoi le pain au petit déjeuner ? - CORRECTION

SÉQUENCE 7 : LES LÉGUMES

Séance n°1 :

A11 Séance d'arts visuels

SÉQUENCE 8 : LES PRODUITS LAITIERS

Séance n°1 :

A12 Le lait, un aliment simple et complet
A13 Besoins journaliers et sources de calcium
A14 Vous avez dit calcium ?
A15 Les mots cachés

SÉQUENCE 9 : L'EAU

Séance n°1 :

A16 Les boissons

SÉQUENCE 10 : LE PAIN

Séance n°1 :

A17 Le blé, la farine, le pain dans l'histoire des hommes

SÉQUENCE 11 : COMPOSITION DES ALIMENTS

Séance n°1 :

A18 Tableaux d'informations nutritionnelles

SÉQUENCE 12 : LE GRIGNOTAGE

Séance n°1 :

A19 Conte "Le baptême de Bonnemine"

LE PETIT DÉJEUNER

(Une séance)

Objectif :

Acquérir ou renforcer des habitudes alimentaires favorables à la santé.

Compétence de l'élève :

Prendre un petit déjeuner équilibré.

Matériel :

- **Annexe A9 -** Le petit déjeuner
- **Annexe A10 -** Pourquoi du pain au petit déjeuner ?

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue (prise d'information)
Mathématiques : les durées

Rappel :

Organisation au courant de l'année d'un petit déjeuner à l'école.

LE PETIT DÉJEUNER

Objectif :

Savoir équilibrer son petit déjeuner (réinvestissement).

Matériel :

- **Annexe A9** (à photocopier)
- **Annexe A10** (page 64 cahier de l'élève)

Accueil :

Si réalisé : rappel oral des activités effectuées au CE2 sur le petit déjeuner.
(cf. Séquence 1 - CE2)
- importance du petit déjeuner,
- groupes d'aliments,
- composition idéale.

Activités :

À l'aide du document (annexe A9), les élèves complètent dans leur cahier, page 64, les petits déjeuners (annexe A10 pour l'enseignant).

Conclusion :

Pour avoir un petit déjeuner équilibré, il faut :
- une boisson,
- un produit laitier,
- du pain ou un autre aliment céréalier,
- un fruit frais ou en jus.

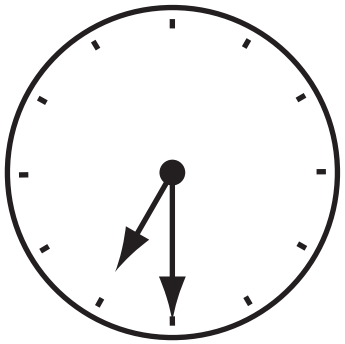
LE PETIT DÉJEUNER

En France, nous faisons deux grands repas par jour, le déjeuner et le dîner. Quant au **petit déjeuner**, nous avons trop souvent tendance à le négliger. Et pourtant…

Livrons-nous à un rapide calcul de notre emploi du temps. En moyenne, nous pouvons compter 15 heures de vie active et 9 heures de sommeil.

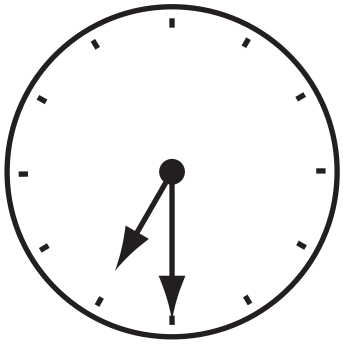
Notre dernier repas avant d'aller nous coucher est le dîner. Puis il s'écoule environ douze heures avant le repas suivant, qui est justement le petit déjeuner. Bien sûr, pendant notre sommeil, nous ne dépensons pas autant d'énergie que pendant la journée. Mais si nous attendons le déjeuner lui-même pour faire un nouveau repas, cela fera encore 5 heures soit 17 h sur 24, sans apport énergétique !

Dîner : 19 h 30



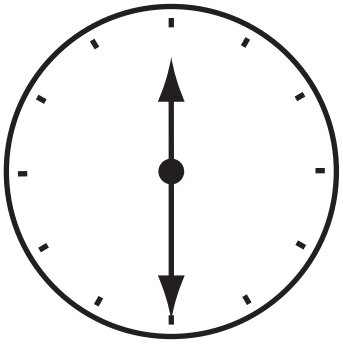
Un repas important dans l'alimentation des Français.

Petit déjeuner : 7 h 30



Il s'est écoulé 12 h depuis le dernier repas.

Déjeuner : 12 h 30



Il s'est écoulé encore 5 h depuis le dîner de la veille.

Chaque matin, nous devrions prendre un solide petit déjeuner composé de pain (de préférence), d'un produit laitier, d'une boisson et d'un fruit.

LE PETIT DÉJEUNER

"Pourquoi du pain au petit déjeuner ?" - Correction

Parce qu'il contient, en grande quantité, des sucres que notre organisme met un certain temps à assimiler. Ce sont des glucides à absorption lente, qui nous évitent d'avoir faim et d'être fatigués en fin de matinée.

Pour avoir envie de prendre un bon petit déjeuner, il faut qu'il soit appétissant et varié. Voici quelques suggestions pour toute une semaine :

Lundi	Pain beurré Yaourt Jus d'orange
Mardi	Pain et miel Compote de pommes Lait nature
Mercredi	Jus de pamplemousse Pain complet beurré Fromage blanc
Jeudi	Tartines grillées Gruyère Kiwi Tisane
Vendredi	Lait froid et céréales Jus d'orange
Samedi	Pain aux céréales beurré Salade de fruits Petits-suisses
Dimanche	Pain toasté Jambon ou œuf coque Lait au miel Raisins

LES LÉGUMES

(Une séance + prolongement selon l'enseignant)

Objectif :

Acquérir ou renforcer des habitudes alimentaires favorables à la santé.

Compétence de l'élève :

Comprendre l'importance de consommer des légumes.
En consommer tous les jours.

Matériel :

- **Annexe A11 -** Séance d'arts visuels
- Aliments : légumes crus (carottes, concombres, tomates, radis, choux et légumes moins courants…) ; préparations de légumes cuits (purée, ratatouille, tartes aux légumes…) ; petits matériels de vaisselles : assiettes…

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : littérature.
Arts visuels
Sciences Expérimentales et Techniques : fruits (les formes végétales, reproduction sexuée des végétaux - unité et diversité du vivant) ; Éducation au Développement Durable.
Histoire-Géographie

Préalable à la séance :

- Demander aux enfants d'apporter des légumes crus coupés en bâtonnets (carottes, navets, concombres, radis…) et solliciter des parents pour préparer des plats de légumes cuits plus ou moins élaborés (à la vapeur, purée, tartes, cakes, flans…). Demander aux enfants de compléter page 65 de leur cahier de l'élève la partie "je consomme des légumes…". Ceci permet à l'enfant d'estimer sa consommation quotidienne de légumes. Les engagements sur ce point seront précisés en fin de séance 1.
- L'enseignant apporte des légumes.

Informations enseignants : les fruits et les légumes

De très nombreux arguments et travaux scientifiques s'accordent à dire qu'un apport suffisant de fruits et légumes est associé à un moindre risque de maladies chroniques, notamment les maladies cardio et cérébrovasculaires et certains cancers, et favorise un bon état de santé. L'alimentation méditerranéenne, caractérisée entre autres par une forte consommation de fruits et de légumes est associée à un moindre risque de pathologies cardio-vasculaires.
Les fruits et légumes constituent l'une des principales sources en fibres, vitamines, minéraux et autres composants biologiquement actifs (antioxydants…).
*En pratique : **au moins 5 portions de fruits et légumes par jour**, tels que nous avons l'habitude de les consommer (fruit seul ou portion de légumes dans l'assiette) ; à chaque repas et en cas de petites faims dans la journée ; quelqu'en soit la forme (crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve).*

LES LÉGUMES

Objectif :

Découvrir et apprécier une large variété de légumes sous différentes formes.

Matériel :

Légumes sous différentes formes (apportés par les élèves, l'enseignant les complète si nécessaire).

Accueil :

- Rappel concernant la dégustation de fruits si réalisée au CE2.
- Rappel de l'hygiène à avoir lors de manipulations et dégustations d'aliments.
- Présentation des légumes par les enfants.

Activités :

- Échanges et discussion sur les différents légumes proposés :
  - D'où viennent-ils ? Comment poussent-ils ? Comment les récolte-t-on ? Composition et recettes des préparations à base de légumes.
  - Avez-vous déjà goûté ces légumes ?
  - En général, que pensez-vous des légumes ? Les aimez-vous ?
  - En mangez-vous régulièrement ? Tous les jours ?

  Etc.
- Atelier de « dégustation » : par petits groupes, les élèves découvrent les légumes en faisant intervenir leurs cinq sens – Prévoir une approche scientifique (définir une variable ; comparer).
  Ils dégustent et donnent leurs appréciations, commentaires sur la texture, le goût, les arômes… en complétant la page 66 de leur cahier.
  L'enseignant peut faire rechercher la façon dont poussent certains légumes et les façons de les préparer (où pousse tel légume ? faut-il l'éplucher ? comment les mange t-on ?)

Conclusion :

- L'enseignant donne des repères de consommation conseillés par les nutritionnistes sur les légumes (cf. informations enseignant) et insiste sur l'importance de les varier, sous toutes ses formes.
- Il encourage chaque élève à s'engager en fonction de sa consommation, dans son cahier (page 65) à :
  - ***continuer à manger régulièrement des légumes tous les jours lorsque la consommation est quotidienne,***
  - ***manger des légumes tous les jours lorsque la consommation est d'un jour sur deux,***
  - ***manger plus souvent des légumes, c'est-à-dire au moins une fois tous les deux jours, lorsque la consommation est inférieure ou égale à une ou deux fois par semaine.***

Prolongement :

Arts visuels : utiliser les légumes comme éléments de construction de portrait/nature morte/…
cf. l'annexes A11.
Sciences Expérimentales et Techniques: unité et diversité du vivant - la reproduction sexuée des végétaux – Éducation au Développement Durable – le développement des végétaux.
Histoire : les grands explorateurs.
Géographie : lieux de production.

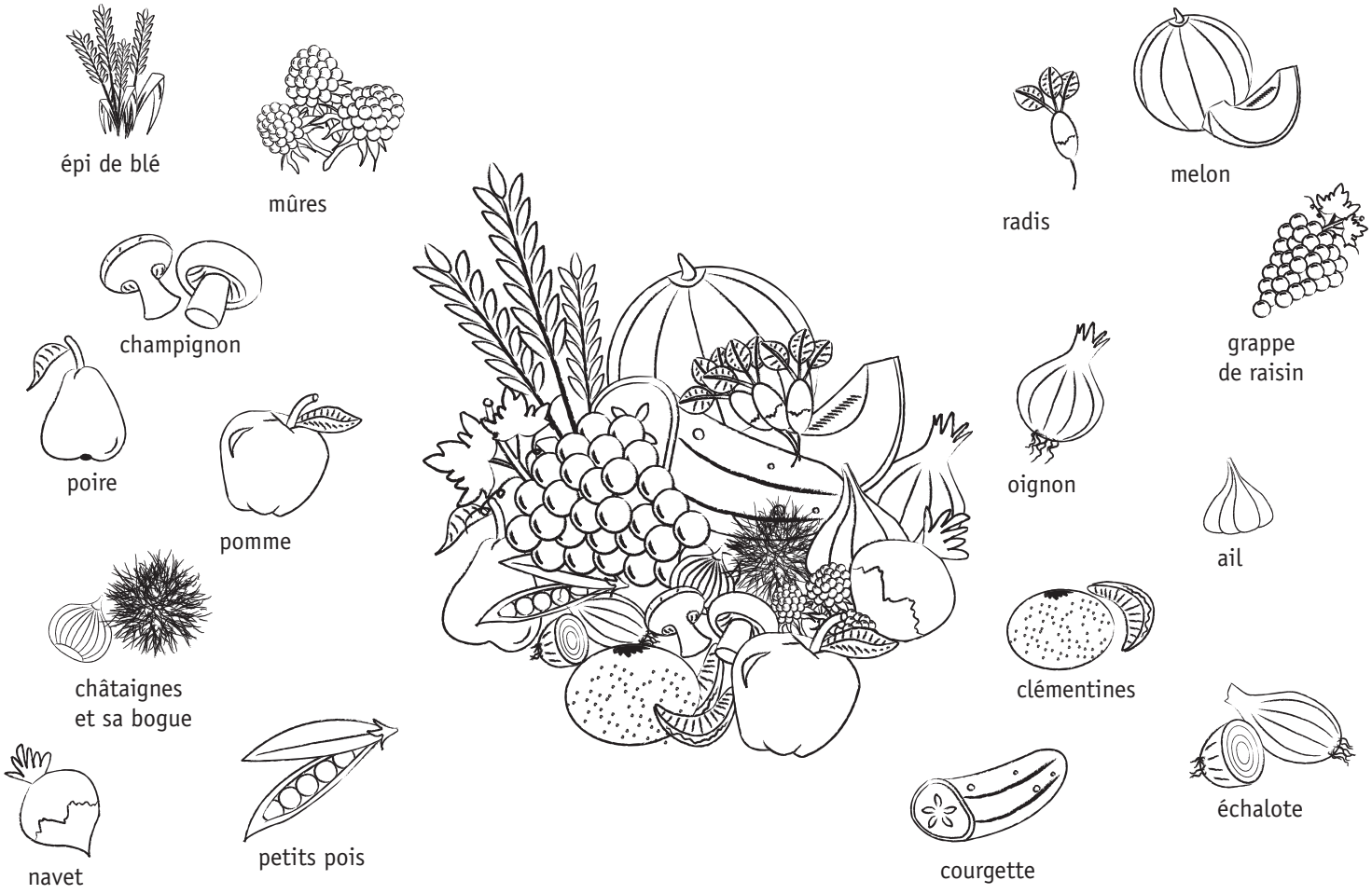
ARTS VISUELS

LE GROUPE VERT : **les légumes**

Domaine : COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Compétence : Exercer ses capacités de perception visuelle.
Isoler un élément d'un ensemble.

Consigne : Je relie chaque légume isolé à la place qu'il occupe dans le tableau.
Je colorie en essayant de respecter les couleurs réelles de ces produits.



D'après le Classeur AC94 : *L'alimentation* :
Actyfiches n°84, d'après Arcimboldo 1527-1593.
Éditions Le Matériel scolaire.

LES PRODUITS LAITIERS

(Une séance + prolongement selon l'enseignant)

Objectif :

Acquérir ou renforcer des habitudes alimentaires favorables à la santé.

Compétence de l'élève :

Comprendre la nécessité de consommer des produits laitiers.
En consommer régulièrement 3 à 4 fois par jour, de préférence variés et peu sucrés.

Matériel :

- **Annexe A12 -** Le lait, un aliment simple et complet
- **Annexe A13 -** Besoins journaliers et sources de calcium
- **Annexe A14 -** "Vous avez dit calcium ?" Extrait de la brochure "*histoire d'os, la grande histoire du calcium*", CNIEL
- **Annexe A15 -** "Les mots cachés" Extrait de la brochure "*histoire d'os, la grande histoire du calcium*", CNIEL

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue
Mathématiques : mesure de masse.
Sciences Expérimentales et Techniques : expériences - transformation de la matière.

Informations enseignants : les produits laitiers

Recommandés à raison de *3 à 4 fois par jour, en complément des légumes et des eaux minérales pour atteindre les apports conseillés en calcium. La variété est privilégiée.*
Les deux nutriments les plus importants pour la santé osseuse sont le calcium et la vitamine D. Ils se retrouvent tous deux dans les produits laitiers entiers et ½ écrémé.
De nombreux arguments donnent à penser qu'un pic de masse osseuse élevé représente une bonne protection contre la perte osseuse plus tard. Il dépendrait en grande partie du capital osseux constitué pendant l'enfance et l'adolescence.

NB : La crème et le beurre se classent dans les matières grasses, non dans les produits laitiers.

LES PRODUITS LAITIERS

Objectif :

Connaître la composition des produits laitiers et comprendre la nécessité d'en consommer.

Matériel :

- **Annexe A12** à photocopier en A3 en un ou deux exemplaires pour la classe (afficher).
- **Annexes A13** et **A14** à photocopier pour chaque élève.
- Briques de lait vides (composition).

Accueil :

À l'aide du document annexe A12, les élèves découvrent le lait comme aliment complet.

Activités :

Distribution et lecture des deux documents (annexes A13 et A14)
À l'aide du document annexe A13, les élèves calculent la quantité d'aliments nécessaires pour couvrir leurs besoins journaliers en calcium.
- Mise en commun des résultats.
- À l'aide de l'annexe A13, les élèves repèrent les différents aliments sources de calcium.

Conclusion :

Suite à cette séance, les élèves relisent dans leur cahier de l'élève, page 36, l'(les) engagement(s) pris au CE2, font le bilan et sont encouragés à poursuivre.

Prolongement :

Maîtrise de la langue :
- jeu "les mots cachés" annexe A15,
- recherche d'expression avec les mots liés aux produits laitiers et recherche du sens de ces expressions.

Exemples :
> boire du petit lait
> les dents de lait
> avoir du lait sur le feu
> en faire tout un fromage
> un œil au beurre noir
> vouloir le beurre et l'argent du beurre…
> mettre du beurre dans les épinards
> faire son beurre
> pédaler dans le yaourt
> être une crème
> compter pour du beurre

- poésie à apprendre : *Perrette et le pot au lait* de La Fontaine par exemple.
- charades à trouver :

Exemples :
> Munster (main/stère)
> Mimolette (mi/mot/lait/te)
> Roquefort (roc/fort)
> Livarot (lit/var/eau)

"Le lait, un aliment simple et complet"

18 cl d'**eau** pour étancher la soif

7 g de **lipides** (graisses), source d'énergie immédiate, véhicule les vitamines A et D.

9 g de **glucides** (sucres), carburant de l'organisme.

6 g de **protéines** pour former et réparer les cellules.

Sels minéraux :
240 mg de calcium
\+ 170 mg de phosphore
= Construction du squelette et des dents

Vitamines :
toutes celles indispensables au métabolisme.
En particulier :

Vitamine A :
Vision, bon état de la peau

Vitamine B1 :
Bon fonctionnement du système nerveux

Vitamine B2 :
Efficacité mentale

Vitamine B12 :
Anti-anémique

Besoin journalier en calcium selon l'âge

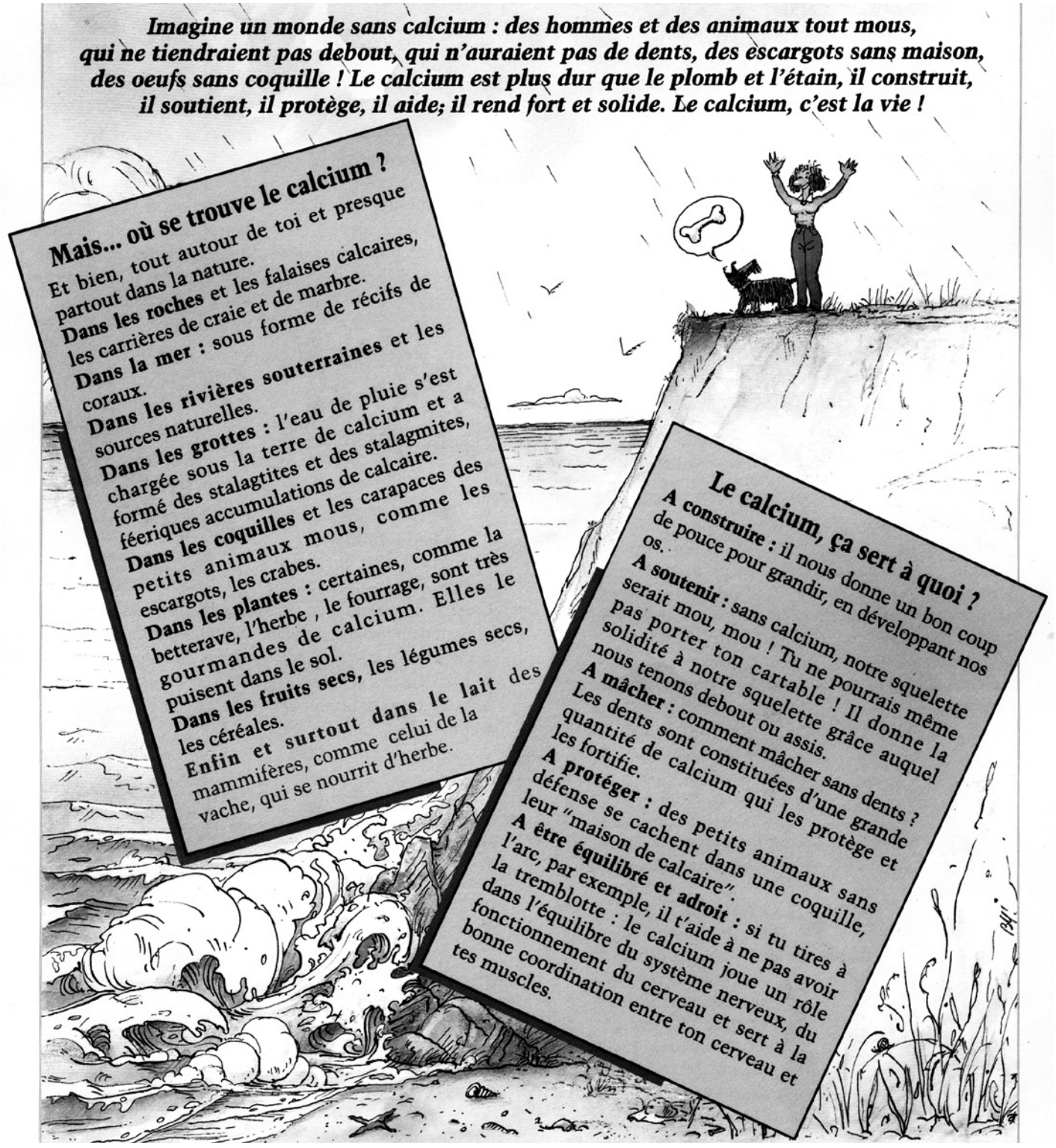
Apports Nutritionnels Conseillés (ANC) en calcium

Population	ANC en calcium (mg/jour)
1 à 3 ans	500
4 à 9 ans	800
10 à 18 ans	1200
Adultes	900
Femmes après 55 ans	1200
Hommes après 65 ans	1200
Femmes enceintes ou allaitantes	1000

Tableau de composition des aliments Teneur en calcium (mg) pour 100 g d'aliment comestible	**mg pour 100 g**
Produits laitiers et dérivés	
Yaourt au lait partiellement écrémé, aromatisé, sucré	115
Yaourt au lait partiellement écrémé, nature	143
Fromage blanc battu 20% MG/MS nature	123
Camembert et apparentés, 50 % MG/MS	394
Emmental	1 055
Crème dessert, appertisée	132
Crème glacée	93
Viandes/ Poissons/ Oeufs	
Viande cuite	14,1
Volaille cuite	11,8
Poisson cuit	26,3
Omelette nature	80,2
Légumes	
Légumes cuits	50,9
Tomate crue	8,91
Carotte crue	31,9
Salade verte, sans assaisonnement	16
Fruits	
Fruit	10,6
Banane fraîche, pulpe	4,8
Pomme fraîche, pulpe et peau	2,5
Orange fraîche, pulpe	33,5
Kiwi frais, pulpe et graines	31,2
Fruits rouges frais (framboise, fraise, groseille, cassis)	27,1
Compote de fruits divers, appertisée	8
Raisin sec	56
Pruneau	41
Féculents/Pain/ Viennoiserie	
Pommes de terre frite, cuite, non salée	23,8
Pâtes alimentaires cuites	7
Riz blanc cuit	9,3
Lentilles cuites	27,2
Pain courant français, 400 g ou boule	21,7
Pain de campagne ou bis	45
Pain au chocolat feuilleté artisanal	45,9
Croissant ordinaire ou au beurre	50,1
Sandwich baguette, jambon beurre	50,8
Confiserie/Chocolat/Confiture	
Bonbons (tout type)	8,87
Chocolat au lait, tablette	202
Chocolat noir, 40% cacao minimum, à pâtisser ou à croquer	111
Chocolat blanc, tablette	257
Barre chocolatée biscuitée	115
Pâte à tartiner chocolat et noisette	94,8
Confiture ou marmelade, tout type	19,5
Miel	7,98
Boissons	
Jus de fruits	12,8
Légumes, jus	14
Boisson gazeuse aux fruits (à moins de 10 % de jus) sucrée	0
Eau de source embouteillée	11,7
Eau du robinet	7,1
Eau minérale	23
Sirop dilué	6,1
Soda au cola, sucré	1
Thé infusé, non sucré	6,9
Café noir, non sucré	6,4

Afssa. Table de composition nutritionnelle des aliments ciqual 2008. Afssa, 2008.

"Vous avez dit Calcium ?"

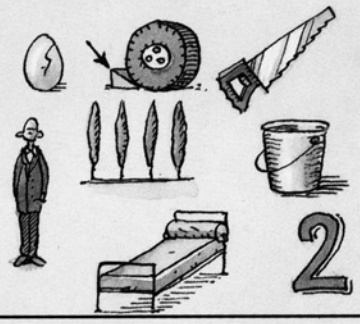


Extrait de la brochure **CIDIL.** *Histoire d'os, une grande histoire de calcium*. CIDIL, 1993. 12 p.

"Les mots cachés"

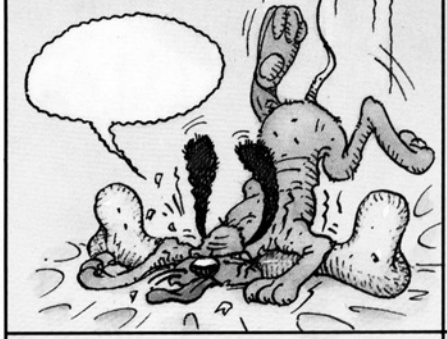
1. *Charade :*
Mon premier est un liquide.
Mon deuxième est une note de musique.
Mon troisième est la onzième lettre de l'alphabet.
Mon tout pratique un sport de combat.

2. *Quelle est la phrase cachée dans ce rébus ?*



3. *Remplis la bulle avec la bonne expression :*

4. *Remplis la bulle avec la bonne expression :*



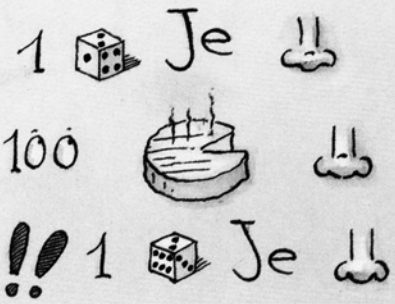
5. *Cherche le produit laitier caché dans ce dessin :*

6. *Charade :*
Mon premier est le petit de la vache.
Mon deuxième n'est pas beau.
Mon troisième est utile au petit-déjeuner.
Mon tout est un sport.

7. *Cherche le dessert lacté caché dans ce dessin :*

8. *Charade :*
Mon premier est une boisson anglaise.
Mon deuxième est une ville du sud de la France.
Mon tout est un sport.

9. *Quelle est la phrase cachée dans ce rébus :*



SOLUTIONS DES JEUX

Quizz *animaux* : 1 : B - 2 ; A - 3 ; B - 4 ; C - 5 ; B - 6 ; B - 7 ; A - 8 ; B - 9 ; C. ***Les mots cachés* :** 1 : judoka (jus - do - k). 2 : le calcium rend solide. (l'oeuf, cale, scie, homme, rang, seau, lit, deux). 3 : que la peau sur les os. 4 : tombé sur un os. 5 : brie (cabri). 6 : volley-ball (veau - laid - boll). 7 : flan (flambeau). 8 : tennis (thé - Nice).9 : un déjeuner sans fromage n'est pas un déjeuner (un, dé, jeu, nez, cent, fromage, nez, pas, un, dé, jeu, nez).

Extrait de la brochure **CIDIL.** *Histoire d'os, une grande histoire de calcium*. CIDIL, 1993. 12 p.

L'EAU

(Une séance + prolongement selon l'enseignant)

Objectif :

Acquérir ou renforcer des habitudes alimentaires favorables à la santé.

Compétence de l'élève :

Boire principalement de l'eau dans la journée.

Matériel :

- Annexe A16 - Les boissons (repris page 67 dans le cahier de l'élève)

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : littérature.
Sciences Expérimentales et Techniques : la vie dans l'eau, la vie dans les milieux pauvre en eau (déserts), les états de l'eau, eau douce/eau salée.
Éducation au Développement Durable (EDD) : maîtrise de l'eau.

Informations enseignants : l'eau
Elle est la seule boisson indispensable, à raison d'1,5 litres / jour = 12 verres d'eau, pendant et entre les repas, sous formes chaude ou froide.

L'EAU

Objectif :

Comprendre la nécessité pour l'homme de boire de l'eau.

Accueil :

Débat : quel élément est indispensable à la vie ?

Activités :

- Échanges et discussion sur le thème de l'eau (pré-requis des cycles 1 et 2) :

- l'eau pour les plantes – l'eau pour les réserves (nappe phréatique),
- l'eau pour les loisirs / le plaisir,
- l'eau pour se laver,
- l'eau pour la vie : le corps contient environ 60 à 70 % d'eau. On en perd en permanence en transpirant, en respirant, par les selles et les urines. Au total, près de 2,5 litres sont éliminés quotidiennement, c'est pourquoi il est nécessaire de boire suffisamment,
- l'eau pour la soif (les différentes sortes d'eaux).

- Que faudrait-il boire, quand et combien ?
L'enseignant note les réponses des élèves.

- Interroger les élèves sur leur propre consommation d'eau et d'autres boissons dans la journée.

- Les élèves complètent la page 69 de leur cahier, partie "ce que je bois le plus dans la journée".

- Recherches documentaires :

- *Que boire ?*
  De l'eau sous toutes ses formes : robinet, eaux en bouteilles (de source ou faiblement minéralisée), plates ou gazeuses, légèrement aromatisées, en tisanes.
- *Quand boire ?*
  Tout au long de la journée, par petites quantités.
  Il est important de boire avant d'avoir soif, car la soif, lorsqu'elle est ressentie, indique que l'organisme commence déjà à se déshydrater. La soif est un signal trop tardif, mauvais indicateur de nos besoins hydriques.
- *Quelles quantités boire ?*
  Il est nécessaire de boire 1 à 1,5 litres chaque jour soit l'équivalent de 8 à 12 verres.
  Lorsqu'il fait chaud ou lors des activités physiques, les besoins sont augmentés.

Conclusion :

- L'enseignant encourage chaque élève à s'engager, en fonction de sa consommation d'eau de la journée, dans son cahier page 69.

La seule boisson indispensable à l'organisme est l'eau. C'est elle qui désaltère le mieux et qui, pour être plus agréable, doit être servie fraîche mais non glacée.
Il convient de boire à sa soif et avant d'avoir soif. Beaucoup de personnes n'en boivent pas suffisamment. Boire, notamment en dehors des repas, permet l'évacuation des déchets qui surchargent l'organisme, facilite le transit intestinal.
Si boire est une nécessité et même un plaisir, il convient de rester maître de ses boissons.

- Au niveau de l'école, instaurer une véritable « politique de l'eau » :
  - Installation de fontaines d'eau ou mise en place d'un dispositif permettant à l'élève de boire de l'eau dans de bonnes conditions.
  - Fourniture de l'eau lors de rencontres sportives.
  - ...

Prolongement :

Sciences Expérimentales et Techniques : possibilité d'aborder le thème des boissons de façon plus large (jus de fruits, boissons sucrées, alcoolisées, excitantes...). En traiter les avantages et les inconvénients (par référence à leur composition et à leur effet sur la santé ou le comportement). Cf. annexe A16 : les boissons.

Visite d'une source d'eau minérale (si à proximité).

LES BOISSONS

La boisson étanche la soif. Elle est indispensable à la vie car elle satisfait le besoin en eau de l'organisme. Rafraîchissante, lorsqu'il fait chaud ou réconfortante lorsqu'il fait froid, la boisson doit être bien choisie pour être utile.
Chaque jour, le corps perd de l'eau (urines, sueur…) qu'il faut remplacer pour être en bonne santé. Il est ainsi nécessaire de boire quotidiennement 1 litre à 1,5 litres de liquide.
Mais que boire ?

L'EAU

Il faut distinguer les eaux de sources des eaux minérales. Ces dernières présentent des propriétés médicinales. ***L'eau est la boisson indispensable à l'organisme***, qu'il s'agisse de l'eau du robinet ou d'une eau de table en bouteille.

LE LAIT

C'est un véritable aliment. Le lait apporte des protéines, des graisses, des sucres, des sels minéraux. Il ne doit ainsi pas être considéré comme une boisson au même titre que l'eau.

LES JUS DE FRUITS

Ce sont des boissons provenant exclusivement de la pression de fruits frais. ***On y trouve du sucre***, des sels minéraux, des vitamines en quantités plus ou moins importantes.
Leur consommation est ***recommandée pour tous en quantité raisonnable,*** purs ou coupés d'eau.

LES FRUITÉS OU BOISSONS AUX FRUITS

Ce sont des boissons préparées à partir de jus de fruits additionnés d'autres éléments (sucre, gaz carbonique). ***La proportion en sucre est généralement importante.*** Ces boissons sont à consommer de façon occasionnelle.

LES JUS DE LÉGUMES

Ils sont riches en vitamines et en sels minéraux. Le plus connu est le jus de tomate. Il existe aussi des jus de légumes mélangés. Cette ***boisson aliment convient à ceux qui ont de fortes déperditions en sels minéraux,*** notamment en sodium, de par leur activité physique intense.

LES SODAS – LES BITTERS ET LES TONICS

Considérés comme des boissons rafraîchissantes, ils sont ***gazéifiés*** et additionnés d'extraits végétaux, ainsi que de caféine et quinine. Ils agissent comme des stimulants et renferment une ***quantité importante de sucres***. Ils n'ont finalement que ***peu d'intérêt***.

LE CAFÉ ET LE THÉ

Le café constitue une ***boisson stimulante*** très répandue. C'est un excitant du système nerveux central et de la circulation. Il provoque chez certains de l'insomnie et des palpitations. La teneur en ***caféine*** dépend du type de café. La variété Robusta renferme deux fois plus de caféine que l'Arabica.
Le thé exerce des effets similaires mais il contient moins de ***caféine***.
Ce sont l'une et l'autre des boissons qui ***ne conviennent pas aux enfants***.

LES BOISSONS ALCOOLISÉES (VIN, BIÈRE, CIDRE, APÉRITIFS, DIGESTIFS)

Tout l'organisme est touché par l'action de l'alcool mais c'est surtout l'appareil digestif et le système nerveux qui sont les plus atteints. Consommé en grande quantité, ***l'alcool entraîne des troubles graves***. Ce sont des boissons qui ***ne conviennent absolument pas aux enfants***.

LE PAIN

(Une séance + prolongement selon l'enseignant)

Objectif :

Acquérir ou renforcer des habitudes alimentaires favorables à la santé.

Compétence de l'élève :

Comprendre l'intérêt de manger du pain.

Matériel :

- **Annexe A17 -** Le blé, la farine, le pain dans l'histoire des hommes.
- Frise historique.

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : littérature, oral (communiquer les résultats de recherches documentaires ; argumenter ses choix).
Histoire : les grandes périodes.
Géographie : carte du monde.
Sciences Expérimentales et Techniques :
- comparer les compositions (amidon, substances minérales) ; mettre en évidence l'amidon (eau iodée),
- la digestion.

Informations enseignants : le pain

Sa consommation est en diminution depuis des décennies. Il est important d'augmenter la place des féculents, notamment du pain (surtout complet). Ils fournissent des sucres indispensables aux muscles, aux organes et au cerveau. Il est complémentaire des légumes aux repas, et peut avoir sa place entre les repas, accompagné de chocolat, de fromage par exemple.

LE PAIN

Objectif :

Engager une réflexion sur l'intérêt de consommer un aliment de base : le pain.

Matériel :

Annexe A17 à photocopier pour chaque élève.

Accueil :

Lecture individuelle de l'annexe A17 « Le blé, la farine, le pain dans l'histoire de l'homme ».

Activité :

- Échange sur la compréhension du texte :
  - Le pain comme base de l'alimentation, autrefois ou dans d'autres pays.
  - Références à l'Égypte Ancienne, Athènes, Rome, Jésus, Louis XVI… (Se repérer sur la frise historique)
- Discussion sur l'intérêt de consommer du pain/recherches documentaires :
  - Comment fabrique-t-on du pain ?
  - Composition du pain (apports nutritionnels).
  - Avantages du pain par rapport à des aliments élaborés (type goûters « prêts à l'emploi »).
  - Quand mange-t-on du pain ?
  - Intérêts nutritionnels du pain.
  - Expérimenter, lire des étiquettes de composition de « pains » et comparer.

Conclusion :

Le pain est un aliment de base pour l'homme.
Les féculents sont l'essence de notre moteur auquel ils apportent « l'énergie » dont il a besoin pour ne pas s'épuiser.
Le pain en fait partie.

Bon à tous les repas, il se tartine aussi bien de salé que de sucré.
Il apaise durablement la sensation de faim et évite les grignotages.

L'élève peut s'il le souhaite s'engager à réhabiliter le pain dans son alimentation, à la place des céréales le matin ou des gâteaux au moment du goûter par exemple. À noter dans son cahier de suivi, page personnelle 68.

Prolongement :

- **Histoire du pain au fil des siècles.**
- **Sciences Expérimentales et Techniques :**
  - Botanique : les plantes dont les graines sont utilisées par l'homme.
  - Alimentation : notion de féculent (fécule, farine, amidon), digestion.
  - Les animaux granivores.
- **Technologie :** du blé au pain – fabrication de pain.
- **Maîtrise de la langue :** visite d'une boulangerie – lettre, compte rendu de la visite, recette du pain (des pains).
- **Dégustation de pains variés en classe.**

Le blé, la farine, le pain dans l'histoire des hommes

En France, nous ne craignons plus la famine. Si le blé manquait, nous pourrions en faire venir d'autres pays, nous en importerions. Mais nous le savons, la faim existe encore dans le monde et les risques de mauvaises récoltes sont encore grands dans de nombreux pays d'Afrique et d'Orient, moins développés que le nôtre.

Les problèmes de ces pays aujourd'hui sont les mêmes que connurent nos ancêtres, quand ils se défendaient encore mal contre les attaques des insectes et qu'ils avaient peu de moyens de lutter contre la sécheresse. Mais très vite, les hommes ont compris que le blé est la base de leur vie, et qu'il faut tout mettre en œuvre pour qu'il ne manque pas. Très tôt dans l'histoire, les pouvoirs publics s'en sont inquiétés.

Nous nous souvenons du pharaon d'Égypte qui vit paraître en songe sept épis larges et bien remplis, suivis de sept épis maigres, puis sept vaches grasses suivies de sept vaches maigres. Lorsque Joseph lui expliqua que son peuple connaîtrait d'abord sept années de grande abondance, puis sept années de grande sécheresse, il donna un conseil très sage…

> *« Que le pharaon prépose dans le pays des intendants à la réquisition du cinquième des récoltes d'Égypte durant les sept années d'abondance. Ils rassembleront tout le produit de ces bonnes années qui viennent, ils emmagasineront le blé dans les villes à la disposition du pharaon comme provisions à conserver. Ces denrées formeront pour le pays une réserve en prévision des sept années de pauvreté qui séviront en Égypte. Ainsi, le pays ne sera pas ruiné par la famine. »*

Cet exemple est un des premiers qui nous montre un chef d'état surveiller les approvisionnements et les réserves de blé de ses concitoyens.

À Athènes et à Rome, les règlements sur les grains étaient très stricts. En France aussi et pendant longtemps on fixa des barrières douanières entre les régions, pour être sûr que les récoltes ne partent pas dans une contrée voisine où le grain était plus cher parce que la moisson avait été moins bonne.

Aujourd'hui, la France produit plus de blé que nous n'en avons besoin pour notre consommation, mais dans les pays où la production est insuffisante, les gouvernements taxent les exportations pour éviter la fuite des récoltes.

Comme en Égypte sous les pharaons, chaque année en France est réalisé un prélèvement sur la récolte, que l'on n'utilisera pas avant que la récolte suivante ne soit effectuée. C'est ainsi que l'on assure des réserves.

Pourquoi tant de préoccupations ? C'est bien parce que le blé est, avec le riz pour certains pays d'Orient, la base de l'aliment des hommes.

Le blé, la farine, le pain, ces trois produits de notre alimentation forment comme trois gros anneaux d'une même chaîne. D'un côté l'anneau du blé, de l'autre, l'anneau du pain. L'anneau de la farine les relie l'un à l'autre. Si celui du blé n'existe pas, la chaîne est rompue, et le pain ne peut pas se faire. On sait pourtant quelle place il tient dans notre vie.
C'est du pain que réclamait le peuple de Paris criant famine, marchant sur Versailles, pour chercher Louis XVI, Marie-Antoinette et le Dauphin, qu'ils avaient surnommés « le boulanger, la boulangère et le petit mitron ».

Le pain est si important qu'au cours des siècles il est devenu l'image du travail humain et du respect qu'on lui porte. La Bible explique beaucoup de ces symboles : « Tu gagneras ton pain à la sueur de ton front » dit Dieu en chassant Adam du paradis terrestre (*Livre de la Genèse*).

Chaque jour, nous mangeons du pain, il accompagne tous nos repas, il est le plus riche de nos aliments. Et nous avons la chance de vivre dans un pays où la qualité de notre pain est enviée par tous les autres.

Apprenons à connaître le pain ainsi que la farine et le blé qui sont indispensables à sa fabrication. C'est une grande partie de la vie des hommes que nous découvrirons en même temps.

Espace Pain Information.
Brochure "Blé, Farine, Pain". EPI, 44 fiches
Espace Pain Information :
2 square Pétarque
75116 PARIS
tél. 01 44 18 92 16
http://www.espace-pain-info.com

COMPOSITION DES ALIMENTS

(Deux séances)

Objectif :

Connaître la composition des aliments (en particulier en sucres, graisses) afin de permettre à l'enfant d'être/de devenir un consommateur averti.

Compétence de l'élève :

Être capable d'analyser ce que je mange (en qualité et en quantité).
Limiter sa consommation d'aliments "prêts à l'emploi", sucrés et/ou gras.

Matériel :

- Jeu "graissucres" - page 71 du cahier de l'élève (prévoir les produits du jeu si l'enseignant souhaite faire goûter les élèves).
- **Annexe A18 :** tableaux d'informations nutritionnelles.
- Emballages de produits élaborés (gâteaux, goûters, barres chocolatées, chips…) et de boissons (soda, jus de fruits, nectars de fruits…) apportés par les élèves.
- Morceaux de sucres, cuillères à soupe.

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : lexique spécifique, utilisation du dictionnaire.
Sciences Expérimentales et Techniques : notion de nutriment (aliment sucré/sucre = composant) obtenu après digestion d'un aliment ; conséquences sur la santé (excès - insuffisance, carence).
Mathématiques

Informations enseignants :

Les aliments sucrés

Une consommation excessive de sucres simples a des conséquences défavorables sur l'équilibre nutritionnel et sur la santé : augmentation du risque d'obésité en particulier, et contribue à fournir des calories "vides" (qui ne s'accompagnent pas d'apports en vitamines et minéraux).
Le sucre contenu dans les boissons ne calme pas l'appétit, ni la soif.

Différentes appellations de sucres

Caramel, mélasse, miel, sirop, sucre inverti, fructose, glucose, saccharose, amidon, lactose, maltose, fructo-oligosaccharides, malto-dextrines, pectine…

Apport conseillé/âge

De 1 à 3 ans : **l'équivalent de 6 sucres/jour** - *de 4 à 6 ans :* **8** - *de 7 à 9 ans :* **10** - *de 10 à 12 ans :* **10 à 11** - *de 13 à 15 ans :* **10 à 12** - *de 16 à 18 ans :* **10 à 14** - *adultes femme :* **10** - *adulte homme :* **12.**

Les graisses

La consommation de graisses est en moyenne trop élevée. Cette surconsommation est d'autant plus à risque pour la santé qu'elle est caractérisée par un apport excessif en graisses saturées, en partie responsable des maladies cardio-vasculaires. Il est ainsi souhaitable de les diminuer en évitant une consommation excessive de viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, gâteaux, friands, fritures, mayonnaise, chips… et de privilégier les graisses végétales et la variété.

Différentes sortes de graisses

Beurre, crème, saindoux, graisse d'oie, huiles de colza, arachide, coprah… beurre de cacahuètes, de cacao, margarines, graisses de palme, palmiste, illipé, karité…

COMPOSITION DES ALIMENTS

Objectif :

Découvrir les nutriments cachés : graisses, sucres.

Matériel :

Emballages de produits alimentaires élaborés et boissons (apportés par les élèves et par l'enseignant).

Accueil :

Collecte et présentation des emballages par les élèves.
Question : que mangez-vous précisément en consommant goûters, gâteaux, etc. ?
L'enseignant conserve les réponses des élèves.

Activité :

- Par groupes de 4 ou 5, les élèves lisent ce qui figure sur les emballages et relèvent les informations indiquant la composition du produit. Utilisation du dictionnaire pour les mots inconnus (*exemple :* lipides, glucides…).

- Mise en commun – analyse comparative (pour une même masse de produit) :
  Quels sont les ingrédients les plus représentés (sucres, matières grasses, sel…) ?
  Mise en évidence des termes représentant des sucres et des graisses.
  Exemple :
  > glucose, fructose, etc. = sucre,
  > huile de…, matière grasse = graisses.
  Comparaison avec les réponses initiales des élèves données lors de l'accueil.

Conclusion :

- De nombreux ingrédients entrent dans la composition d'aliments industriels.
  On trouve surtout : sucres, matières grasses, sel même s'ils ne sont pas nommés ainsi.
- La prochaine séance servira à déterminer la quantité de sucres et de graisses contenus dans les aliments que vous consommez régulièrement.

COMPOSITION DES ALIMENTS

Objectifs :

- Découvrir et se représenter la quantité de sucres et de graisses dans les aliments.
- Savoir reconnaître les différentes appellations pour les glucides, les lipides.

Matériel :

Annexe A18 à photocopier pour chaque élève ou emballages de produits élaborés ou de boissons apportés par les élèves.

Accueil :

- Vous êtes-vous intéressés à la composition de ce que vous avez mangé ?
- Nous avions trouvé qu'il y avait souvent des sucres, des graisses, mais en quelles quantités ?

Activité :

- **Manipulation :** faire boire de l'eau sucrée et interroger les élèves sur ce qu'ils ont bu pour faire émerger la notion de sucre caché.
- **Jeu « Graissucre »** page 71 du cahier de l'élève :
  > Les élèves regardent (et/ou goûtent) les aliments du jeu : d'après vous, combien de morceaux de sucre (5 g) sont contenus dans ces aliments ?
  > Les élèves remplissent le tableau « teneur en sucres » dans leur cahier.
  > Mise en commun (réponses données au dos).
  > Idem avec parallèle matière grasse et huile.
  > Les élèves remplissent la partie du tableau « teneur en graisses » dans leur cahier.
- **Mise en commun :** (réponses données au dos) représenter les quantités en utilisant les morceaux de sucres et les cuillères à soupe.
  À quoi reconnaît-on la présence de graisse dans un aliment ? *(suinte, translucide sur papier essuie-tout, liquide dans la poêle, blanc sur la viande, le lard, le pot au feu…)*.

Informations enseignants :

Rappel : 1 morceau de sucre = 5 g de glucides.
1 cuillère à soupe d'huile = 10 g de lipides.

Attention : poids des aliments (informations nutritionnelles données pour 100g).

Exemples : 1 verre de 10 cl de jus d'orange = environ 10 g de glucides soit 2 sucres
100 g de cacahuètes = environ 10 g de glucides + 53 g de lipides soit 5 bonnes cuillères à soupe
1 portion de céréales (30 g) au lait demi-écrémé (125 g) = 27,5 g de glucides soit 5 sucres 1/2
1 tablette de chocolat au lait > 56 g de glucides (11 sucres) et 32 g de lipides (3 cuillères à soupe d'huile)
1 rangée de chocolat (4 carrés) = 2 sucres et 1/2 cuillère à soupe d'huile

Conclusion :

- Nous n'avons pas forcément conscience de la teneur en sucres et en graisses des aliments.
- Pour favoriser l'équilibre alimentaire, il peut être utile de connaître la teneur en sucres et graisses des aliments que nous consommons.
- À 8-10 ans, consommer l'équivalent de 8 à 12 sucres par jour suffit car ils ne sont pas indispensables à l'organisme.

Prolongement :

Sciences Expérimentales et Techniques :

- Digestion des aliments : absorption intestinale des nutriments et transport dans le sang.
- Études des conséquences de l'excès de consommation de sucres, de graisses sur la santé (recherches documentaires, rencontre avec des spécialistes).

Il peut être intéressant de faire rechercher la quantité de sucres et de graisses contenue dans les différents laitages appréciés des enfants (le résultat est parfois surprenant).

CORRECTION
composition des aliments

Teneur en sucre : nombre de morceaux de sucre

	D'après les informations nutritionnelles
Barre chocolatée (50 g)	6 à 9
Soda, Coca (33 cl)	7
Petit pain chocolaté	7 à 9
Flan caramel	4
Jus de fruit	4 à 5

Teneur en graisse : nombre de cuillères d'huile

	D'après les informations nutritionnelles
Croissant	2
Chips (paquet de 30 g)	1
4 nuggets de poulet (120 g)	1
5 rondelles de saucisson	2
Cacahuètes (100 g)	5

COMPOSITION DES ALIMENTS

Objectifs :

- Savoir lire un emballage.
- Réinvestir les connaissances acquises en art visuel : créer de nouveaux emballages.

Accueil :

Distribution d'emballages de produits alimentaires.

Activité :

Observer un emballage et recueillir les éléments qui y figurent :
- Nom du produit
- Marque
- Poids
- Photo - image - dessin
- Code-barre
- Tableau nutritionnel
- Ingrédients
- Voir la taille des polices

En arts visuels : réaliser un emballage.
Exemples :
- emballage d'une boîte de conserve de tomate } en présentant aux enfants le format, en enlevant l'étiquette qui entoure la boîte.
- emballage d'une boîte de thon.

Conclusion :

Exposition des réalisations.

Tableaux d'informations nutritionnelles

5 mini-gâteaux marbrés de 30 g

Ingrédients : œufs, farine de froment, margarine végétale, sucre, chocolat (6,2 %), stabilisant : glycérol, arômes, amidon de froment, sirop de glucose, poudres à lever : diphosphate disodique-carbonate acide de sodium, sel, (arachide).

VALEUR ÉNERGÉTIQUE MOYENNE POUR 100 g		
1700 kJ soit 410 kcal		
VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 g		
Protéines 5,1 g	Glucides 46 g	Lipides 22 g

Céréales pour petit déjeuner

Ce paquet contient 12 portions de 30 g.

	100 g de pétales de blé au chocolat		Une portion complète (30 g de pétales de blé au chocolat et 125 g de lait demi-écrémé)		
			30 g de pétales de blé au chocolat	125 g de lait 1/2 écrémé	TOTAL
Valeur énergétique	1550 kJ (370 kcal)		455 kJ (110 kcal)	240 kJ (55 kcal)	695 kJ (165 kcal)
Protéines	9,5 g		2,8 g	4,0 g	6,8 g
Glucides	75,0 g		22,0 g	5,5 g	27,5 g
Lipides	3,0 g		0,9 g	2,0 g	2,9 g
Vitamines		Soit en % des AJR*			
Thiamine (B1)	1,2 mg	83 %	0,36 mg	0,06 mg	0,41 mg
Riboflavine (B2)	1,3 mg	83 %	0,4 mg	0,21 mg	0,61 mg
Acide pantothénique (B5)	5 mg	83 %	1,5 mg	0,47 mg	1,97 mg
B6	1,7 mg	83 %	0,5 mg	0,02 mg	0,53 mg
Folacine (B9)	170 µg	83 %	50 µg	3,6 µg	53,6 µg
B12	0,84 µg	83 %	0,25 µg	0,28 µg	0,54 µg
Biotine (H)	0,13 mg	83 %	0,04 mg	-	0,04 mg
Niacine (PP)	15 mg	83 %	4,5 mg	0,12 mg	4,63 mg
Fer	7 mg	50 %	2,1 mg	0,12 mg	2,22 mg

* AJR : Apports Journaliers Recommandés en vitamines et en fer.

INGRÉDIENTS : farine de blé, chocolat en poudre (23 %), sucre, sel, huile de palme, émulsifiant : esters citriques des mono- et diglycérides d'acides gras, arôme, vitamines : niacine (PP), acide pantothénique (B5), B6, riboflavine (B2), thiamine (B1), folacine (B9), biotine (H), B12, fer. Traces éventuelles d'arachide.

Informations nutritionnelles moyennes pour 100 g

VALEUR ÉNERGÉTIQUE MOYENNE		
2596 kJ (626 kcal)		
VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES		
Protéines 27,7 g	Glucides 10,3 g	Lipides 52,9 g

VALEUR ÉNERGÉTIQUE POUR 100 g
187 kJ (44 kcal)
VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 g
Protéines : 0,7 g Glucides : 10,3 g Lipides : 0,1 g
TENEUR MOYENNE EN VITAMINE C POUR 100 G
20 mg (soit 33% des AJR*)

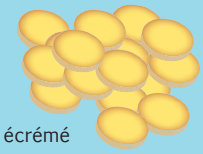
* AJR : Apports Journaliers Recommandés.

Ingrédients : sucre, beurre de cacao, poudre de lait, cacaos, lactosérum en poudre, poudre de lait écrémé, extrait de malt, émulsifiant : lécithine de soja, arôme.
Peut contenir des traces d'arachides.
Cacao 30 % minimum.

Allégations nutritionnelles moyennes pour 100 g :
Énergie : 2250 kJ (540 kcal)
Protéines : 8 g - Glucides : 57 g - Lipides : 31 g

VALEUR NUTRITIONNELLE	POUR 100 g	PAR PORTION (330 g environ)
ÉNERGIE	465 kJ 110 kcal	1535 kJ 363 kcal
PROTÉINES	2,1 g	6,6 g
GLUCIDES	19,8 g	65 g
LIPIDES	2,7 g	8,6 g

16 Galettes Bretonnes « pur beurre » (125 g)



INGRÉDIENTS :
farine de froment, sucre, beurre pâtissier 20 %, amidon de blé, œufs, lait écrémé en poudre, poudre à lever (carbonate acide d'ammonium, diphosphate disodique), sel, arôme naturel de vanille.

Valeur nutritionnelle moyenne pour 100 g		
Valeur énergétique : 489 kcal - 2044 kJ		
Protéines : 6,2 g	Glucides : 69,7 g	Lipides : 20,5 g

24 Petits Beurre (200g)

Ingrédients : farine de froment, sucre, beurre concentré (soit 15 % de beurre reconstitué), lait entier en poudre, poudre à lever (bicarbonate d'ammonium et de sodium, pyrophosphate acide de sodium), blancs et jaunes d'œufs en poudre, sel, arôme.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g		
Valeur énergétique : 460 kcal - 1940 kJ		
Protéines 7,6 g	Glucides 74 g	Lipides 14,5 g

LE GRIGNOTAGE

(Une séance)

NB : une semaine à l'avance, réaliser une enquête sur ce que mangent les enfants aux repas et en dehors des repas - page 72 du cahier de l'élève - « Le Grignotage : enquête alimentaire ».

Objectif :

Agir ou réagir sur le comportement alimentaire lié au grignotage.

Compétence de l'élève :

Prendre conscience de son propre grignotage et trouver des solutions pour l'éviter (suite CE2 – réinvestissement).

Matériel :

Annexe A19 - Conte "Le baptême de Bonnemine".

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : littérature (poème, conte, écriture…).
Sciences Expérimentales et Techniques : conséquences du grignotage sur la santé *(montrer que le bilan « sucres » ou « graisses » est augmenté sur la journée, lien avec la digestion et l'absorption, l'assimilation)*.

LE GRIGNOTAGE

Préalable à la séance :

La semaine qui précède la séance 1 : les élèves notent tout ce qu'ils mangent aux repas et en dehors des repas (y compris bonbons, boissons hors eau, chips, cacahuètes, chewing-gum, gâteaux, barres chocolatées, fruits, yaourts, gâteaux apéritifs…) pendant trois jours dans leur cahier page 72.

Objectif :

Se rendre compte de ses propres grignotages et des facteurs qui les influencent.

Accueil :

Les élèves s'expriment sur l'enquête alimentaire (difficultés rencontrées…).

Activité :

- Travail à partir de l'enquête alimentaire réalisée au préalable par l'élève (page 72) :
  - À partir du tableau complété page 72, mettre en évidence les moments de repas par rapport aux moments de grignotages sur le tableau en respectant les consignes, page 73.
  - Mises en commun : lister tous les aliments consommés hors repas et les trier : définir des critères en fonction des acquis antérieurs : tri des aliments par groupes, avec sucres, graisses…
  - Demander et lister les lieux de repas et de grignotages et les activités (télévision, shopping…).
  - Avis des élèves sur la consommation d'aliments sucrés : avantages et inconvénients, pourquoi mange-t-on du sucré ? (plaisir, agréable, réconfort…)
  - Comment gérer le sucré dans l'équilibre alimentaire (prendre en compte dans les repas ; exemple : gâteau dans la matinée ; dessert léger à midi).
  - Les repas sont-ils importants ? Pourquoi ? (équilibre alimentaire, convivialité…)

Attention : le travail peut se faire en groupes pour ne pas individualiser les réponses mises au tableau (respect de la vie privée – non culpabilisation).

Conclusion :

- Grignoter, c'est manger, cela revient à prendre des aliments voire des repas supplémentaires non indispensables pour la plupart d'entres nous.
- Grignoter entre les repas coupe l'appétit aux repas. Le sucre appelle le sucre et peut aussi entraîner la consommation de boissons sucrées.
- Il est important de différencier FAIM et ENVIE pour manger équilibré.

Prolongement :

- Activité : Le grignotage - manger par faim

Bien manger est aussi important pour éviter de grignoter, c'est ce que nous allons voir à travers un conte : « Le baptême de Bonnemine », annexe A19.

- Lecture compréhension individuelle.
- Échange sur la compréhension de l'histoire, parallèle avec *Belle au Bois Dormant*.
- Sens de ce conte (point de vue nutritionnel) :
  > Groupes d'aliments et leur utilité pour l'organisme.

- Arts visuels : dessiner les différentes fées selon les couleurs des différents groupes d'aliments, inventer une baguette magique par fée, colorier les aliments du texte selon le code couleur…

Le baptême de Bonnemine

"Au Pays de Bonne Santé, la petite princesse Bonnemine vient de naître. Le roi et la reine ont invité toute la population du pays à fêter cet événement dans leur château. Dans le royaume de Bonne Santé vivaient six fées : la fée bleue, la fée rouge, la fée marron, la fée jaune et la fée blanche. Elles furent, elles aussi, invitées au baptême de Bonnemine.
Toute la population fit la fête toute la soirée. On mangea, on s'amusa beaucoup, puis le moment des cadeaux arriva : chaque invité avait préparé un présent. Des jouets, des poupées, des atours, des bijoux, des bisous, Bonnemine fut très gâtée. Vint le tour des fées. L'une après l'autre elles s'avancèrent près du berceau de Bonnemine et firent un vœu.

La première des fées, la fée bleue, lui dit : *« Du lait tu boiras, des fromages tu mangeras. Ainsi de bons os et de belles dents tu auras »*.
La deuxième fée, la fée rouge, s'approcha du berceau et dit : *« De la viande, du poisson et des œufs tu mangeras. Ainsi de beaux muscles forts et puissants tu auras »*.
La troisième fée, la fée marron, leva sa baguette et dit : *« Du pain, des céréales, des pommes de terre, des lentilles, des pâtes et du riz tu mangeras. Ainsi plein d'énergie tu auras »*.
La quatrième fée, la fée verte, s'avança et dit : *« Des fruits et des légumes, crus et cuits, tu mangeras. Ainsi microbes et maladies tu vaincras »*.
La cinquième fée, la fée jaune regarda Bonnemine et dit : *« Quelques gouttes d'huile, une lichette de beurre et tu n'auras jamais froid »*.

Vint le tour de la sixième fée, la fée blanche. Elle leva sa baguette magique, ouvrit sa bouche pour dire son vœu mais aucun son ne sortit de sa bouche : toutes les fenêtres du château volèrent en éclats dans un fracas assourdissant. Que se passait-il ? Était-ce de la faute de la fée blanche ? Était-ce un orage ? Un ouragan ? Un tremblement de terre ? Point du tout, c'était la fée noire qui entrait dans le château.
La fée noire était très en colère : *« Pourquoi n'ai-je pas été invitée au baptême de Bonnemine ? »*. Le roi était fort ennuyé de cet oubli : *« C'est certainement le facteur qui a égaré votre invitation chère fée noire »*, bredouilla le roi en guise d'excuse.
Mais la fée noire n'accepta pas les excuses du roi et pour se venger, elle s'approcha du berceau, leva sa baguette magique et dit :
« Des milliers de bonbons, des montagnes de gâteaux, des glaces, des tablettes de chocolat tu mangeras. Tes dents deviendront toutes noires, tu n'auras plus d'appétit, tu tomberas malade et ta bonne santé tu perdras ». Sur ces mots, la fée noire disparut dans un tourbillon de fumée noire.
Plus personne n'avait envie de continuer de festoyer, la reine et le roi pleuraient à chaudes larmes. La situation semblait désespérée quant la sixième fée, la fée blanche, celle qui n'avait pas eu le temps de dire son vœu, s'avança et dit :
« Ne pleurez plus Majesté, je n'ai pas le pouvoir d'effacer les méchantes paroles de la fée noire mais je peux les transformer ».
« Faites donc madame la fée blanche, je vous en prie », répondit le roi.
Et la fée blanche tout en levant sa baguette au-dessus de la tête de Bonnemine dit : *« Des bonbons, des gâteaux, des sucreries tu mangeras. Mais juste de temps en temps, juste quelques-uns. Tes dents souvent tu laveras et ta bonne santé, toute ta vie tu garderas »*.
Tout le monde fut soulagé par ce souhait et la fête continua toute la nuit dans le château du royaume de Bonne Santé."

L'alimentation : Actyfiches n°94. Éditions Le Matériel scolaire.

FICHE DE LIAISON

SÉQUENCES		Séances étudiées
SÉQUENCE 13 : L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE		
Séance 1	Connaître les différents groupes d'aliments et leur importance dans l'équilibre alimentaire Analyser ses menus et les équilibrer sur la journée	❑
Séance 2	Réinvestir les acquis sur le thème de l'équilibre alimentaire à travers la littérature	❑
Séance 3	Réinvestir les acquis sur l'équilibre alimentaire	❑
SÉQUENCE 14 : L'AFFICHE PUBLICITAIRE		
Séance 1	Comprendre la stratégie de l'affiche publicitaire	❑
Séance 2	Réinvestir les acquis et réaliser une maquette de l'affiche publicitaire	❑
SÉQUENCE 15 : LE GRIGNOTAGE		
Séance 1	Trouver des activités alternatives au grignotage	❑
SÉQUENCE 16 : RÉFLEXE TÉLÉVISION/NOURRITURE		
Séance 1	Se rendre compte du réflexe télévision/nourriture dans son comportement alimentaire et trouver une ou des solutions pour le limiter	❑

ALIMENTATION - CM2
LISTE DES ANNEXES

SÉQUENCE 13 : L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Séance n°1 :

A20 Courbe des repères à compléter
A21 Courbe des repères - CORRECTION
A22 Repères de consommations

Séance n°2 :

A23 Poème « *L'oiseau du Colorado* »

SÉQUENCE 14 : L'AFFICHE PUBLICITAIRE

Séance n°1 et 2 :

A24 L'affiche publicitaire

SÉQUENCE 15 : LE GRIGNOTAGE

Pas d'annexe

SÉQUENCE 16 : RÉFLEXE TÉLÉVISION/NOURRITURE

Séance n°1 :

A25 Information réflexe télévision/nourriture
A26 Arrêté du 27 février 2007

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

(Enquête préalable + trois séances + prolongement selon l'enseignant)

Objectif :

Acquérir ou renforcer des habitudes alimentaires favorables à la santé.

Compétence de l'élève :

Être capable d'équilibrer mes repas sur la journée "Manger juste".

Matériel :

- **Annexe A20 –** La pyramide des repères (selon PNNS)
- **Annexe A21 –** La pyramide des repères - Correction
- **Annexe A22 –** Repères de consommation
- **Annexe A23 :** poème *« L'oiseau du Colorado »* (Desnos)

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : littérature, écriture.
Éducation Scientifique :
- les besoins de l'organisme pour croître, se développer, se mouvoir, s'adapter à l'environnement,
- conséquences sur la santé d'un déséquilibre alimentaire permanent.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Préalable à la séance :

L'enseignant annonce le travail sur les menus de la journée et propose l'enquête à remplir au cours de la semaine, page 93 du cahier.

Objectifs :

- Connaître les différents groupes d'aliments et leur importance dans l'équilibre alimentaire.
- Analyser ses menus et les équilibrer sur la journée.

Matériel :

- **Annexes A20 et 21 -** Pyramides des repères
- **Annexe A22 -** Repères de consommation

Accueil :

Comment les enquêtes se sont-elles passées ?
Vérifions si ces menus sont équilibrés en nous intéressant tout d'abord aux différents groupes d'aliments.
Recueil des conceptions initiales : que signifie pour les élèves un menu équilibré ? Une journée alimentaire équilibrée ?

Activité :

- Les élèves complètent la pyramide page 94 du cahier en utilisant les documents mis à disposition.
- Mise en commun et correction à noter dans le cahier page 95 – Annexes A20 et A21.
- Justification (l'élève doit comprendre pourquoi l'ordre est ainsi établi).
- Introduction du code des couleurs.

Rappel du code couleurs des familles d'aliments :

Bleu : produits laitiers
Brun : féculents
Rouge : viande-œuf-poisson
Gris : boissons (eaux principalement)
Vert : fruits et légumes
Jaune : matières grasses
Rose : aliments et boissons sucrés

- Les élèves entourent les aliments sur leurs menus avec le code couleur afin de visualiser les différents groupes d'aliments.
- Mise en commun : comparaison.
  - Quel(s) groupe(s) d'aliments prédomine(nt) ?
  - Qu'est-ce qui manque (éventuellement) ? Variété ?
  - Colonne grignotage : quels aliments ?
- Chaque élève choisit une journée alimentaire dans son cahier de suivi, page 93, et complète la partie « mon commentaire » compte tenu de l'analyse faite précédemment.

Conclusion :

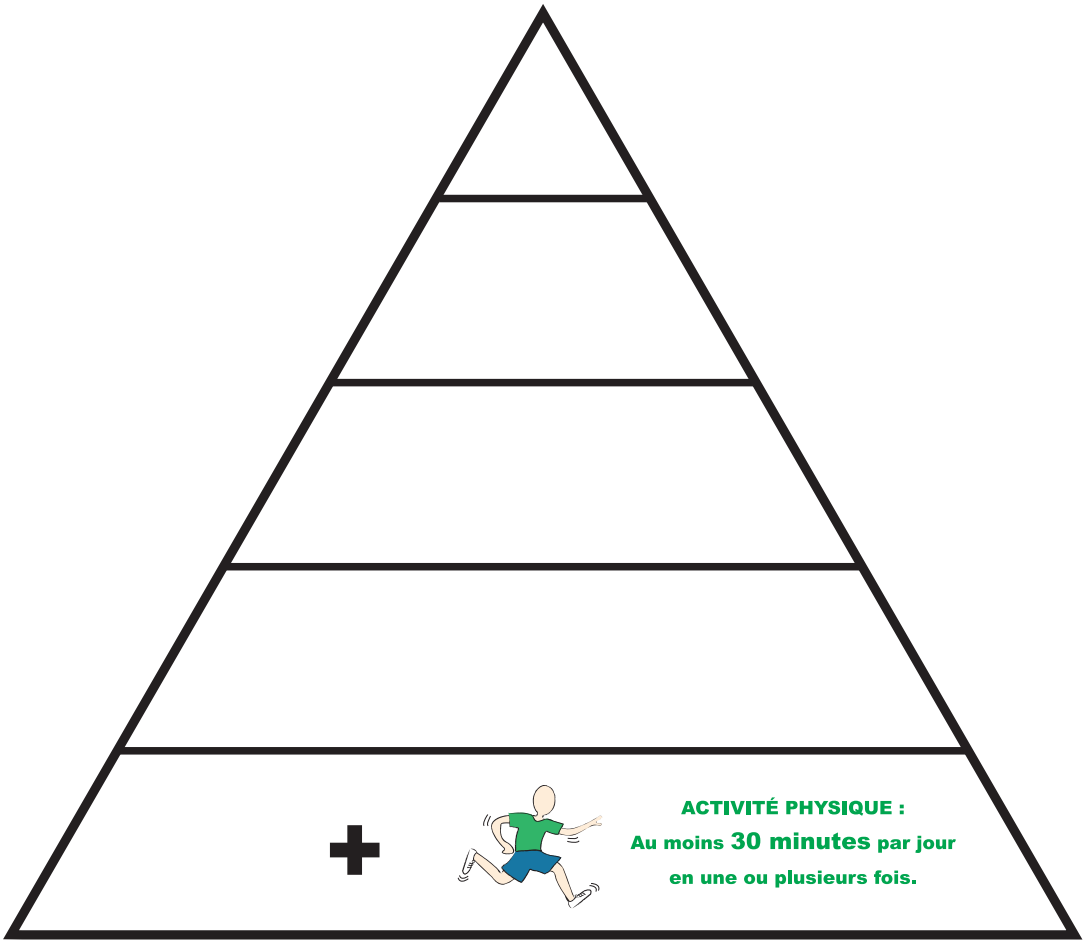
Chaque élève complète ou modifie ses menus en fonction des couleurs qui manquent (sur un ou plusieurs jours) et de ce qu'il aimerait manger (notion de plaisir).

Informations enseignants :
- Report des grignotages sur les goûters ou les repas.
- Variété des goûters de 16 h 00.
- Un fruit ou/et un légume par repas = 5 portions par jour.
- 3 à 4 produits laitiers par jour.

« Pyramide des repères »

Place les familles d'aliments dans la pyramide alimentaire, selon leur importance dans l'équilibre alimentaire. Plusieurs familles peuvent se retrouver sur la même ligne.

- Aliments sucrés
- Féculents
- Fruits et légumes
- Matières grasses
- Produits laitiers
- V.O.P. (Viande – œuf – poisson).
- Eau

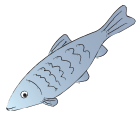
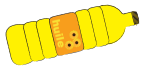
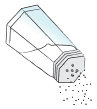


« Pyramide des repères »

Selon le Programme National Nutrition Santé

« Repères de consommation »

Informations complémentaires concernant les repères de consommation des aliments

FRUITS ET LÉGUMES	**Au moins 5 par jour**	- À chaque repas et en cas de petits creux. - Crus, cuits, natures ou préparés. - Frais, surgelés ou en conserve. - Jus de fruits : fruit pressé ou 1/2 verre de jus du commerce "sans sucre ajouté" au petit déjeuner ou au moment de la collation.
PAIN ET AUTRES ALIMENTS CÉRÉALIERS, POMME DE TERRE ET LÉGUMES SECS	**À chaque repas et selon l'appétit**	- Privilégier la variété y compris les aliments céréaliers complets. - Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (fourrées).
LAIT ET PRODUITS LAITIERS	**3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium)**	- Jouer sur la variété. - Privilégier les produits nature. - Pour obtenir un bon compromis entre calcium et graisses : privilégiez le lait et les yaourts, variez les fromages (les fromages fondus, triple crème et à tartiner, très appréciés des jeunes sont le plus souvent riches en graisses, salés et pauvres en calcium). - Les desserts lactés contiennent moins de lait, donc moins de calcium, sont plus sucrés et gras que les yaourts, à consommer de temps en temps.
VIANDES, POISSONS, PRODUITS DE LA PÊCHE, ŒUFS 	**1 ou 2 fois par jour**	- En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents. - Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras. - Limiter les formes frites et panées. - Poissons : au moins deux fois par semaine.
MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES 	**Limiter la consommation**	- Privilégier les graisses végétales (huiles d'olive, colza…). - Limiter les graisses animales (beurre, crème…).
PRODUITS SUCRÉS	**Limiter la consommation**	- Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux sucreries. - Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes desserts, chocolat, glaces…).
BOISSONS	**De l'eau à volonté**	- L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas. - Limiter les boissons sucrées. - Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélange de sodas et d'alcool).
SEL 	**Limiter la consommation**	- Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré. - Ne pas resaler avant de goûter. - Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson. - Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries et produits apéritifs salés.
ACTIVITÉ PHYSIQUE	**Au moins l'équivalent d'1/2 h de marche rapide chaque jour**	- À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes, sports collectifs ou individuels. Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télé, console de jeux ou ordinateurs…).

© INPES. *La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents.* PNNS, septembre 2004. 34 p.

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Objectif :

Réinvestir les acquis sur le thème de l'équilibre alimentaire à travers la littérature.

Matériel :

Annexe A23 : poème *« L'oiseau du Colorado »* (Desnos)

Accueil :

Rappel des familles d'aliments et de l'intérêt d'une alimentation variée et équilibrée (fruits, légumes…).
Lecture par l'enseignant du poème *« L'oiseau du Colorado »* (Desnos).

Activité :

- Observation et analyse :
  - équilibre alimentaire de l'oiseau du Colorado,
  - poème, rimes (maîtrise de la langue).
- Sollicitation d'écriture (élève seul ou par groupe). Remplacer les aliments du poème afin que l'oiseau ait une alimentation équilibrée (une strophe par repas par exemple).
- Relecture à la classe : analyse en commun (équilibre alimentaire, forme du poème - rimes, nombre de pieds…).
- Réécriture.
- Mise en page, illustration.

Prolongement :

- Créer un recueil de poèmes de la classe à montrer aux parents (communiquer).
- Possibilité de les faire paraître dans le journal scolaire, bulletin communal (sensibiliser à l'équilibre alimentaire).

Poème : L'Oiseau du Colorado

L'oiseau du Colorado
Mange du miel et des gâteaux
Du chocolat, des mandarines
Des dragées, des nougatines
Des framboises, des roudoudous
De la glace et du caramel mou

L'oiseau du Colorado
Boit du champagne et du sirop
Suc de fraise et lait d'autruche
Jus d'ananas glacé en cruche
Sang de pêche et navet
Whisky menthe et café [...]

Robert Desnos, "L'oiseau du Colorado"
in *La ménagerie de Tristan,*
© Éditions Gallimard

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Objectif :

Réinvestir les acquis sur le thème de l'équilibre alimentaire.

Accueil :

Recherche des comportements favorables à l'équilibre alimentaire.

Activité :

- Chaque élève fait part de trois conseils qu'il donnerait à un ami pour équilibrer son alimentation en toutes occasions (l'enseignant note les réponses au tableau).
- Mise en relief de points importants : place des fruits et des légumes, diminution du grignotage, consommation d'eau… (souligner la nécessité d'être souple en fonction des occasions).
- Ensemble la classe élabore une trace écrite : la ***charte du bon mangeur*** qui reprend l'essentiel des points à retenir sur l'équilibre alimentaire (page 96 du cahier).

Conclusion :

- Les élèves relisent la charte et la recopient dans leur cahier de suivi page 96.
- Chaque élève se situe d'après ce qu'il mange par rapport à cette charte.
- L'enseignant les encourage à la respecter autant que possible et à s'engager dans leur cahier de suivi page 96, en précisant les points sur lesquels repose précisément leur engagement.

Exemples :

> Avec les parents, améliorer la composition de leurs repas (en terme de groupes d'aliments).
> Varier les goûters avec davantage de fruits… surtout s'ils sont composés essentiellement d'aliments sucrés.
> Tenir compte de la composition des repas pour choisir le goûter.

Prolongement :

En fin d'année, les élèves procèdent à un bilan sur le respect ou non respect des cette charte, sur les engagements pris. Ils argumentent (page 96 du cahier).

L'AFFICHE PUBLICITAIRE

(Deux séances + prolongement selon l'enseignant)

Objectif :

Comprendre la stratégie de l'affiche publicitaire afin d'être/de devenir un consommateur averti.

Compétence de l'élève :

- Être capable d'analyser la stratégie publicitaire.
- Avoir un esprit critique vis-à-vis de la publicité.

Matériel :

- **Annexe A24 –** L'affiche publicitaire
- Affiches publicitaires sur l'alimentation
- Affiches du PNNS
- Appareil photo numérique
- Peinture, feutres, papier couleur…

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : slogan, niveaux de langue, débat (argumentation).
Arts visuels

L'AFFICHE PUBLICITAIRE

Objectif :

Comprendre la stratégie de l'affiche publicitaire.

Matériel :

- Affiches publicitaires ou publicités pour un produit.
- **Annexe A24**

Accueil :

Présentation des affiches publicitaires.

Activité :

- Lecture des affiches : étudier, analyser et comparer les stratégies publicitaires des affiches à l'aide de l'annexe A24.
  - polices de caractères
  - tailles
  - couleurs
  - vocabulaire choisi
  - position des différents éléments composant les affiches
  - ...
- Les élèves répondent aux questions posées dans l'annexe A24.
- Mise en commun des réponses, questions des élèves et débat.

Prolongement :

- Présentation de la séance suivante : réalisation d'une affiche publicitaire en fonction d'un projet de classe ou d'école (communiquer).
- Travail par groupes de 4-5 élèves. Constitution des groupes.

L'AFFICHE PUBLICITAIRE

Objectif :

Réinvestir les acquis et réaliser une maquette de l'affiche publicitaire.

Accueil :

- Rappel de la séance précédente.
- Les éléments composants une affiche.

Activité :

1/ Réalisation du 1er jet de l'affiche – travail préliminaire (cf. annexe A24).
Projet d'écriture :
- relation avec les apprentissages (outils de la langue),
- réinvestissement.

Atelier d'écriture ludique : écrire un « slogan », une accroche (jeux de mots, jeux sur les sonorités = poétique…).
Arts visuels : choix et place des images (photos, dessins, etc.).

2/ Mise en commun des premières affiches réalisées, commentaires.

3/ Réalisation définitive des affiches.

Conclusion :

- Affichage des réalisations (communiquer).
- Distribution d'affichettes au format A5 pour les parents et les habitants…

Analyse de la publicité

Le produit est …

Est-il présent ?

À quoi le reconnais-tu ?

À qui est-il destiné ?

Le texte dit que …

Qu'est-il écrit sur la publicité ?

Comment est présentée la marque du produit ? Pourquoi ?

Que veut dire le slogan ?

Comment est-il écrit ? Pourquoi ?

Cette publicité vous fait penser à …

La couleur fait penser à …

Quelles sont les couleurs utilisées pour cette publicité ?

À quoi te font-elles penser ?

Pourquoi ont-elles été choisies ?

L'image, le fond se rapporte à …

Que représente l'image ? Décris-la.

Que voit-on en premier lieu ?

Quel est le décor ? Pourquoi ?

Le contexte fait que …

D'où provient cette publicité ?

Quelle place prend-elle ? Pourquoi ?

Quel est le message ? .....

LE GRIGNOTAGE

(Une séance)

Objectif :

Trouver des activités alternatives au grignotage.

Compétence de l'élève :

Être capable de comprendre pourquoi :
- on mange,
- on grignote.

Interdisciplinarité :

Sciences Expérimentales et Techniques : les besoins physiologiques de l'organisme varient en fonction de l'âge, de l'activité, de l'environnement, de l'état de santé.

LE GRIGNOTAGE

Objectif :

Trouver des activités alternatives au grignotage.

Informations enseignants :

LES ACTIVITÉS ALTERNATIVES AU GRIGNOTAGE

Pour remplacer le grignotage par une autre activité, on peut proposer une stratégie comportementale aux enfants lorsqu'ils ont décidé d'arrêter de grignoter.

Pour ce faire, il est demandé aux enfants qui le souhaitent d'établir une liste d'activités qu'ils peuvent faire à la place du grignotage (3 à 5 activités).
Chaque enfant doit construire sa propre liste.
Ses activités doivent :

- durer au moins 5 à 10 minutes,
- occuper ses mains et sa tête,
- être plaisantes, motivantes,
- facilement réalisables de suite.

Par exemple, aller à la piscine n'est pas une solution car non réalisable de suite quand l'envie de grignoter apparaît.
Chaque fois que l'envie de grignoter réapparaît, l'enfant doit piocher dans l'une de ces activités alternatives.

Accueil :

- Rappel de l'enquête réalisée, page 93 du cahier.
- Pourquoi grignote-t-on ? Quand ? (Réponses à écrire au tableau, sur une grande feuille.)

Activité :

- Recherche d'activités alternatives au grignotage (en groupes).
- Mise en commun : l'enseignant liste l'ensemble des activités de remplacement trouvées par les élèves, sans en donner le sens pour l'instant.
- Engagement de l'élève :

Chaque élève reporte les trois activités alternatives qui lui conviennent dans son cahier de suivi page 97.
Au regard des conseils des spécialistes, l'enseignant encourage les élèves dont l'enquête alimentaire a mis en évidence des grignotages fréquents à s'engager dans leur cahier à :

> remplacer leur grignotage par l'une ou l'autre des trois activités alternatives choisies.

Pour les autres, il les encourage à s'engager :

> à continuer à ne grignoter qu'occasionnellement.

Conclusion :

Dans la plupart des situations, on ne grignote pas par faim mais plutôt pour d'autres raisons (envie, ennui, solitude…).

RÉFLEXE TÉLÉVISION/NOURRITURE

(Une séance)

Objectif :

Prendre conscience du réflexe télévision/nourriture afin de permettre à l'élève d'agir sur ce comportement alimentaire.

Compétence de l'élève :

Être capable de comprendre le réflexe télévision/nourriture et de le remplacer par un nouveau réflexe plus favorable lorsqu'il existe.

Matériel :

- **Annexes A25** et **A26**
- Feuille de dessin et crayons

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : prise d'informations (texte).

RÉFLEXE TÉLÉVISION/NOURRITURE

Objectif :

Se rendre compte de l'existence d'un réflexe télévision/nourriture dans son comportement et trouver une ou des solutions pour l'éviter.

Accueil :

Présentation de la consigne aux élèves : « dessine/écris ce que tu fais en regardant la télévision et/ou en jouant sur l'ordinateur » page 98 du cahier de suivi.

Activité :

- Les enfants se dessinent/écrivent ce qu'ils font lorsqu'ils regardent la télévision et/ou jouent à l'ordinateur.
- Mise en commun et regroupement selon les activités des enfants.
- Discussion–argumentation, on s'intéressera aux apports alimentaires :
  - pourquoi grignote-t-on notamment lorsque l'on regarde la télévision ?
  - qu'est-ce-que cela apporte ? (réinvestir les acquis sur l'équilibre alimentaire journalier)
  - quelles peuvent être les conséquences sur la santé ?
- Les élèves recherchent ensemble des solutions pour changer ce comportement (cf. annexe A25).
- L'enseignant explique la mise en place du réflexe et propose une solution (si elle n'a pas été trouvée) : dissocier l'acte alimentaire de celui de regarder la télévision (les deux étant autorisés mais pas en même temps) permet de remplacer le réflexe télévision/nourriture par celui de ne plus manger devant la télé (car plus d'envie).
- Les élèves complètent leur cahier de suivi page 99.

Conclusion :

- Les élèves collent dans leur cahier de suivi, page 98, ce qu'ils ont dessiné/écrit.
- L'enseignant(e) les encourage à s'engager.
- Engagement de l'élève :
  - à continuer de ne pas grignoter devant la télévision si tel est le cas,
  - à essayer de ne plus le faire si tel est le cas.

Prolongement :

- L'enseignant distribue l'annexe A26 : discussion et débat autour de la loi.
  Maîtrise de la langue (prélever des informations).
- Consulter le site Internet cité dans l'annexe A26.

Informations - Réflexe télévision/nourriture

SÉDENTARISME TÉLÉVISUEL ET "JUNK FOOD" (= "nourriture pourrie", nom donné par les américains à une alimentation saturée de graisses, de sel, de sucres et d'agents chimiques) : "*EFFET SIMPSON*".

Selon une étude de janvier 2003 (publiée par *Médiamétrie*), les 4-14 ans regardent la télévision 2h20 par jour (environ 30 minutes de plus qu'en 1995 !), soit environ 16h30 par semaine, soit 858 heures par année. Si l'on estime que, outre le sédentarisme télévisuel, il absorbe environ une minute par heure de publicité pour aliments riches en calories, on peut évaluer une exposition théorique annuelle d'environ 14h30 à la promotion de "junk food" avec des messages audiovisuels richement élaborés et fréquemment répétés.

Le marketing pour enfant a trouvé d'autres voies plus astucieuses encore pour s'insinuer au cœur de l'imaginaire des enfants : désormais, ce sont les héros des fictions eux-mêmes qui vont se nourrir à la bonne "junk food". S'est-on déjà demandé pourquoi "*les Tortues Ninja*" ou "*la Famille Simpson*" se nourrissaient de pizzas, de "*Burger King*", de glaces "*Butterfinger*" et buvaient du "*Pepsi*" ? Les enfants aiment naturellement ce qui leur est familier, ce qu'ils reconnaissent. Cela fait partie de leur besoin de sécurité. Les marques ainsi associées deviennent des amis qu'ils sont heureux de retrouver.

En thérapie comportementale, manger régulièrement devant la télévision n'est ainsi pas un acte sans conséquence et entraîne le conditionnement de ce réflexe. "Je regarde la télévision -> j'ai envie de manger -> je mange". Notre envie de manger réagit tel un interrupteur dans notre tête qui s'allume en même temps que la télévision.
Tous nos comportements sont appris.
Pour éviter ce réflexe, il est important de dissocier l'acte de manger de celui de regarder la télévision. Ni l'un ni l'autre ne sont interdits, mais ne doivent pas être réalisés simultanément. Il faut compter environ six mois pour modifier ce comportement.

Journal Officiel du 28 février 2007. *Arrêté du 27 février 2007 fixant les conditions relatives aux informations à caractère sanitaire devant accompagner les messages publicitaires ou promotionnels en faveur de certains aliments et boissons.*

TEXTES GÉNÉRAUX

MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SOLIDARITÉS

NOR : *SANP0720073A*

Le ministre de la santé et des solidarités et le ministre de l'agriculture et de la pêche,
Vu le code de la santé publique, notamment ses articles L. 2133-1 et R. 2133-1 à R. 2133-3 ;
Vu le code de la consommation, notamment ses articles L. 121-50 à L. 121-53 ;
Vu l'avis de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments en date du 27 octobre 2006 ;
Vu l'avis de l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé en date du 20 octobre 2006 ;
Vu la directive 98/34/CE du Parlement européen et du Conseil du 22 juin 1998 prévoyant une procédure d'information dans le domaine des normes et réglementations techniques et des règles relatives aux services de la société de l'information, et notamment la notification no 2006-0480-F adressée à la Commission européenne et la note d'observation de la Commission européenne en date du 20 décembre 2006 ;
Vu l'arrêté du 1er juillet 1976 relatif aux aliments destinés aux nourrissons et aux enfants en bas âge,
Arrêtent :

Art. 1er. – Pour les messages publicitaires et promotionnels visés à l'article L. 2133-1, les informations à caractère sanitaire prévues à l'article R. 2133-1 sont : « Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour », « Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière », « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé » et « Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas ».
Dans le cas de messages publicitaires ou promotionnels pour les préparations à base de céréales et les aliments pour bébé mentionnés à l'article 20 de l'arrêté du 1er juillet 1976 susvisé, l'information à caractère sanitaire est la suivante : « Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas » et « Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant ».
Dans le cas de messages publicitaires ou promotionnels pour les préparations de suite mentionnées à l'article 13 de l'arrêté du 1er juillet 1976 susvisé, l'information à caractère sanitaire est la suivante : « En plus du lait, l'eau est la seule boisson indispensable » et « Bouger, jouer est indispensable au développement de votre enfant ».
Pour les écrans publicitaires télédiffusés ou radiodiffusés encadrant les programmes jeunesse destinés aux enfants ou insérés dans ces programmes et pour les publicités insérées dans la presse destinée aux enfants, les mêmes informations à caractère sanitaire peuvent être formulées en utilisant le tutoiement ou remplacées par le jeu d'informations suivantes :
« Pour bien grandir, mange au moins cinq fruits et légumes par jour », « Pour être en forme, dépense-toi bien », « Pour bien grandir, ne mange pas trop gras, trop sucré, trop salé » et « Pour être en forme, évite de grignoter dans la journée ».
Les informations à caractère sanitaire seront présentées d'une manière aisément lisible ou audible, respectueuse de leur vocation de santé publique et clairement distinguable du message publicitaire ou promotionnel.
Les informations à caractère sanitaire sont utilisées au sein de chaque campagne publicitaire de manière à garantir, par type de support publicitaire ou promotionnel, l'apparition régulière de chacune d'elle sur une quantité égale de messages publicitaires ou promotionnels, avec une tolérance de plus ou moins 10 %.

Art. 2. – Pour les messages publicitaires diffusés à la télévision et au cinéma, l'information sanitaire mentionnée à l'article 1er est soit incluse dans un bandeau fixe ou défilant maintenu pendant toute la durée d'émission du message publicitaire, soit présentée dans un écran suivant immédiatement le message publicitaire. Dans le cas d'un bandeau, celui-ci recouvre au moins 7 % de la hauteur de l'écran.
Sa présentation respecte les règles et usages de bonnes pratiques régulièrement définis par la profession, et notamment les règles édictées par le Bureau de vérification de la publicité. L'information à caractère sanitaire est complétée, lorsque la durée du message publicitaire le permet, à la fin de sa présentation, par la mention de l'adresse : www.mangerbouger.fr

Art. 3. – Dans le cas de messages publicitaires diffusés à la radio, l'information à caractère sanitaire mentionnée à l'article 1er est diffusée immédiatement après le message publicitaire.
L'annonceur peut employer les informations mentionnées à l'article 1er ou, à défaut, le jeu d'informations suivantes :
« Pour votre santé, bougez plus », « Pour votre santé, limitez les aliments gras, salés, sucrés » et « Pour votre santé, évitez de grignoter ».
Sa présentation respecte également les règles et usages de bonnes pratiques régulièrement définis par la profession.
Les mêmes informations sanitaires peuvent être formulées en utilisant le tutoiement.

Art. 4. – Pour les messages publicitaires ou promotionnels diffusés sur un support imprimé, l'information à caractère sanitaire mentionnée à l'article 1er est complétée par la mention de l'adresse : www.mangerbouger.fr
Le message sanitaire s'inscrit dans un espace horizontal et réservé à ce texte recouvrant au moins 7 % de la surface publicitaire.
Dans le cas où plusieurs messages publicitaires ou promotionnels visés à l'article L. 2133-1 apparaissent sur une même page, l'information à caractère sanitaire peut n'être apposée qu'une seule fois, dans un bandeau recouvrant au moins 7 % de la page.
Dans le cas de documents publicitaires ou promotionnels réalisés par un seul distributeur ou producteur, les informations à caractère sanitaire peuvent prendre la forme d'un texte d'éducation nutritionnelle présenté une seule fois sur le document et figurant en annexe du présent arrêté. Ce texte recouvre au moins une demi page au total.

Art. 5. – Pour les messages publicitaires diffusés par voie de services de communication au public en ligne, l'information à caractère sanitaire mentionnée à l'article 1er est complétée par la mention de l'adresse : www.mangerbouger.fr
Sur ces services, l'information à caractère sanitaire apparaît en même temps que le message publicitaire et doit être accessible lors de la consultation du message publicitaire.

Art. 6. – Le directeur général de la santé et le directeur général de l'alimentation sont chargés, chacun en ce qui le concerne, de l'exécution du présent arrêté, qui sera publié au *Journal officiel* de la République française.

Fait à Paris, le 27 février 2007.
Le ministre de la santé et des solidarités,
XAVIER BERTRAND
Le ministre de l'agriculture et de la pêche,
DOMINIQUE BUSSEREAU

TEXTE D'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE MENTIONNÉ À L'ARTICLE 4 DE L'ARRÊTÉ DU 27 FÉVRIER 2007

« Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies.
Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité.
Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.
Comment faire en pratique ?
Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour, qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve.
Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets).
Consommer 3 produits laitiers par jour (lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété.
Manger de la viande, du poisson (et autres produits de la pêche) ou des œufs 1 ou 2 fois par jour en alternance ; penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine.
Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) **et les produits gras** (produits apéritifs, viennoiseries, etc.).
Limiter le sucre et les produits sucrés (sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes desserts, etc.).
Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé.
Boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors des repas.
Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis).
Pratiquer quotidiennement une activité physique pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...). »

FICHE DE LIAISON

SÉQUENCES		Séances étudiées
SÉQUENCE 1 : LE SOUFFLE		
Séance 1	Séquence non développée mais préalable au travail proposé par la suite	❑
SÉQUENCE 2 : L'AIR DANS NOTRE CORPS		
Séances 1 et 2	Le trajet de l'air dans notre corps	❑
SÉQUENCE 3 : LA MESURE DU SOUFFLE		
Séance 1	Évaluation du souffle et comparaison des résultats	❑
Séance 2	Relations entre la respiration, les capacités physiques et le tabagisme	❑

TABAC - CE2

LISTE DES ANNEXES

SÉQUENCE 2 : L'AIR DANS NOTRE CORPS

Séances n°1 +2 :

T1 Schéma de l'appareil respiratoire de l'homme

SÉQUENCE 3 : LA MESURE DU SOUFFLE

Séance n°1 :

T2 L'appareil respiratoire de l'homme

Séance n°1 :

T3 La mesure du souffle

LE SOUFFLE

(Une séance)

Objectif :

Mettre en relation l'aspect mécanique de la respiration avec les capacités physiques.

Compétence de l'élève :

Prendre conscience de l'importance du souffle.

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue : lecture d'image.

LE SOUFFLE

Objectif :

Mettre en relation l'aspect mécanique de la respiration avec les capacités physiques.

Accueil :

- Recueil des représentations des élèves d'un fumeur et d'un non fumeur par le dessin (pages 16 et 17 du cahier de l'élève).
- Présentation de l'affiche dans le cahier de l'élève, page 18.

Activité :

1) Courir cinq minutes au maximum dans la cour et constater l'essoufflement pour mettre en relation le besoin d'air accru dans les activités physiques.

2) Autour du document :

- Découverte.
- Discussion.
- Noter les remarques : recueillir les conceptions des élèves.

• Pourquoi tousse-t-elle ?
> tabac, pollution

• Pourquoi est-elle malade ?
> tabac, pollution

• Quelle partie du corps est malade ?
> poumon.

- Faire émerger les relations directes entre les capacités physiques et la respiration.

3) Proposer un titre.

4) Proposer un autre texte au dessin.

Conclusion :

- Présentation du titre original : « Les animaux malades du tabac ».
- Relations directes entre les capacités physiques et la respiration.

Prolongement :

- Comment respire-t-on ?
- Débuter un cycle de course longue.

L'AIR DANS NOTRE CORPS

(Deux séances)

Objectifs :

- S'interroger sur le trajet de l'air dans le corps.
- Connaître le trajet de l'air dans le corps en réalisant une recherche documentaire.
- Savoir utiliser des outils : internet, livres, documents audiovisuels, radiographies…
- Savoir exposer les résultats de la recherche.

Compétence de l'élève :

- Être capable de formuler des questions.
- Être capable d'utiliser des outils de recherche.
- Être capable de présenter les résultats de recherche : à l'oral et à l'écrit.

Matériel :

- **Annexe T1** pour les réponses.
- Radiographies des poumons.
- Différentes ressources documentaires : Internet, livres, documents audiovisuels…

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue orale et écrite : lire, écrire, justifier, argumenter.
Sciences expérimentales et technologiques : démarche d'investigation.

LE TRAJET DE L'AIR DANS NOTRE CORPS

Objectifs :

- S'interroger sur le trajet de l'air dans le corps.
- Connaître le trajet de l'air dans le corps en réalisant une recherche documentaire.
- Savoir utiliser des outils : Internet, livres, documents audiovisuels, radiographies...
- Savoir exposer les résultats de la recherche.

Accueil :

- Rappel des séances précédentes.
- "Maintenant que l'on connaît l'existence de l'air, on va chercher où se trouve l'air dans notre corps."

Activité :

- Recueil des représentations initiales des enfants et formulation des questions (cahier de l'élève page 19).

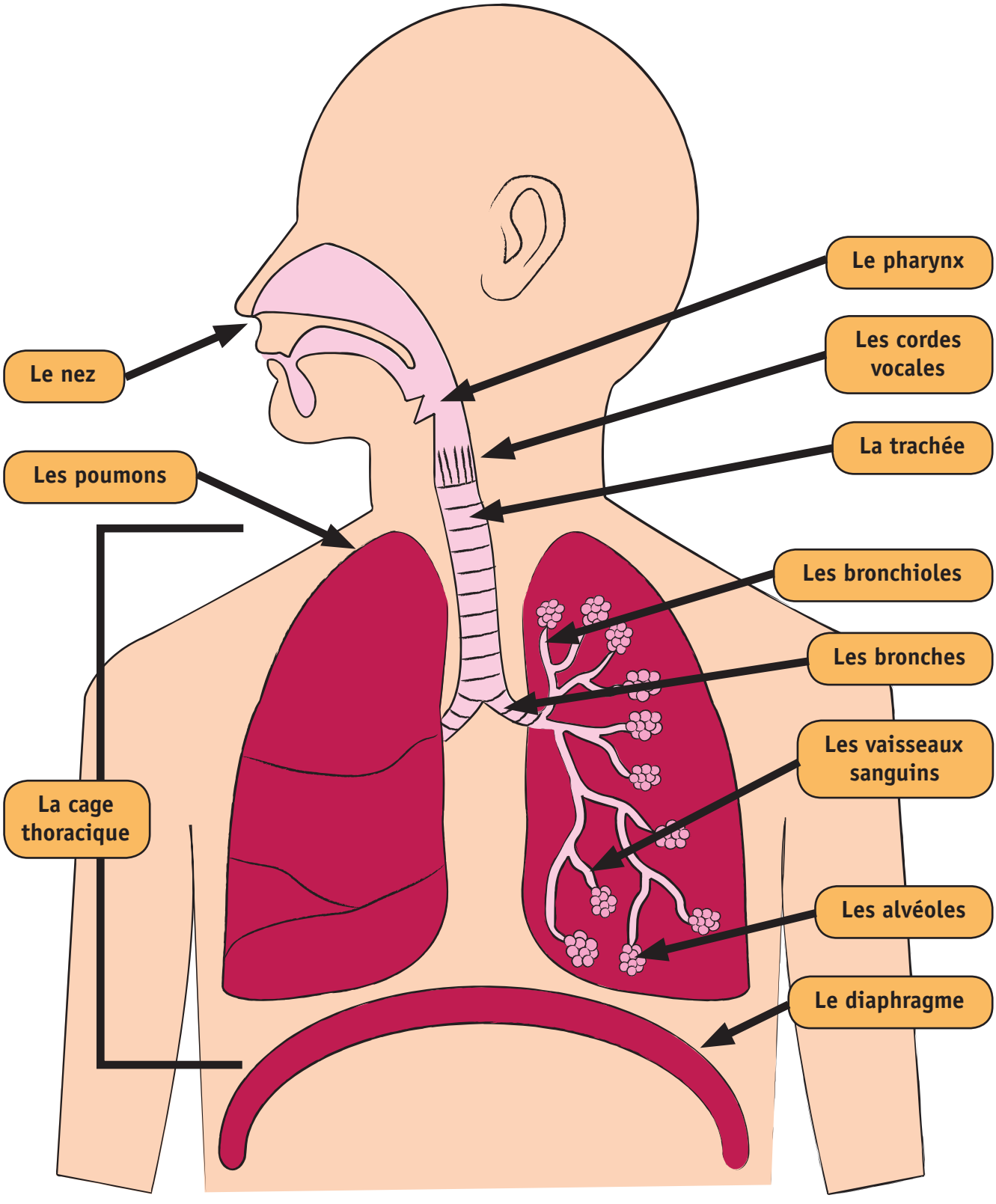
Consignes : Dessiner le trajet de l'air dans le corps.
Annoter le dessin (flèches, mots).

- Comparer les productions, poser des questions (ce que nous voulons savoir).
- Recherches documentaires : dessiner et noter le résultat de la recherche dans le cahier de l'élève pages 19 et 20.

Conclusion :

- Dégager les connaissances.
- Structurer les connaissances à l'aide du schéma.
- Formuler les questions et les incertitudes (par exemple : comment l'air est il transporté vers les muscles ?).

Schéma de l'appareil respiratoire de l'homme



LA MESURE DU SOUFFLE

(Deux séances)

Objectifs :

- Évaluer et comparer le souffle.
- Appréhension entre respiration, circulation sanguine et l'effort.

Compétence de l'élève :

- Être capable de réaliser une expérience d'après un protocole.
- Être capable de comparer des résultats.

Matériel :

- une bassine haute,
- une bonbonne de 5 litres graduée,
- un tuyau,
- de l'eau,
- **Annexe T3**.

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue orale et écrite : lecture, trace écrite d'expériences réalisées.
Technologie : choix et utilisation raisonnée d'objets.

ÉVALUATION DU SOUFFLE ET COMPARAISON DES RÉSULTATS

Objectif :

Évaluer le souffle et comparer les résultats.

Accueil :

Présentation de l'expérience et de son objectif : faire prendre conscience à l'enfant de ses capacités respiratoires par l'expérimentation.

Activité :

- Réaliser l'expérience (annexe T2).
- Courir cinq minutes au maximum dans la cour ou réaliser un jeu collectif et constater l'essoufflement, l'augmentation du rythme cardiaque.
- Comparer les résultats.
- Essayer de définir le souffle, l'essoufflement, le rythme respiratoire.
- Laisser une trace écrite : faire le dessin de l'expérience (page 21 du cahier de l'élève).
- Nommer le matériel, ce que l'on a fait (une ou deux phrases), les mesures (résultats).

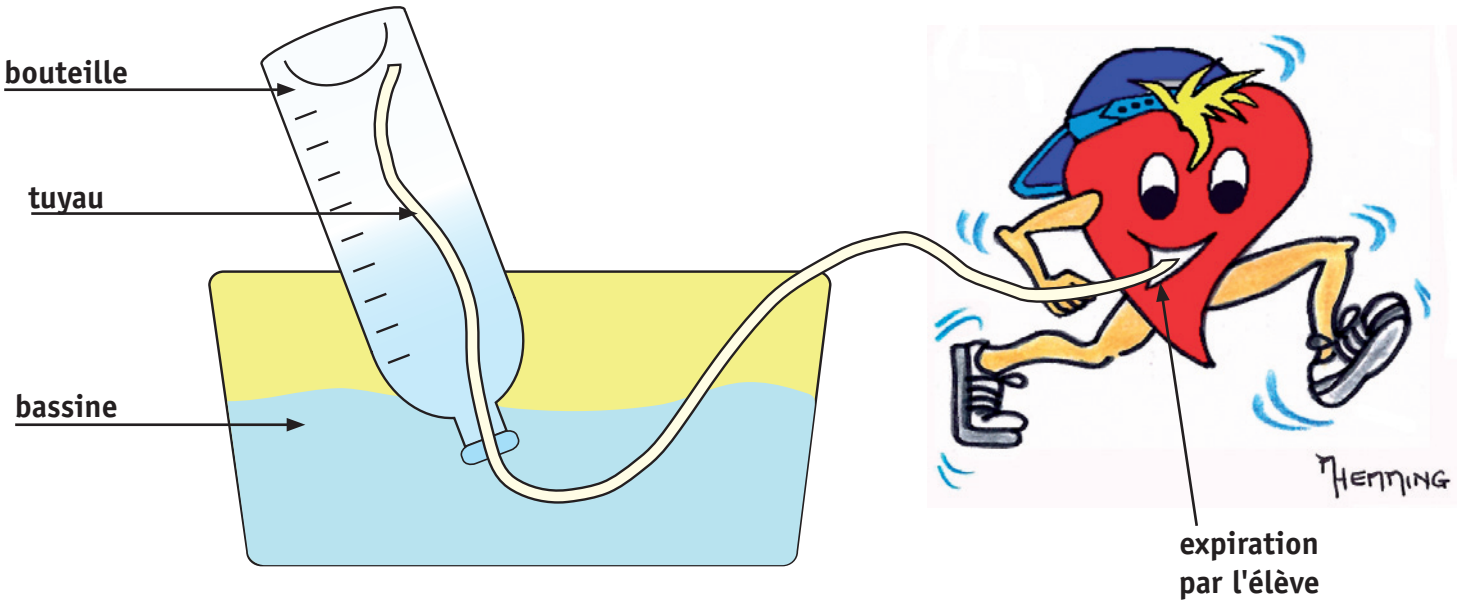
Conclusion (page 21 du cahier de l'élève)

- Constat de la différence des résultats pour des enfants de même âge (écrire une phrase).
- Ce qui est mesuré n'est pas la taille des poumons mais la quantité d'air que l'on peut y mettre.
- Les poumons d'enfants peuvent contenir entre 3 et 4 litres (5 litres pour un adulte en moyenne, 7 pour certains sportifs).
- Lorsqu'on respire normalement, on ne fait entrer et sortir qu'un ½ litre d'air à la fois.
- Quand on vide les poumons, il reste 1,5 litres d'air à l'intérieur.

LA MESURE DU SOUFFLE

- Tracer des traits sur la bouteille à intervalles réguliers.
- Retourner la bouteille dans la bassine en la maintenant bouchée par un doigt.
- Enlever le doigt et passer le tuyau dans la bouteille jusqu'en haut.
- Inspirer un bon coup par le nez ou par la bouche puis souffler dans le tuyau en vidant les poumons en une seule fois.

Expérience du_____



J'ai mesuré mon souffle : j'ai fait descendre l'eau de ..... lignes.

RELATIONS ENTRE LA RESPIRATION, LES CAPACITÉS PHYSIQUES ET LE TABAGISME

Objectif :

Approfondir les connaissances sur le trajet de l'air dans le corps.

Accueil :

Rappel de la séquence 3 - séance 1.

Activité :

- Revenir sur les conceptions initiales de la séquence 3 - séance 1.
- Travail par groupe de 3 à 4 élèves dans le cahier de l'élève, page 20 : les élèves complètent l'appareil respiratoire et annotent à l'aide des termes.

Conclusion :

Mise en commun : corriger la place des termes et préciser le trajet de l'air lors d'une inspiration et lors d'une expiration. (Annexe T3)

L'appareil respiratoire de l'homme

Les alvéoles	Sacs minuscules où s'effectuent les échanges gazeux entre l'air et le sang.
Le pharynx	Ce carrefour gère la circulation de l'air et de la nourriture.
Le diaphragme	Ce muscle s'abaisse à l'inspiration et s'élève à l'expiration.
Les vaisseaux sanguins	Le sang qui circule à l'intérieur assure le transport des gaz : oxygène et dioxyde de carbone.
Les cordes vocales	On les fait vibrer pour produire des sons.
La cage thoracique	Formée par les côtes, elle protège les poumons.
Les poumons	Ce sont des sortes de grosses éponges qui alimentent tout le système respiratoire.
Les bronches et les bronchioles	Ces tuyaux permettent à l'air de circuler entre la trachée et les poumons.
La trachée	C'est un tuyau qui expulse l'air chargé en dioxyde de carbone.
Le nez	Il filtre et humidifie l'air qui entre dans le corps.
La bouche	C'est la cavité du bas du visage bordée par les lèvres qui communique avec le tube digestif et les voix respiratoires.

FICHE DE LIAISON

SÉQUENCES		Séances étudiées
SÉQUENCE 4 : LE SOUFFLE LIMITÉ		
Séance 1	Les facteurs limitant le souffle	❑
SÉQUENCE 5 : HISTOIRE ET CULTURE DU TABAC		
Séance 1	L'histoire du tabac	❑
Séance 2	Enjeu économique de l'industrie du tabac	❑
SÉQUENCE 6 : COMPOSITION D'UNE CIGARETTE		
Séance 1	Composants nocifs contenus dans la cigarette	❑
SÉQUENCE 7 : LES RÉGLEMENTATIONS SUR LE TABAC		
Séance 1	Quelques lois liées à la réglementation sur le tabac	❑

TABAC - CM1
LISTE DES ANNEXES

SÉQUENCE 4 : LE SOUFFLE LIMITÉ

Séance n°1 :

T4 Bande dessinée "Les voleurs de santé"

SÉQUENCE 5 : HISTOIRE ET CULTURE DU TABAC

Séance n°1 :

T5 Une histoire qui fait long feu

Séance n°2 :

T6 Production mondiale et production des principaux exportateurs de tabac brut en feuilles

T7a Production nationale de tabac en France en 2008

T7b Carte : Culture du tabac en France en 2008

SÉQUENCE 6 : COMPOSITION D'UNE CIGARETTE

Séance n°1 :

T8 Une bouffée de cigarette ?

SÉQUENCE 7 : LES RÉGLEMENTATIONS SUR LE TABAC

Séance n°1 :

T9 Que disent les lois ?

LE SOUFFLE LIMITÉ

(Une séance)

Objectif :

Connaître des facteurs limitant le souffle.

Compétence de l'élève :

- Être capable d'analyser des images.
- Être capable d'argumenter les propositions.

Matériel :

Annexe T4 (à photocopier pour chaque élève)

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue orale

Au démarrage de cette séquence les élèves dessineront leur représentation d'un fumeur (page 54 du cahier) et d'un non fumeur (page 55) dans une activité (physique, culturelle…) choisie.

LES FACTEURS LIMITANT LE SOUFFLE

Objectifs :

- Connaître les facteurs limitant le souffle.
- Proposer des actions sur ces facteurs.

Accueil :

- Dessin par l'élève d'un fumeur et d'un non fumeur pour constater l'évolution de ses représentations dans une activité choisie (pages 54 et 55 du cahier de l'élève).
- Rappel de ce qui a été fait en CE2.

Activité :

- Observer les vignettes de l'annexe T4.
- Qu'est-ce-qui peut gêner la respiration ? Lister les réponses.
- *Questions :* sur quels facteurs peut-on agir ? Noter sur une feuille les réponses des enfants (hypothèses).
    - Pollution ? Non.
    - Asthme ? Non.
    - Sport ? Oui.
    - Le tabac ? Oui.

- À votre avis comment peut-on agir ?
    - Ne pas fumer.
    - Sensibiliser les autres au danger.
    - Se soustraire à la fumée des autres.

Conclusion :

Propositions des élèves et argumentations transcrites dans le cahier de l'élève, page personnelle 56.

Prolongement :

Dans le cahier de l'élève, page 57 : *« Moi et le tabagisme des autres. »*
« Ce que je pense, ce que je sais sur le tabac. »

Inserm MGEN. *Les voleurs de santé, malette plastique.* © Inserm MGEN, 1995.

HISTOIRE ET CULTURE DU TABAC

(Deux séances)

Objectifs :

- **Permettre à l'élève d'adhérer à une vie sans tabac en tenant compte de son environnement et de son développement psychosocial.**
- **Acquérir des connaissances de base sur l'origine et la culture du tabac.**

Compétence de l'élève :

Être capable d'expliciter l'enjeu économique de l'industrie du tabac.

Matériel :

- Une histoire qui fait long feu – **Annexe T5** (à photocopier pour chaque élève).
- Tableau : Production mondiale de tabac – **Annexe T6.**
- Tableau: Production nationale de tabac - **Annexe T7a**
- Carte : Culture du tabac en France – **Annexe T7b**.

Interdisciplinarité :

- **Géographie**
- **Histoire :** datation – repères historiques.
- **Mathématiques :** lecture de tableaux.
- **Sciences :** la plante « tabac » – familles de plantes (les autres utilisations).
- **Lecture documentaire**

Commentaires :

L'étude de la culture et de la production du tabac permettra de faire comprendre à l'élève que l'arrêt de la vente des cigarettes, qui pour lui est une solution dans la lutte contre le tabac, n'est pas quelque chose d'envisageable.
Éviter la polémique sur le fait que la baisse de consommation de cigarettes :
- peut entraîner une diminution des revenus des agriculteurs,
- entraîne des répercussions sur l'économie du tabac, notamment la fermeture de bureaux de tabac,
- pourrait entraîner une baisse de revenus pour les fabricants.

L'HISTOIRE DU TABAC

Objectifs :

- Permettre à l'élève d'adhérer à une vie sans tabac en tenant compte de son environnement et de son développement psychosocial.
- Acquérir des connaissances de base sur l'origine et la culture du tabac.

Accueil :

Vous allez découvrir l'histoire du tabac et des usages de cette plante.

Activité :

- Lecture documentaire « Une histoire qui fait long feu » (annexe T5).
- Les élèves complètent le questionnaire individuel (cahier de l'élève, page 58).
- Mise en commun : les usages du tabac au cours du temps : lien avec les modes de vie et les connaissances.

Prolongement :

Recherche personnelle : trouver d'autres plantes rapportées par les grands explorateurs.

UNE HISTOIRE QUI FAIT LONG FEU

Il y a plus de trois mille ans, on cultivait le tabac en Amérique. Découvert par Christophe Colomb, il conquiert lentement mais sûrement tous les continents. On le consomme d'abord pour se soigner, puis par plaisir, avant d'en connaître les affres et les méfaits.

■ 1492
Christophe Colomb découvre l'Amérique… et le tabac. Les indigènes fument quotidiennement cette plante à laquelle ils prêtent des vertus réelles, notamment celle de calmer la faim et de lutter contre la fatigue.

■ 1556
On doit l'introduction du tabac en France à l'Abbé André Thevet. Mais l'histoire, parfois capricieuse n'a retenu que le nom de Jean Nicot, ambassadeur de France à Lisbonne. Il eut l'idée d'envoyer de la poudre de tabac à la reine Catherine de Médicis afin de soigner ses migraines. La plante gagna la réputation de pouvoir guérir de nombreux maux, comme le mal de dent, la migraine, la goutte et les rhumatismes. En l'honneur de Jean Nicot, le tabac prendra le nom de « Nicotinia Tabacum » plus connu sous le nom de « l'herbe à Nicot ».

■ 1843
Cette année-là apparaît la première cigarette. Puis révolution industrielle oblige, James Bonsack de Richmond (Virginie) bouleverse le marché en inventant une machine qui permet d'en fabriquer 200 par minute. Cette innovation ouvre la voie à la création de marques et d'emballages attractifs. Les cigarettes se font un nom avec l'appui de la réclame et gagnent une clientèle de plus en plus large.

■ 1953
Le nombre des cancers du poumon, aux États-Unis comme en Angleterre, a considérablement augmenté. Deux épidémiologistes, Sir R. Doll et B. Hill incriminent les tabacs après avoir mené une enquête sur 34 000 médecins généralistes anglais. L'étude conclut qu'en fonction de leur tabagisme, ils avaient cinq, dix ou cinquante fois plus de risques de développer un cancer. À la suite de ce travail de nombreux médecins anglais ont cessé de fumer.

■1976
En France, il faut attendre Simone Veil, alors ministre de la santé, qui fait voter en 1976 la première loi restreignant la publicité et exigeant l'inscription d'un avertissement sanitaire sur les paquets de cigarettes.

■ 1991
En 1991, la loi Evin va plus loin. Elle interdit non seulement toute publicité directe dans les médias mais aussi de fumer dans les lieux publics ou à usage collectif. En France, les ventes sont passées de 50 000 cigarettes par ans dans les années 1870 à près de 100 milliards un siècle plus tard.

■ 2006
Depuis le 15 novembre 2006, l'interdiction de fumer dans les lieux à usage collectif est renforcée.

■ 2007
Depuis le 1er février 2007 il est strictement interdit de fumer dans toutes les entreprises, établissements scolaires, administrations, établissements de santé.

■ 2008
À partir du 1er janvier 2008, l'interdiction de fumer dans tous les lieux publics est étendue aux lieux dits de "convivialité" (cafés, hôtels, restaurants, discothèques, casinos).

ENJEU ÉCONOMIQUE DE L'INDUSTRIE DU TABAC

Objectifs :

- Fournir aux élèves un document précisant les besoins de la plante « tabac » - cassette « C'est pas sorcier »...
- Acquérir des connaissances de base sur l'origine et la culture du tabac.

Accueil :

Connaissez-vous des pays qui pourraient produire, cultiver du tabac ? (réinvestissement de connaissances)

Activité :

- Lecture du document "Production mondiale et production des principaux exportateurs de tabac brut en feuilles" – (annexe T6).
- Repérer les différents pays sur un planisphère.
- Commenter les tableaux, classer les pays par continent, ranger par importance de production.
- La France n'apparaît pas, est ce également un pays producteur ?
- Lecture de la carte et du tableau : annexes T7a et T7b.

Conclusion :

On produit du tabac sur chaque continent sauf en Antarctique.
On ne peut pas interdire la vente de tabac au risque de fragiliser l'économie agricole.

Prolongement :

Recherche sur Internet pour trouver d'autres utilisations du tabac pour ne pas diaboliser la plante :
- massif de fleurs,
- homéopathie.

Production mondiale et production des principaux exportateurs de tabac brut en feuilles

	1000 t		
	2001	2002	2003
Monde, dont:	6 195,4	6 351,9	6 194,7
Europe des 15	351,7	339,0	314,2
Turquie	144,8	154,0	151,9
Union soviétique/CEI	103,2	73,4	80,0
Zimbabwe	195,9	174,0	178,4
Inde	490,0	575,0	595,0
Chine populaire	2 358,8	2394,2	2307,6
États-Unis	449,8	403,5	377,0
Indonésie	134,4	144,7	135,0
Brésil	564,5	654,3	648,5
Argentine	98,1	125,4	126,0

Sources: Commission européenne, Direction Générale de l'agriculture;
United States Department of Agriculture (USDA);
Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO)

Informations enseignants: quelques données sur la production française

En 2008, 2681 exploitations ont cultivé 6460 hectares essentiellement en Virginie (3430 hectares) et Burley (2807 hectares). Le tabac brun, production historique jusque dans les années 80, ne représente plus que 222 hectares, pour des débouchés de « niche ». La reconversion vers les variétés demandées par le marché, Virginie « Filler », à faibles taux en alcaloïdes et Burley typés est donc aujourd'hui totalement terminée. Les surfaces moyennes en tabac par exploitation sont, aujourd'hui, respectivement de 1,5 hectare pour les Burley et 5,8 hectares pour les Virginie.

Le tabac reste pratiqué sur des petites à moyennes exploitations à dominante tabac / céréales en Virginie et tabac / élevage en Burley, dans les zones défavorisées où les possibilités d'alternatives sont très rares.

Dans tous les cas, le tabac représente aujourd'hui 50 à 70 % en moyenne du revenu de l'exploitation pour lequel il constitue un pôle important de stabilité étant une culture contractuelle et grâce au système d'assurance interne des récoltes mis en place par les producteurs, historiquement très structurés (Fédérations, Coopératives, Caisses d'assurance) et encadrés (service technique, stations régionales d'expérimentation).

Paradoxalement, la première phase de la réforme de l'OCM, si elle a affaibli le potentiel de production du fait du découplage partiel (-21% des surfaces entre 2005 et 2008 et -35 % en nombre d'exploitations), a renforcé la dépendance à cette production, les agriculteurs s'étant spécialisés, ayant augmenté les surfaces moyennes (+21%) et ayant investi en conséquence (5 millions d'Euros d'investissements strictement tabac: fours, séchoirs, matériels de récolte… pour la seule année 2008) pour mener les politiques de qualité et traçabilité requises par le marché.

La production française a atteint 16 500 tonnes en 2008, pour une valeur de récolte de l'ordre de 66 millions d'Euros. Les prix commerciaux, grâce aux efforts de qualité et à un marché mondial porteur, étaient en hausse de 15 % environ, autour de 1,50 € tant en Burley qu'en Virginie, une amélioration nette permettant de se trouver en phase avec les principaux pays exportateurs mondiaux, mais malheureusement pas de s'affranchir des soutiens communautaires.

France-Tabac. *La filière tabacole française*. France Tabac, juin 2009.

Production nationale de tabac en France en 2008

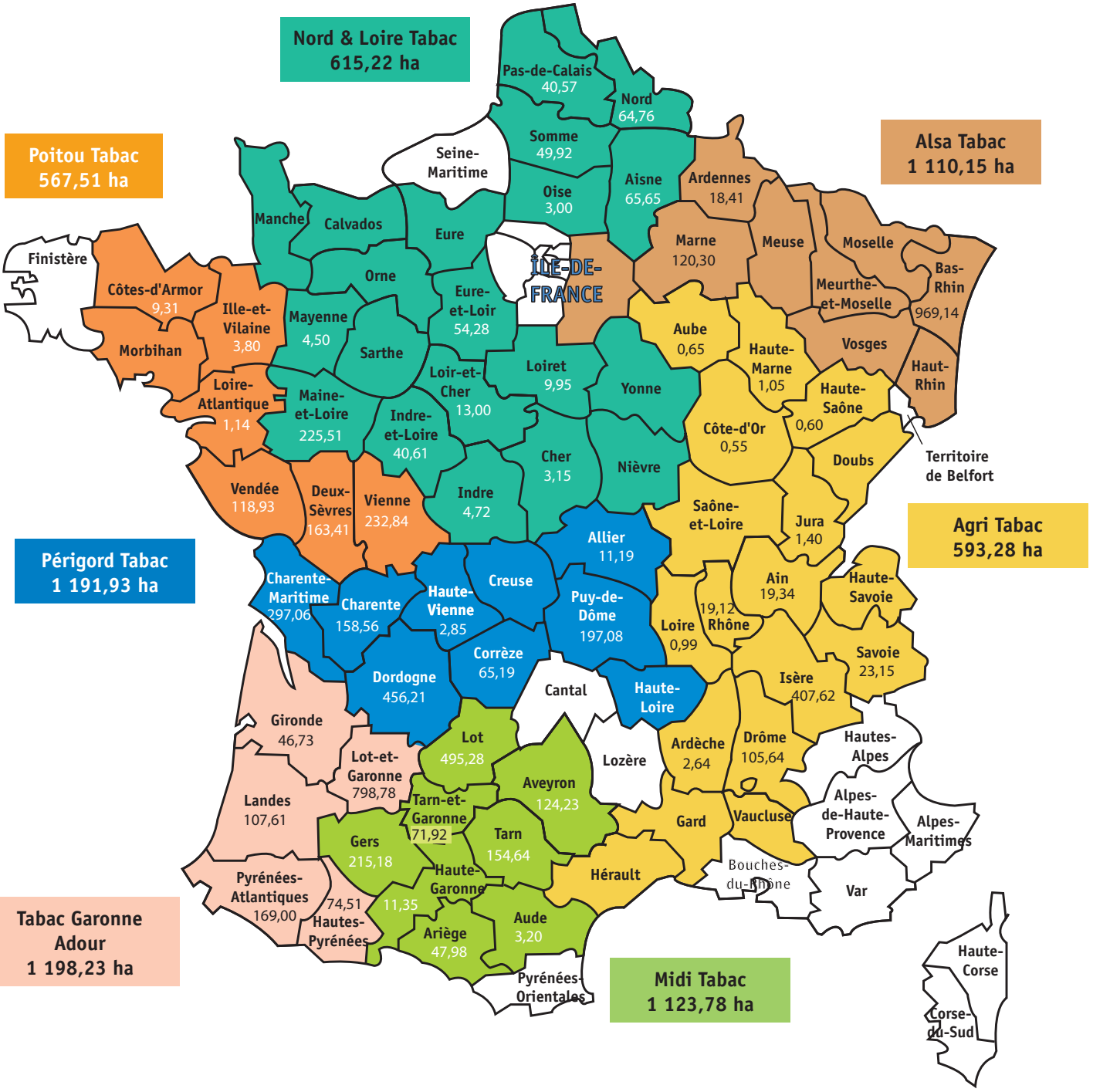
Coopératives	SURFACES PLANTÉES (HA)				CONTRATS			
	Burley	Virginie	Brun	TOTAL	Burley	Virginie	Brun	TOTAL
ALSATABAC	171,28	922,48	16,39	**1 110,15**	121	210	10	**341**
AGRITABAC	294,13	299,15		**593,28**	230	73		**303**
MIDI TABAC	616,03	452,22	55,53	**1 123,78**	511	128	45	**684**
T.G.A.	886,70	262,64	48,89	**1 198,23**	647	70	59	**776**
PERIGORD TABAC	742,86	446,03	3,04	**1 191,93**	689	86	7	**782**
POITOU TABAC	86,99	480,52		**567,51**	82	100		**182**
NORD ET LOIRE TABAC	77,97	537,25		**615,22**	62	156		**218**
TOTAL	**2 875,96**	**3 400,29**	**123,85**	**6 400,10**	**2 342**	**823**	**121**	**3 286**

Coopératives	PRODUCTION EN POIDS (KG)				RENDEMENT KG/HA			
	Burley	Virginie	Brun	TOTAL	Burley	Virginie	Brun	TOTAL
ALSATABAC	507 111	2 586 226	53 764	**3 147 101**	2 961	2 804	3 280	**2 835**
AGRITABAC	828 150	750 472		**1 578 622**	2 816	2 509		**2 661**
MIDI TABAC	1 470 396	1 166 827	113 598	**2 750 821**	2 387	2 580	2 046	**2 448**
T.G.A.	2 224 555	597 623	127 024	**2 949 202**	2 509	2 275	2 598	**2 461**
PERIGORD TABAC	1 804 986	1 108 777	5 626	**2 917 389**	2 427	2 486	1 851	**2 448**
POITOU TABAC	233 040	1 277 407		**1 510 447**	2 679	2 658		**2 662**
NORD ET LOIRE TABAC	173 127	1 242 722		**1 415 849**	2 220	2 313		**2 301**
TOTAL	**7 239 365**	**8 730 054**	**300 012**	**16 269 431**	**2 517**	**2 567**	**2 422**	**2 542**

Coopératives	VALEUR BRUTE DE RECOLTÉ (€)				PRIX MOYEN (€)			
	Burley	Virginie	Brun	TOTAL	Burley	Virginie	Brun	TOTAL
ALSATABAC	2 112 740	10 789 941	196 393	**13 099 075**	4,17	4,17	3,65	**4,16**
AGRITABAC	3 479 143	3 159 446		**6 638 589**	4,20	4,21		**4,21**
MIDI TABAC	6 158 886	4 979 604	489 982	**11 628 472**	4,19	4,27	4,31	**4,23**
T.G.A.	9 256 563	2 538 433	541 894	**12 336 890**	4,16	4,25	4,27	**4,18**
PERIGORD TABAC	7 431 029	4 689 706	18 822	**12 139 556**	4,12	4,23	3,35	**4,16**
POITOU TABAC	982 221	5 260 139		**6 242 359**	4,21	4,12		**4,13**
NORD ET LOIRE TABAC	706 971	5 200 088		**5 907 059**	4,08	4,18		**4,17**
TOTAL	**30 127 552**	**36 617 356**	**1 247 091**	**67 992 000**	**4,16**	**4,19**	**4,16**	**4,18**

France-Tabac. *La filière tabacole française*. France Tabac, juin 2008.

Carte : Culture du tabac en France en 2008
Superficies tabacoles (en hectares)



Source : La filière tabacole française – France Tabac, 2008

COMPOSITION D'UNE CIGARETTE

(Une séance)

Objectifs :

- **Permettre à l'élève d'adhérer à une vie sans tabac en tenant compte de son environnement et de son développement psychosocial.**
- **Connaître les composants nocifs contenus dans la cigarette ainsi que quelques substances toxiques produites lors de sa combustion.**

Compétence de l'élève :

Être capable de se forger une opinion en comparant différentes sources documentaires.

Matériel :

- Cassette *« C'est pas sorcier : le tabac »* (culture et problèmes de santé) CNDP.
- Une cigarette à décortiquer.
- Différents paquets de cigarettes.
- **Annexe T8 :** Une bouffée de cigarette ?

Interdisciplinarité :

Sciences : la respiration - comment l'air entre-t-il dans notre corps ? Lien avec la circulation sanguine, transport dans l'ensemble de l'organisme.

COMPOSANTS NOCIFS CONTENUS DANS LA CIGARETTE

Objectif :

Connaître quelques composants nocifs contenus dans la cigarette ainsi que quelques substances toxiques produites lors de sa combustion.

Accueil :

Visionnage de certaines parties de la cassette *« C'est pas sorcier » n°33 : la nutrition, les filières de la viande, le tabac.* CNDP, 2002.

Activité :

- Questionnement : quelle est la composition d'une cigarette ?
- Observation d'une cigarette (on peut décortiquer une cigarette et montrer le tabac, dérouler le filtre, expliquer que de la colle est utilisée pour coller le papier et que cette colle se retrouvera dans la fumée de cigarette).
- Recueil des réponses (observations, hypothèses).
- Quels sont les produits invisibles ?
- Observation d'emballages et mise en évidence des différents composés (goudron, nicotine).
- Comparaison dans le cahier de l'élève, page 59 – *que contient une bouffée de cigarette ?* + annexe T8.
  Tous les composants ne sont pas indiqués sur l'emballage.

Conclusion :

La cigarette contient de nombreux produits chimiques dont certains sont rajoutés par les fabricants.
Parmi ces substances certaines sont nocives voire cancérigènes.
Faire noter la conclusion dans le cahier, page 59.

Notes pour l'enseignant :

Comment arrivent les produits chimiques dans la fumée ?
- Certains produits sont rajoutés par les fabricants : l'ammoniac, le cacao (des produits pour donner du goût).
- De la colle est utilisée pour faire tenir le papier sous forme de tube.
- Des produits chimiques sont utilisés en agriculture.
- Le mélange de deux ou plusieurs produits chimiques entraîne des réactions chimiques.
- La nicotine est un produit naturellement présent dans le tabac.
- Toute combustion entraîne la formation de monoxyde de carbone.

Une bouffée de cigarette ?

Des scientifiques ont trouvé plus de 4000 substances chimiques différentes dans la fumée de tabac dont une cinquantaine sont reconnues comme causes de cancer.

Les composés principaux de la fumée :
- le goudron,
- la nicotine,
- le monoxyde de carbone,
- les aldéhydes (produits irritants).

On trouve également du plomb, du benzène, de l'arsenic, de la dioxine, etc.

Pour l'enseignant

Les goudrons :
Ils sont cancérigènes et irritants. Ils agissent principalement sur les voies respiratoires, mais passent dans le sang et sont éliminés par les reins vers la vessie où ils sont stockés entre deux mictions.

La nicotine :
C'est un alcaloïde qui atteint le cerveau rapidement. Elle est le principal facteur de la dépendance chimique (dépendance physique) ; elle est responsable d'effets cardio-vasculaires et neurologiques. La nicotine est le facteur essentiel de la dépendance physique.

Le monoxyde de carbone :
C'est un produit issu de la combustion. Il passe vite dans le sang et se fixe 20 fois mieux que l'oxygène sur l'hémoglobine du sang (globules rouges). Il prend de la place à l'oxygène, ce qui réduit la taille des bronches et bronchioles et provoque très rapidement des difficultés respiratoires.

Les aldéhydes :
L'acroléine et les phénols, qui sont des irritants de la fumée du tabac, agissent sur le système de protection de l'appareil respiratoire. Ils abîment notamment les cils vibratiles, ceux-ci ne pouvant plus remplir leur rôle protecteur, les produits cancérigènes peuvent pénétrer dans les cellules des poumons et provoquer des cancers.

LES RÉGLEMENTATIONS SUR LE TABAC

(Une séance)

Objectif :

Avoir connaissance de quelques lois liées à la réglementation du tabac.

Compétence de l'élève :

Être capable de rechercher les informations dans un texte.

Matériel :

Annexe T9 - Que disent les lois ? (à photocopier pour chaque élève)

Interdisciplinarité :

Éducation civique
- La liberté.
- Le respect de la loi.
- La sanction.

Maîtrise de la langue
- Lecture compréhension.
- Vocabulaire : famille des mots.

Éducation Artistique : création d'un logo.

QUELQUES LOIS LIÉES À LA RÉGLEMENTATION SUR LE TABAC

Objectif :

Être informé des lois sur le tabac pour participer à un débat.

Accueil :

Recueil des connaissances initiales sur les différentes lois.

Activité :

Distribution aux élèves du document « que disent les lois ? » (annexe T9 à photocopier pour chaque élève)
Consigne : souligner tous les mots de la famille du terme « interdit ».
- Combien de mots avez-vous trouvé ?
- Qu'est-ce-qui est interdit ?
- En quoi êtes-vous concernés ?
- D'après vous, ces lois sont-elles toujours respectées ? Si elles ne sont pas respectées, que peut-il se passer ?
- Donnez des exemples.

Conclusion :

Résumer les lois, compléter le cahier de l'élève, page 61.

Prolongement :

Débat sur le respect des lois.
Réalisation d'un panneau relatif à l'une des interdictions.

Que disent les lois ?

Interdiction de la publicité en faveur du tabac

Date d'adoption des textes par les instances européennes : 22/06/1998

Depuis le 1er octobre 2006, toute forme de publicité directe ou indirecte en faveur du tabac est interdite dans tous les états membres de l'Union européenne.
Cette interdiction s'appliquera également aux activités de parrainage des grands prix de formule 1 par des fabricants de cigarettes.
Certaines dérogations existent, c'est pourquoi tous les pays membres n'ont pas encore interdit la publicité pour le tabac dans les différents médias et pour le parrainage de grands prix de formule 1.

Interdiction de vente de tabac aux mineurs de moins de 16 ans

Décret du 8 septembre 2004

Il est interdit de vendre, dans les débits de tabac et tous commerces ou lieux publics, aux mineurs de moins de seize ans des produits du tabac y compris le papier et le filtre. Le non-respect de cette interdiction est puni par des amendes, sauf si le vendeur a fait preuve qu'il a été induit en erreur sur l'âge du mineur. La production d'une pièce d'identité ou tout autre document officiel muni d'une photographie peut être exigée par le vendeur.

NB : Si un adulte envoie un mineur de moins de 16 ans acheter du tabac ou des produits dérivés, le vendeur doit appliquer la loi et refuser le vente.

Interdiction totale de fumer dans les lieux publics

Décret du 15 novembre 2006

Depuis le 1er février 2007 il est interdit de fumer dans tous les lieux fermés et couverts qui accueillent du public ou constituent des lieux de travail. Il y a la possibilité de mettre en place des fumoirs répondant à des normes strictes.

- Certains lieux seront entièrement non-fumeur sans aucune possibilité de mettre en place des fumoirs : établissements scolaires, établissements d'accueil de mineurs, établissements de santé…
- Les restaurants, bars, casinos et discothèques disposent d'une année supplémentaire pour se mettre en conformité avec les nouvelles normes.

FICHE DE LIAISON

SÉQUENCES		Séances étudiées
SÉQUENCE 8 : LES DROGUES		
Séance 1	Définition d'une drogue	❑
Séance 2	La notion de dépendance	❑
SÉQUENCE 9 : IMPACT FINANCIER POUR LE FUMEUR		
Séance 1	Prise de conscience de la quantité de cigarettes fumées et du coût	❑
SÉQUENCE 10 : LE TABAGISME PASSIF		
Séance 1	Prise de conscience du tabagisme passif	❑
Séance 2	Se soustraire au tabagisme passif	❑
SÉQUENCE 11 : LES INFLUENCES EXTÉRIEURES		
Séance 1	Influences des publicités	❑
SÉQUENCE 12 : POSITIONNEMENT FACE AU TABAC		
Séance 1	Se forger une opinion	❑
Séance 2	Résister à la pression des autres	❑
Séance 3	Résister à la pression du groupe	❑

TABAC - CM2
LISTE DES ANNEXES

SÉQUENCE 8 : LES DROGUES

Séance n°1 :

T10 Une drogue
T11 Enquête fumante auprès des fumeurs et anciens fumeurs
T12 Tableau récapitulatif de l'enquête auprès des fumeurs
T13 Tableau récapitulatif de l'enquête auprès des non-fumeurs

Séance n°2 :

T14 La cigale et la fourmi
T15 La notion de dépendance
T16 Les mécanismes de dépendance
T17 Autres dépendances liées à une activité
T18 Les risques liés au tabac

SÉQUENCE 10 : LE TABAGISME PASSIF

Séance n°1 :

T19 Ceux qui fument y gênent !

Séance n°2 :

T20 Une mesure de prévention majeure

SÉQUENCE 11 : LES INFLUENCES EXTÉRIEURES

Séance n°1 :

T21 Fleur d'analyse

SÉQUENCE 12 : POSITIONNEMENT FACE AU TABAC

Séance n°1 :

T22 Chevalet "D'accord, pas d'accord, je ne sais pas"

LES DROGUES

(Deux séances)

Objectifs :

- Savoir ce qu'est une drogue.
- Prendre conscience que le tabac est une drogue.
- Avoir un esprit critique par rapport au tabac.

Compétence de l'élève :

- Être capable d'utiliser différents types de support et de les confronter.
- Être capable d'expliciter un choix.

Matériel :

- **Annexe T10** (document pour l'enseignant – définition d'une drogue).
- Une brochure sur l'arrêt du tabac (à commander auprès de l'INPES - Institut National de Prévention et d'Éducation pour la santé ou du CRES - Collège Régional d'Éducation pour la santé).
- **Annexes T11-T12-T13** Enquête auprès des fumeurs et non fumeurs.
- **Annexe T14** Fable de La Fontaine : *La Cigale et la Fourmi*.
- Documents pour l'enseignant.
- La notion de dépendance. **(annexe T15)**
- Les mécanismes de la dépendance. **(annexe T16)**
- La dépendance liée à des activités. **(annexe T17)**
- Les risques liés au tabac. **(annexe T18)**

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue
- Littérature (dire, lire).
- Poésie.
- Lecture documentaire.
  (Structure des documents, titres, chapeaux, légendes, illustrations, niveaux et ordre de lecture.)

En CM1, l'élève aura déjà eu l'occasion de faire part de ses propres représentations sur la dépendance (questionnaire page 58 du cahier). Avant d'aborder ce sujet, le même questionnaire (page 84) sera rempli et permettra de voir l'évolution des connaissances et opinions de l'élève.
La compréhension par l'élève de ce qu'est une drogue n'est pas évidente. Il associe souvent la drogue à quelque chose de matériel (la poudre blanche par exemple). C'est pourquoi il est important de partir de ses représentations (questionnaire page 84).
La drogue est pour lui quelque chose d'interdit, de répréhensible par la loi. Quand il aura perçu que le tabac est une drogue qui est légale, il se retrouvera devant une incohérence difficile à cerner. Il sera ainsi nécessaire de lui rappeler les différentes lois et réglementations qui régissent le tabac.
L'enseignant pourra demander aux élèves d'observer le comportement, les habitudes et les manies des fumeurs dans leur entourage, à l'extérieur comme par exemple à la sortie d'un cinéma.

Un adulte peut faire part de son expérience dans le tabagisme : envie d'arrêter, tentative d'arrêt, difficulté de l'arrêt, réussite et bénéfices à l'arrêt.

Une grille de mots croisés reprenant des synonymes du mot dépendance clôturera la séance.

DÉFINITION D'UNE DROGUE

Objectifs :

- Savoir ce qu'est une drogue.
- Prendre conscience que le tabac est une drogue.
- Comprendre que le tabac entraîne une dépendance, qu'il agit sur le comportement et sur le cerveau.
- Avoir un esprit critique par rapport au tabac.

Accueil :

Nous allons parler de différentes drogues : émergence des opinions. L'enseignant écrit les idées des élèves au tableau et dégage la question à laquelle la classe répondra : le tabac est-il une drogue ?

Activité :

- *Question :* pour vous, qu'est-ce-qu'une drogue ?
- Recherche dans le dictionnaire du mot drogue.
- Dans la liste des représentations des élèves, faire retrouver les substances qui sont également des drogues.
- L'enseignant relance la question : le tabac est-il une drogue ?
- Lecture de l'article "Définition d'une drogue Annexe T10". Souligner les drogues citées.

Conclusion :

Nous avons vu que la consommation d'une drogue entraîne un phénomène de dépendance :
le fumeur a souvent des difficultés à s'en passer.
Le tabac est une drogue car il entraîne une dépendance.

Prolongement :

Dans la prochaine séance nous parlerons de ce phénomène de dépendance.
Réfléchissez à la question : êtes vous dépendants de quelque chose ? De quoi ne pouvez-vous pas vous passer ?
Enquête fumante – Annexe T11.
Tableaux récapitulatifs de l'enquête – Annexes T12 / T13.

Une drogue

1) Une drogue : substance qui modifie l'état de conscience.
2) Les drogues légales : alcool et tabac.

L'usage de certains produits, non parce qu'ils sont indispensables à la vie comme l'eau et les aliments, mais pour ressentir les effets le plus souvent psychiques, est de tous les temps et de toutes les cultures.

Manger, boire, mâcher, priser, fumer, voire s'injecter des substances variées, a été jugé, encouragé, admis ou banni selon les époques et les sociétés. Absolument rejeté par l'Islam, le vin est au centre du rituel chrétien. Sévèrement réprimé en Occident, l'usage des opiacés est largement toléré dans certains pays d'Orient.

Cette diversité d'attitudes tient à ce que les substances ainsi utilisées n'ont pas que des propriétés nocives, qui les auraient fait simplement rejeter. Tout dépend de la dose et des susceptibilités individuelles

La morphine est un merveilleux analgésique. À faible dose, l'alcool stimule et améliore les performances, lève l'angoisse et facilite les rapports sociaux.

À forte dose, il fait souvent du buveur un objet de scandale et un être dangereux. Le tabac a été longtemps vanté pour faciliter le travail intellectuel et donner de l'esprit, et ce n'est qu'à partir de l'avènement des ordinateurs qu'on a pu mener des enquêtes épidémiologiques nécessaires pour démontrer les dangers considérables qu'il fait courir à long terme. Nombres de personnes sont incapables de contrôler l'usage de ces substances. Or leur consommation immodérée et prolongée peut aboutir à une déchéance physique et sociale, voire aux deux.

L'usage n'épargne pas non plus ceux qui édictent les lois et, lorsqu'il est très répandu, interdire devient difficile. Aussi, a-t-on trouver des propriétés particulières aux substances d'abus, qui auraient permis de qualifier de « drogues » celles dont l'usage ne serait pas légalement admis, et de justifier en contrepartie une tolérance à l'égard des autres. On a ainsi longtemps exigé, pour qualifier une substance de « drogue », qu'elle entraîne assuétude, accoutumance, tolérance et syndrome de sevrage.

L'assuétude est l'attachement du sujet à un usage régulier ; l'accoutumance, la nécessité d'augmenter les doses pour obtenir l'effet désiré ; la tolérance, la possibilité de s'administrer sans conséquences nocives immédiates des doses qui entraîneraient des troubles graves lors d'une première utilisation. Le syndrome de sevrage consiste en malaises lors de l'arrêt brutal de la prise de produit.

Cette définition convenait aux opiacés, alors que l'alcool et le tabac, substances légales, semblaient ainsi lui échapper. Malheureusement, si le syndrome de sevrage de tabac est mineur, le *delirium tremens* a été isolé des délires alcooliques aigus et rattachés à sa véritable cause, le sevrage d'alcool.

Enfin, la loi elle-même ne suffit pas à définir une « drogue », puisqu'elle tolère l'usage médical des opiacés, mais limite celui de l'alcool au volant et du tabac dans certains lieux.

Théma Encyclopédie Larousse, Vol. 5. Sciences de la Vie : Biologie, médecine, agriculture, agroalimentaire. © Larousse.

Enquête fumante auprès des fumeurs et anciens fumeurs

FUMEURS	ANCIENS FUMEURS
> Âge : ..... Sexe : H ❑ F ❑	> Âge : ..... Sexe : H ❑ F ❑
> Âge auquel vous avez commencé à fumer :	> Âge auquel vous avez commencé à fumer : .....
> Pourquoi avez-vous commencé à fumer ?	> Pourquoi avez-vous commencé à fumer ? .....
> Sous quelle(s) forme(s) fumez-vous du tabac ?	> Sous quelle(s) forme(s) fumiez-vous du tabac ? .....
> Quelle quantité fumez-vous ?	> Quelle quantité fumiez-vous ? .....
> Fumer présente-t-il des avantages pour vous et lesquels ?	> Fumer présentait-il des avantages pour vous et lesquels ? ....
> Fumer présente-t-il des inconvénients pour vous et lesquels ?	> Fumer présentait-il des inconvénients pour vous et lesquels ? ....
> Pensez vous gêner les autres lorsque vous fumez ? OUI ❑ NON ❑ PARFOIS ❑	> Pensiez-vous gêner les autres lorsque vous fumiez ? OUI ❑ NON ❑ PARFOIS ❑
> Avez-vous déjà essayé d'arrêter de fumer ? OUI ❑ NON ❑	> Combien de fois avez-vous essayé d'arrêter de fumer ? .....
> Si OUI, combien de fois ?	> Par quelle méthode avez-vous réussi votre arrêt ? .....
> Si NON, avez vous envie d'arrêter ? OUI ❑ NON ❑	> Qu'est-ce-que cela vous a apporté d'arrêter de fumer ? .....

Tableau récapitulatif de l'enquête auprès des FUMEURS

ÂGE	- de 20 ans		De 20 à 40 ans		De 40 à 60 ans		+ de 60 ans	
SEXE	H				F			
LIEN	Parents		Proches		Amis		Autres	
1ère cigarette	Avant 10 ans		Entre 10 et 15 ans		Entre 16 et 20 ans		Après 20 ans	
Pourquoi								
Quoi	Cigarette		Cigare Cigarillo		Pipe		Autre	
Quantité par jour	Moins de 5		De 5 à 10		De 11 à 20		Plus de 20	
Avantages								
Inconvénients								
Gêne	Oui			Non			Parfois	
Essais d'arrêt	Oui			Non				
Nombre d'essais								
Envie d'arrêter	Oui			Non				

Tableau récapitulatif de l'enquête auprès des NON FUMEURS

ÂGE	- de 20 ans		De 20 à 40 ans		De 40 à 60 ans		+ de 60 ans	
SEXE	H				F			
LIEN	Parents		Proches		Amis		Autres	
1ère cigarette	Avant 10 ans		Entre 10 et 15 ans		Entre 16 et 20 ans		Après 20 ans	
Pourquoi								
Quoi	Cigarette		Cigare Cigarillo		Pipe		Autre	
Quantité par jour	Moins de 5		De 5 à 10		De 11 à 20		Plus de 20	
Avantages								
Inconvénients								
Gêne	Oui			Non			Parfois	
Essais d'arrêt	Oui			Non				
Nombre d'essais								
Méthode d'arrêt								
Bénéfices à l'arrêt								

LA NOTION DE DÉPENDANCE

Objectif :

Comprendre que le tabac entraîne une dépendance, qu'il agit sur le comportement et le cerveau.

Accueil :

Mise en commun : de quoi les élèves se sentent-ils dépendants ?
Comment cette dépendance se manifeste-t-elle ? Pourquoi ? (justifier : le comportement, les réactions…)
L'enseignant inscrit les réponses au tableau (jeux vidéos, télévision, bonbons, ordinateur…).

Activité :

Lecture de l'affiche *« La cigale, le tabac et la fourmi »* (La Ligue contre le Cancer) Annexe 14.
- Parodie d'une fable de La Fontaine : quels mots ont été remplacés ? Comparer avec la fable d'origine.
- Décrire comment se traduit le manque de tabac : recherche, quête, obsession.
- Avez-vous observé ce phénomène chez les fumeurs ?
  Que se passe-t-il si un fumeur n'a pas de cigarettes ? Après une séance de cinéma, dans le train…
- Éventuellement lecture d'une brochure sur l'arrêt du tabac : à qui s'adresse-t-elle ? Possibilité d'inventer une loi personnelle sur le tabagisme passif subi par les élèves. L'élève pourra s'exprimer sur ce sujet grâce à un dessin ou un slogan, page ? du cahier de l'élève. Attention à ne pas dramatiser le tabagisme passif subi par certains élèves au sein de leur famille.
- Recueil éventuel de témoignages d'enfants dont les parents ou connaissances ont arrêté de fumer.
- Faire la différence entre le manque de télévision, jeux etc., qui n'est pas insurmontable.

Prolongement :

Mots croisés dans le cahier de l'élève, page 85.

La cigale et la fourmi

La cigale, le tabac et la fourmi...

LIGUE NATIONALE CONTRE LE CANCER
14, rue Corvisart - 75013 Paris - Tél.: 01 53 55 24 00 - www.tabac-info.net

CONTRE LE CANCER
LA LIGUE
101 comités

La ligue nationale contre le cancer. *La Cigale, le Tabac et la Fourmi.* Planche publicitaire.
Avec l'aimable autorisation de l'auteur.

Information pour l'enseignant

La notion de dépendance

Parler de dépendance, c'est mettre l'accent sur le lien qui attache une personne à la substance dont elle abuse plutôt qu'à la nature même de cette substance.

Le terme de drogue définit des substances qui seraient porteuses de vertus attractives maléfiques, mais le phénomène que l'on recherche à décrire fait plutôt appel au comportement de l'utilisateur. Toxicomanie, terme surtout utilisé en France, évoque certes une « manie », c'est-à-dire une habitude bizarre et tyrannique, mais aussi l'usage d'un produit toxique. Or il faut remarquer que la toxicité n'est pas ce que recherche la toxicomanie. Elle est de plus très variable selon les produits et n'est pas corrélée à l'intensité de l'attachement du sujet.

Cet attachement irraisonné, ce lien qui relie le sujet à la substance, est finalement la seule caractéristique commune aux drogues. Ce terme tend donc à s'effacer derrière celui de la « substance d'abus », et l'Organisation Mondiale de la Santé a adopté pour décrire cet attachement le terme de « dépendance ». La dépendance est définie comme « un état psychique et parfois physique, résultant de l'interaction entre un organisme vivant et une substance, caractérisé par des réponses comportementales et autres qui comprennent toujours une compulsion à prendre la substance de façon continue ou périodique pour en ressentir les effets psychiques, et parfois, éviter l'inconfort de son absence (sevrage). La tolérance peut ou non être présente ».

Le seul élément constant de cette définition est la compulsion, impossibilité de ne pas accomplir un acte, contre toute raison, et malgré des efforts de volonté. Tolérance, syndrome de sevrage sont considérés comme accessoires et inconstants, et constituent des phénomènes dits de « dépendance physique ».

La dépendance est ainsi définie comme une interaction entre l'organisme et la substance.

La notion de drogue, dure ou douce, devient donc vide de sens, l'important étant la force de l'interaction. Pour un sujet dépendant, peu importe la substance en cause. À cet égard, il est plus instructif, tant pour les médecins que pour les utilisateurs de ces drogues de savoir que le succès des tentatives d'abstinence sont tout à fait comparables pour les produits aussi différents que l'héroïne, l'alcool et le tabac.

Théma Encyclopédie Larousse, Vol. 5. Sciences de la Vie : Biologie, médecine, agriculture, agroalimentaire. © Larousse.

Les mécanismes de dépendances

Des pressions sociales initient la consommation, mais des effets pharmacologiques transforment en dépendance ce qui n'aurait été que transitoire phénomène de mode.

Les premières cigarettes, les premiers verres d'alcool ne sont pas fumées ou bus par besoin, mais sous des influences sociales, poussant à se conformer aux standards du groupe auquel on désire s'intégrer. Les substances illégales attirent donc par prédilection les sujets ayant besoin de transgressions.

Les facteurs psychologiques

L'alcool et le tabac constituent dans nos sociétés un véritable rituel initiatique de passage à l'état adulte. Leur usage répond au besoin de se conformer au modèle social prévalant et procure de ce fait un sentiment de convivialité. La préférence pour une substance particulière est déterminée par les effets que le sujet attend. À ce titre, les effets immédiats de l'alcool : euphorie, sentiment de libération d'interdits, sont plus apparents que ceux du tabac, surtout ressentis comme épreuve par les novices, qui ne font pas spontanément état d'un plaisir à fumer. Après l'usage, prendre la substance d'abus s'associe de plus en plus à tous événements de la vie courante. Habitudes, rituels collectifs ou personnels renforcent la dépendance, s'opposent aux tentatives d'y échapper, et constituent de réels facteurs de rechute.

Les facteurs pharmacologiques

On ne devient pas dépendant de n'importe quelle substance. Certaines réagissent avec le fonctionnement du cerveau d'une façon encore très mal connu. Le schéma général est le suivant : lorsque l'organisme manque d'une certaine substance (eau, aliment), un sentiment de besoin impérieux apparaît, qui contraint le sujet à la rechercher, même si la raison voudrait parfois qu'il s'en abstienne. Un plaisir récompense ce comportement, qui rassasie le sujet, et l'état de satiété dure jusqu'au besoin suivant.
Ainsi certaines substances pourraient peut-être se faire « prendre en charge » par ces mécanismes de régulation automatique, ce qui expliquerait le sentiment très pénible de manque que ressentent les sujets dépendants, qui n'est soulagé que par la prise de substance d'abus, contre toute raison et malgré la volonté souvent affirmée de ne pas le faire. Cependant, n'importe qui ne devient pas dépendant. Cela peut tenir à l'influence de l'éducation et de l'environnement, mais peut-être aussi à des facteurs génétiques encore mal connus. En particulier, les enzymes qui dégradent l'alcool dans l'organisme (alcool déshydrogénase) peuvent être différents selon les individus. Ainsi la grande fréquence d'un alcool déshydrogénase rapide dans la population japonaise a été retenue comme responsable de la faible prévalence de l'alcoolisme dans ce pays.

Théma Encyclopédie Larousse, Vol. 5. Sciences de la Vie : Biologie, médecine, agriculture, agroalimentaire. © Larousse.

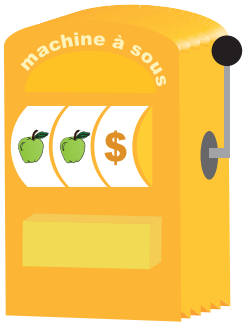
Autres dépendances liées à une activité

La consommation

Vous offrez-vous des petites choses par-ci, par-là ? Ça fait du bien ! Mais si ces cadeaux s'entassent à la maison et remplissent des caisses et des sacs à ordures, vous êtes peut-être drogué.

La nourriture

Manger fait partie de la vie, vous êtes aussi de cet avis ? Mais si toutes vos pensées tournent autour de tout ce qui se mange et si vous vous sentez irrésistiblement attiré, vous êtes peut-être drogué.



Le jeu

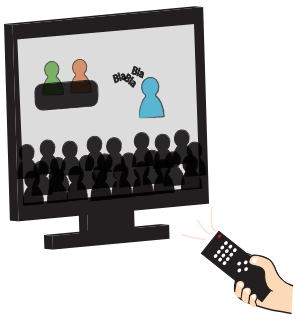
Vous jouez volontiers et vous vous amusez bien ? Super ! Et souvent avec de l'argent ? Mais si votre porte-monnaie en souffre depuis quelques temps et si aucun jeu ne vous laisse froid, vous êtes peut-être drogué.

Le travail

Votre travail vous plait ? C'est réjouissant. Même durant le week-end et tard dans ta nuit ? Mais si vous en oubliez tous les autres bons côtés de la vie, vous êtes peut-être drogué.

Le nettoyage

Vous aimez la propreté ? Bien ! Mais si chaque grain de poussière doit disparaître chaque jour, si chaque chose doit être à sa place, tout de suite, et si votre exigence est plus forte que votre satisfaction, vous êtes peut-être drogué.



La télévision

Connaissez vous le jeu des doigts sur la télécommande ? Mais si chaque soir vous ne pouvez manquer quelque chose, même si cela ne vous intéresse pas du tout, vous êtes peut-être drogué.

La musique

Là où il y a de la musique, vous vous sentez bien, exact ? Mais si vous vous laissez matraquer, partout à chaque instant, et si vous ne pouvez plus supporter le calme, vous êtes peut-être drogué.

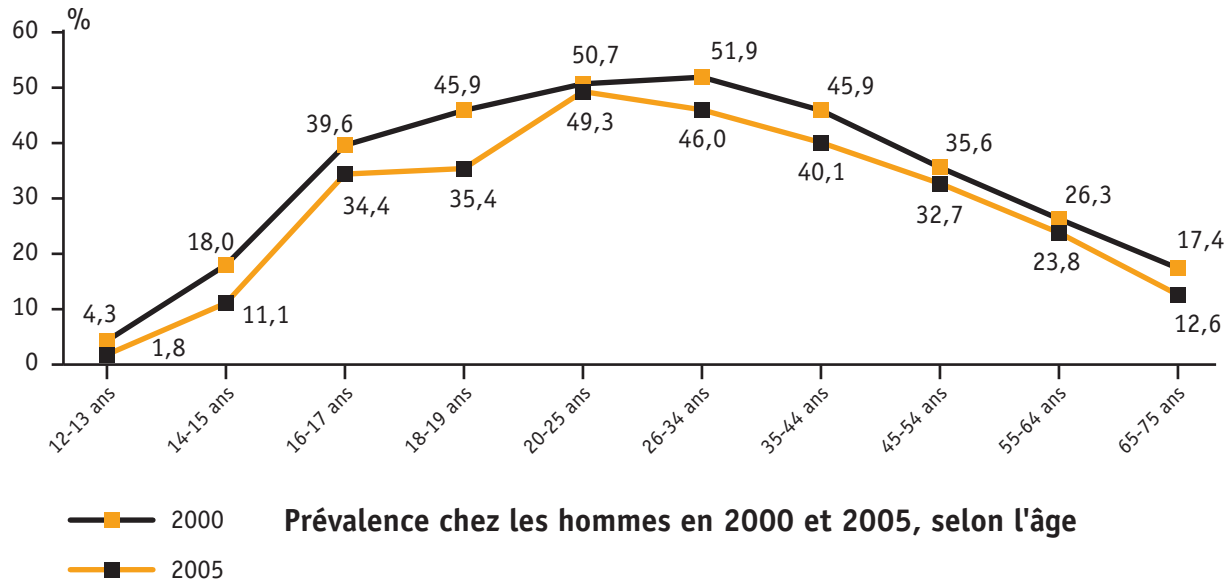
Les risques liés au tabac

Le tabac est la première cause de mortalité évitable.
66 000 personnes meurent en France chaque année à cause du tabac.
En moyenne, un fumeur sur deux va mourir des suites de son tabagisme.
Aujourd'hui les femmes sont moins touchées que les hommes. Il y a quelques années les femmes étaient moins nombreuses à fumer que les hommes.
Compte tenu que les premières complications apparaissent environ 20 ans après le début du tabagisme, il faut s'attendre à une mortalité beaucoup plus importante chez la femme d'ici quelques années.
Les principales causes de décès et de maladies liés au tabac sont :

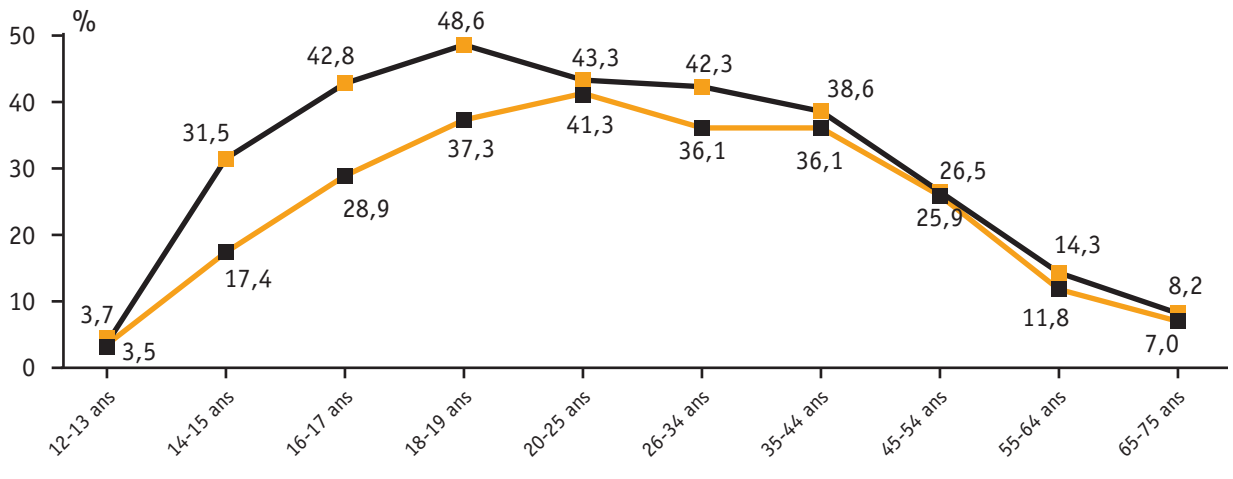
- cancer du poumon,
- maladies cardio-vasculaires,
- cancer de la gorge,
- cancer de la bouche de la langue,
- cancer de la vessie.

Qui fume en France ?

La France compte 15 millions de fumeurs.
La prévalence tabagique passe de 9 % pour les 12-14 ans à 41 % pour les 15-19 ans et atteint un maximum de 48 % chez les 20-25 ans.



Prévalence chez les hommes en 2000 et 2005, selon l'âge



Prévalence chez les femmes en 2000 et 2005, selon l'âge

Sources : © INPES.

IMPACT FINANCIER POUR LE FUMEUR

(1 séance)

Objectif :

Prendre conscience de la quantité de cigarettes fumées et du coût.

Compétence de l'élève :

Être capable de traduire par les calculs des quantités liées au tabac (pour prendre conscience de ces quantités).

Matériel :

Cigarettes, calculette, paquets de cigarettes, règle, décamètre, ficelle…

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue
- Littérature (dire, lire).
- Lecture documentaire.

Mathématiques : mesures, calculs, proportionnalités, problèmes…

Toutes situations, tous problèmes peuvent être effectués pour mettre en évidence les quantités de cigarettes fumées. Il s'agit surtout de calculer le coût économique d'une consommation régulière sur des durées variables, en faisant des comparatifs avec le prix de divers objets.

PRISE DE CONSCIENCE DE LA QUANTITÉ DE CIGARETTE FUMÉES ET DU COÛT

Objectifs :

- Prendre conscience de la quantité de cigarettes fumées et du coût par des calculs.
- Comparer des coûts.

Accueil :

D'après vous :
- Que représentent les cigarettes fumées dans une année : en nombre, en longueur ?
- Quelle est la dépense pour une consommation de 5, 10, 15 ou 20 cigarettes par jour sur un mois, plusieurs mois, sur une année, sur plusieurs années… ?

Activité :

Sous forme de petits problèmes, calculons :

I. - Une personne fume un paquet de 20 cigarettes par jour, le paquet coûte 5 €, une cigarette mesure 8 cm (sans le filtre). Répondez par une phrase et un ou plusieurs calculs.
   1) Combien cette personne dépense-t-elle en 1 an ?
   2) Quelle longueur de cigarette fume-t-elle en 1 mois ? En 1 an ?
      Trouver un moyen de la représenter physiquement (ficelle, décamètre…).
   3) Combien de mégots a-t-elle écrasé ?
   4) Si elle avait arrêté de fumer, qu'aurait-elle pu s'acheter ?
      Adapter l'achat aux envies des élèves (ex : un DVD, un VTT…).

II. - Un jeune a 20 € d'argent de poche par mois, il fume 2 cigarettes par jour.
Quelle somme lui reste-t-il à la fin du mois ? Combien de fois aurait-il pu aller au cinéma ?

III. - 2 cigarettes par jour sur 1 mois pour un paquet de 20 cigarettes à 5 € le paquet.
Dépense :
0,50 € par jour x 30 = 15 € -> nombre de places de cinéma.
Sur 1 an 15 € x 12 = 180 €.

Conclusion :

On souligne l'importance matérielle que prennent les cigarettes pour un fumeur.

Prolongement :

Recueillir éventuellement des témoignages d'anciens fumeurs sur l'utilisation de l'argent économisé grâce à l'arrêt du tabac.

LE TABAGISME PASSIF

(Deux séances)

Objectifs :

- Prise de conscience par l'enfant du tabagisme passif.
- Savoir que l'on peut s'y soustraire et ne pas le subir.

Compétence de l'élève :

- Être capable de repérer le tabagisme passif.
- Être capable d'éviter le tabagisme passif en se forgeant une opinion.

Matériel :

- **Annexes T12 - T13 :** tableaux récapitulatifs de l'enquête fumante.
- **Annexe T19 :** « Ceux qui fument y gênent ».
- **Annexe T20 :** « Une mesure de prévention majeure » extrait de la brochure CFES « Fumeurs, non fumeurs ».

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue
- Littérature (dire, lire, écrire).
- Vocabulaire.

Comme au CM1, l'élève pourra à nouveau s'exprimer sur le tabagisme passif (page 86 du cahier de l'élève). Il pourra s'engager à ne pas s'exposer à la fumée des autres (page 87 du cahier de l'élève).
Ne pas dramatiser le tabagisme passif subi par certains enfants notamment au sein de leur famille ou de leur entourage (ex : attention au lien entre l'asthme et le tabagisme passif, même si le tabagisme passif peut être un des facteurs déclenchant de cette maladie il n'en est pas le seul, d'autres causes existent).
Expliquer par exemple qu'une personne exposée toute la journée au tabagisme passif prendra des risques pour sa santé proches de ceux du fumeur. C'est pourquoi la loi de 2007 d'interdiction totale de fumer dans toutes les entreprises et dans tous les lieux publics a été votée. Cette loi ayant été appliquée en 2008 pour les bars restaurants.

PRISE DE CONSCIENCE DU TABAGISME PASSIF

Objectif :

Prise de conscience par l'enfant du tabagisme passif.

Accueil :

Rappel des trois séances précédentes, mise en commun de ce qu'ils ont retenu.

Activité :

- Présentation de l'affichette « Ceux qui fument y gênent » (page 83 cahier de l'élève) - Annexe T19
- Dégager le sens. En quoi cela nous concerne ?
- Avez-vous déjà vécu ou subi cette situation ? (voiture, pièce fermée…)
- Demander aux élèves d'inventer des proverbes ou expressions sur le cœur, sur la respiration, sur le tabac. (cf. p. 89 cahier de l'élève)
- En expliquer le sens. (cahier de l'élève, page personnelle 88)

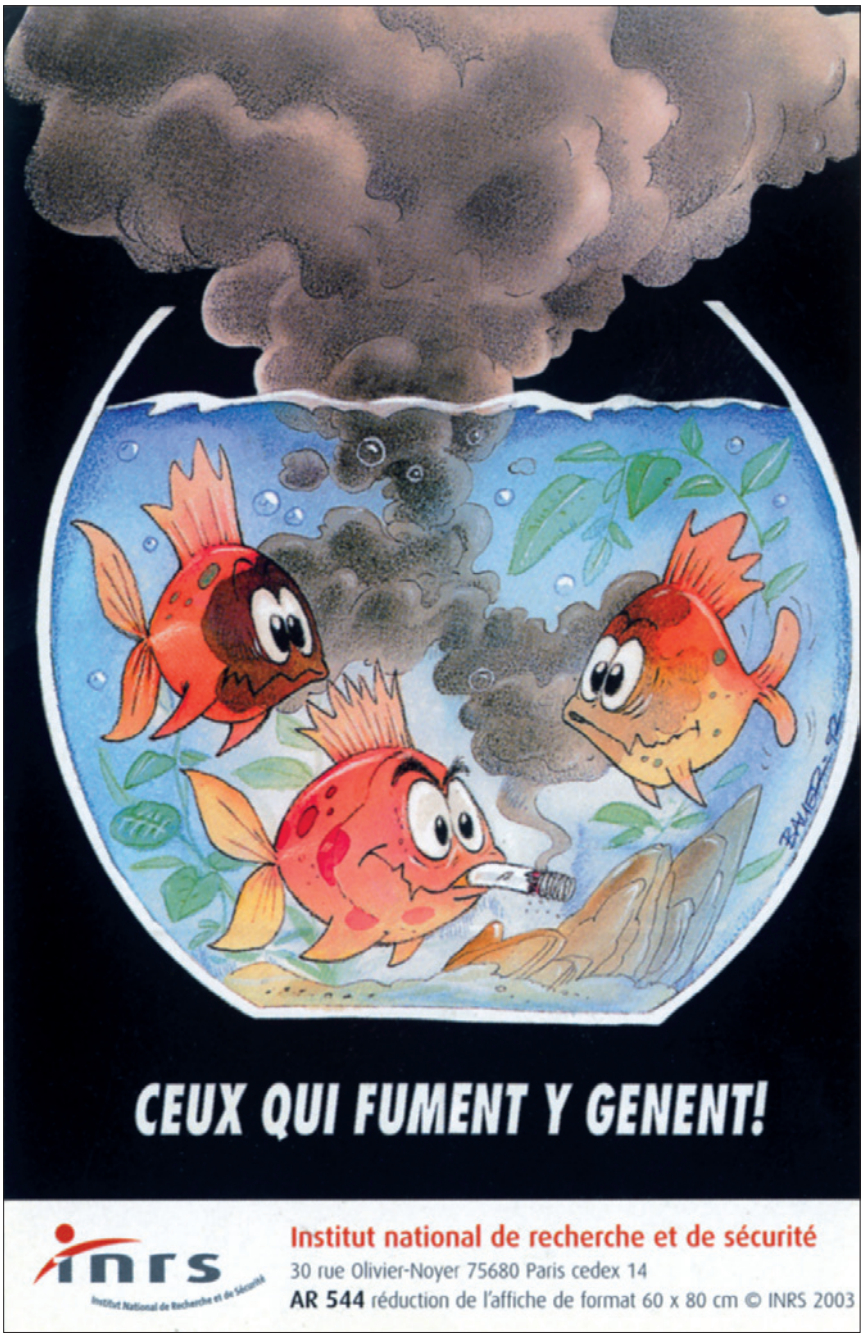
Conclusion :

Le tabac est présent dans notre société, un tiers des français sont fumeurs.
Nous avons pris conscience du tabagisme passif.

Prolongement :

- Possibilité de rédiger une charte de protection du non fumeur.
- Possibilité de rédiger une loi personnelle sur le tabagisme passif subi par les élèves, page 90 du cahier.
- Travail sur le jeu de mot « fumigène – fument y gênent ».

CEUX QUI FUMENT Y GÊNENT



INRS. *Ceux qui fument y gênent.* Affiche © INRS 2003.

SE SOUSTRAIRE AU TABAGISME PASSIF

Objectif :

Savoir que l'on peut se soustraire au tabagisme passif et ne pas le subir.

Accueil :

Nous avons parlé de la présence de fumeurs dans notre entourage.
Nous allons exploiter les résultats de l'enquête.

Activité :

1) Mise en commun des résultats : tableaux récapitulatifs (annexes T12 - T13).
   - Êtes-vous gênés par la fumée des autres ?
   - Les fumeurs ont-ils conscience de gêner ?
   - Quelles sont les raisons évoquées pour fumer ?
2) Lecture du texte « Une mesure de prévention majeure » (annexe T20).
   - Quelles sont les conséquences du tabagisme passif ? (établir une liste)
   - Comment peut-on se soustraire de ce tabagisme passif ?
3) Rappel de la loi (annexe T9 - CM1).
   - Cette loi est-elle respectée ?
   - Proposer des règles pour la maison, en voiture, après l'entraînement, etc. (notion de courtoisie et de tolérance).

Conclusion :

Rédiger une trace écrite dans le cahier de l'élève, page personnelle 90 dans l'esprit de cette phrase :
« Respirer la fumée des autres est nocif pour ma santé, c'est important que je fasse l'effort de ne pas la subir. »

Une mesure de prévention majeure

« Les effets du tabac sur la santé sont connus, et de graves maladies, cancéreuses et cardio-vasculaires notamment, lui sont directement imputables.

- Depuis une quinzaine d'années, les risques pour la santé entraînés par l'exposition passive des non-fumeurs à la fumée du tabac sont démontrés. Le tabagisme passif expose à un risque réel et non seulement à un simple désagrément.

- Les conséquences peuvent être lourdes pour les fumeurs passifs, s'ils sont déjà vulnérables (asthmatiques, insuffisants respiratoires coronariens), [...], mais aussi pour des sujets sains. Il a été démontré que le risque de cancer du poumon chez des femmes non fumeuses, dont le conjoint fume au moins 1 paquet par jour, est majoré de 50 %.

- Les effets du tabagisme passif ont été démontrés chez les enfants de parents fumeurs (fréquence accrue des angines, des rhino-pharyngites, des bronchites et des pneumonies). »

© INPES - Extrait de la brochure *« Fumeurs non fumeurs »*.

LES INFLUENCES EXTÉRIEURES

(Une séance)

Objectifs :

- Permettre à l'élève d'acquérir des compétences nécessaires pour s'affirmer.
- Permettre à l'élève de se positionner face au tabac.
- Permettre à l'élève de résister aux influences extérieures.

Compétence de l'élève :

- Être capable d'exercer son sens critique.
- Être capable de résister aux influences extérieures notamment les publicités.

Matériel :

- Paquets de cigarettes vides.
- Publicités sur le tabac (recherche à faire sur Internet ou demander à un buraliste).
- **Annexe T21** (à photocopier par groupes d'élèves) « Fleur d'analyse ».

Interdisciplinarité :

Maîtrise de la langue
- Littérature (dire, lire, écrire).
- Vocabulaire.
- Éducation à la citoyenneté (règles, lois et respect des autres).

En France on ne trouve les affiches publicitaires pour le tabac que dans les bureaux de tabac.
Vous trouverez d'autres formes de publicités :
- La formule 1 et les grands prix autos ou motos sont des vecteurs de publicités pour le tabac (sauf en France où c'est interdit). D'ailleurs il est intéressant de comparer un grand prix dans un pays où la publicité n'est pas interdite avec un pays où la publicité est interdite.
  Ex : un grand coureur automobile de rallye faisait de la publicité pour une marque de cigarette française hors de France (nom de la marque sur la voiture et couleur de celle-ci identique à la couleur de la marque), alors que pour les rallyes en France la marque disparaissait, remplacée par **« GO . . . . . ».**
- Il existe des publicités détournées pour des vêtements, des montres, des voyages que l'on peut trouver dans des magazines.
- Il est aussi possible de travailler sur les paquets de cigarettes : couleurs attractives, séries limitées, mascottes, dessins ou photos attirant les jeunes. Les fabricants emploient des stratégies marketing comme tous les autres fabricants.

INFLUENCE DES PUBLICITÉS

Objectifs :

- Permettre à l'élève d'acquérir des compétences nécessaires pour s'affirmer.
- Permettre à l'élève de se positionner face au tabac.
- Permettre à l'élève de résister aux influences extérieures.

Accueil :

- Rappel des différentes lois sur le tabac. (annexe T9 - CM1).
- Comment peut-on connaître les cigarettes sans publicité explicite ?

Activité :

- Travail par groupe : distributions des documents recueillis relatifs à la promotion des cigarettes. (différenciation)
- Chaque groupe complète la fleur d'analyse. (annexe T21)
- Mise en commun et discussion.
- Mise en évidence d'une stratégie publicitaire visant à séduire les jeunes et fidéliser les consommateurs.
- La loi (messages sanitaires sur les paquets).

Conclusion :

Inventer des contre-slogans publicitaires.
Analyser les messages sanitaires sur les paquets et les faire illustrer par les élèves.

Fleur d'analyse

Citer les mots qui font rêver

.....

.....

.....

.....

La couleur dominante est :

.....

À quoi te fait-elle penser ? .....

.....

.....

.....

Cette publicité vous fait penser à ...

Quelle marque veut-on vendre ? .....

.....

.....

L'image représente : .....

.....

Pourquoi ? .....

.....

.....

Quel est le message ? .....

.....

Qu'en penses-tu ? .....

.....

POSITIONNEMENT FACE AU TABAC

(Trois séances)

Objectif :

Se forger une opinion et résister à la pression du groupe.

Compétence de l'élève :

- Être capable d'avoir un avis critique et défendre cet avis.
- Être capable de répondre et de résister à la pression du groupe.
- Avoir une bonne estime de soi.

Matériel :

- Chevalet « d'accord, pas d'accord, je ne sais pas » - **Annexe T22** - un par élève à fabriquer.
- Post-it.

Interdisciplinarité :

Éducation civique
Expression orale
Arts visuels

Lors de ces trois séances le choix et l'avis des élèves doivent être respectés.
Chaque élève devra argumenter son choix. À la fin d'un débat sur un sujet, des données scientifiques statistiques peuvent être données.
Ex : « respirer des gaz d'échappement des voitures c'est plus dangereux que de fumer ».

Parler du monoxyde de carbone permettra à l'élève de se représenter ce gaz.
Le fumeur l'avale directement. Est-ce que nous avalons directement les gaz issus des pots d'échappement ?
Les gaz d'échappements restent dangereux pour des personnes fragiles, personnes âgées, bébés, personnes ayant des difficultés respiratoires et ce surtout en période de pic de pollution. Ces gaz sont également dangereux pour la planète.

Pour les problèmes de santé, certains élèves pensent qu'un médecin pourra, grâce à un examen médical, une radio, dire à un fumeur qu'il aura un problème de santé à cause de la cigarette.

Idées à défendre :
C'est qu'il faut plus de 20 ans pour qu'un problème de santé apparaisse et que souvent, quand il est là, c'est déjà grave.
Les fumeurs ne sont pas tous égaux face aux problèmes de santé. Certaines personnes vont fumer très longtemps et ne rien avoir (c'est assez rare et c'est souvent le modèle que l'on présente), et d'autres, plus jeunes, auront des problèmes de santé.
Pour le sport et le tabac, les élèves pensent que le fait de fumer et de faire du sport n'a aucune incidence sur la santé. Ils ont autour d'eux, dans les clubs sportifs, des gens qui fument.

Questions à se poser :
Peut-on être sûr que ces personnes n'auront jamais de problèmes de santé à cause de la cigarette ?
Quelles auraient été leurs performances si elles n'avaient jamais fumé ?
Quelles seraient leurs performances si elles s'arrêtaient de fumer ?

SE FORGER UNE OPINION

Objectifs :

- Se forger une opinion.
- Résister à la pression des autres.

Accueil :

- Nous allons faire des jeux.
- Je vais vous demander votre avis sur quelques affirmations.

Activité :

1) D'accord, pas d'accord, je ne sais pas.

> La disposition des tables en U est favorable à cette activité.
> L'enseignant choisit une affirmation et l'écrit au tableau.
> Il demande à un élève de la lire à haute voix.
> Après un moment de réflexion, chaque élève donne son avis à l'aide du chevalet « d'accord, pas d'accord, je ne sais pas ».
> L'enseignant demande à chaque élève d'argumenter son choix en interrogeant dans un premier temps les élèves ayant le même avis, puis les autres.
> Quand tous les élèves ont donné leur avis, l'enseignant lance le débat et pourra conclure par des données scientifiques statistiques ou autres (à chercher sur Internet auprès d'associations, dans des documentaires…).

Suggestions d'affirmations
« Si je fume c'est mon problème, ça ne regarde pas les autres ».
« Je connais quelqu'un qui fait du sport, qui fume, qui est bon en sport ; ce n'est donc pas si dangereux de fumer ».
« Il y a des personnes qui ont 70 ans, qui fument et qui se portent bien. Les gens de leur famille qui fument n'auront rien non plus ».

2) Choisir trois mots.

> L'enseignant choisit un mot qu'il écrit au tableau. Ex : LIBERTÉ.
> Il demande aux élèves d'écrire 3 mots qui évoquent pour eux ce mot sur une feuille de brouillon (des mots, pas des phrases).
> Ensuite il met les élèves par 2 et leur demande de choisir 3 mots sur les 6 qu'ils ont trouvé et de les écrire.
> Puis l'enseignant fait des groupes de 4.
> Les 4 élèves ont ensemble 6 mots : ils doivent en choisir 3.
> Quand tout le monde a terminé, une mise en commun est faite en posant les questions suivantes :
- Dans chaque groupe, comment avez-vous effectué le choix ?
- Tous les élèves ont-ils donné leur avis ? Si non, pourquoi ?
- Avez-vous essayé de faire participer tous les élèves du groupe ?
- Avez-vous tenu compte de tous les avis ?
- Y a-t-il des élèves qui n'ont pas pu ou voulu donner leur avis ?
- Peut-on rester copain si on n'est pas du même avis ?
- Doit-on faire exactement comme les autres ?

3) Accepter - refuser.

Un élève doit refuser ce qui est proposé par 3 autres élèves.
Ex : 3 élèves proposent au 4e de grimper à un arbre, le quatrième refuse.
L'intérêt est autant l'argumentation que la position que chacun prend pour convaincre l'autre.
Là aussi doit-on faire comme les autres ? Ne peut-on pas rester camarades en respectant le choix de l'autre ?
Et pour le tabac : 3 élèves proposent à un 4e camarade d'essayer de fumer une cigarette pour faire comme eux.

Conclusion :

On a appris à résister à la pression des autres, on a exprimé une opinion, on a défendu un avis. Ces activités renforcent l'estime de soi et conforte notre positionnement face au tabac.

Prolongement :

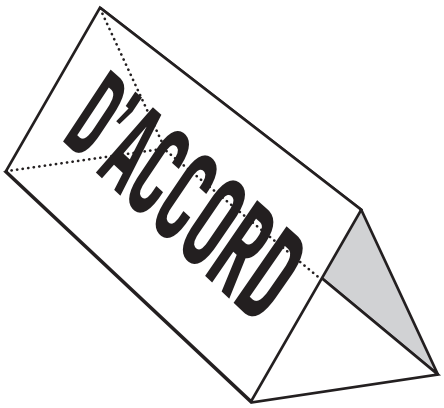
Expression écrite : formuler comment ont été vécues les différentes activités.
Souligner l'importance d'exprimer son opinion et le droit d'avoir des avis différents.

Chevalet

PAS D'ACCORD

NE SAIS PAS

D'ACCORD



RÉSISTER À LA PRESSION DES AUTRES

Objectifs :

- Se forger une opinion.
- Résister à la pression des autres.

Accueil :

Nous commençons à nouveau avec un jeu afin que vous vous entraîniez à donner votre avis.

Activité :

> L'enseignant choisit une affirmation et l'écrit au tableau.
> En dessous il trace un grand trait avec trois repères, deux aux extrémités et un au milieu. Aux extrémités il écrira OUI et NON.
> Il distribue aux élèves un Post-it sur lequel ils écriront leur prénom.
> Après avoir fait relire la phrase par un élève, chaque élève placera lui-même son Post-it à l'endroit de son opinion.
> Une fois tous les choix opérés, l'enseignant demande à deux élèves volontaires, ayant un avis différent, de venir devant la classe le défendre. L'enseignant ne prendra pas part au débat. Quand les élèves n'ont plus d'arguments, leur demander s'ils ont changé d'avis. Si oui, pourquoi ?
> L'enseignant demandera à la classe si des élèves ont changé d'avis. Si oui, pourquoi ? Il faudra à ce moment changer le Post-it de place.
> Deux autres élèves peuvent venir débattre du même sujet.
> Pour conclure le débat, l'enseignant pourra donner des réponses précises.

Ex : **il faudrait interdire la vente du tabac :**
Idées à défendre : risque de contrebande, nombre de fumeurs en France, achat de cigarettes dans les pays voisins, etc.

L'interdiction de vendre des cigarettes aux moins de 16 ans ne sert à rien.
Idées à défendre : le non respect par le buraliste de cette loi est passible d'une amende.
Même si les parents envoient leur enfant dans un bureau de tabac la loi doit s'appliquer.
Ne pas aller dans un bureau de tabac évitera de voir des publicités pour le tabac.
C'est souvent avant 16 ans que l'envie de fumer est la plus forte.

D'autres phrases peuvent être inventées ou faire référence à la séquence 12, séance 1 « d'accord, pas d'accord ».

Conclusion :

Est-il important d'oser défendre son point de vue ?

RÉSISTER À LA PRESSION DU GROUPE

Objectifs :

- Se forger une opinion.
- Résister à la pression des autres.

Accueil :

Nous allons faire de l'improvisation.

Activité :

L'enseignant explique le déroulement de la séance et ce qu'est l'improvisation.

Les consignes :

> Vous allez faire de l'improvisation : je choisis un sujet, quelques élèves volontaires inventent les paroles et choisissent le rôle qu'ils voudront jouer.
> La durée n'a pas d'importance, elle peut être de 30 secondes comme de quelques minutes.
> Quand vous n'avez plus d'idées vous arrêtez, moi aussi je peux arrêter la scène quand je le décide.
> Les acteurs jouent le rôle d'un personnage mais jamais leur propre personnage, ni celui d'un autre élève de la classe.
> Utilisez un français correct, pas de violence ni dans les gestes ni dans la parole. Si tel était le cas, j'arrêterai la scène et demanderai si réellement la situation peut être ainsi.
> Pendant les saynètes, les autres élèves sont attentifs et leur avis sera sollicité.
> La même saynète pourra être rejouée par d'autres élèves.
> D'autres saynètes pertinentes proposées par les élèves peuvent être jouées.

Exemples de saynètes :

- Deux ados fumeurs essayent de convaincre un troisième de fumer.
  Débat : doit-on toujours faire comme les autres ?
  Ne peut-on pas être copain sans forcément faire comme eux ?
- Deux personnes non fumeurs essayent de convaincre un fumeur d'arrêter.
  Débat : pourquoi voudrait-on qu'un copain, un ami, un parent arrête de fumer ?
  Faut-il lui parler de problèmes de santé ?
  Ne les connaît-il pas déjà ?
  Allez-vous dire à une personne que vous croisez dans la rue qu'elle doit arrêter de fumer ?
  Pourquoi ne le faites-vous pas ?
  Alors pourquoi souhaitez-vous que quelqu'un que vous connaissez arrête de fumer ?
  Essayez d'amener une connotation affective à la raison.
- En conduisant des sportifs à une compétition l'entraîneur fume.
  Débat : comment dire à une grande personne que le tabac nous dérange ?
  Est-ce facile à dire ? Dans ce cas, si des enfants ne peuvent rien dire, qui peut le faire ?
  Pourquoi un entraîneur ne devrait-il pas montrer aux autres qu'il fume ? (la cohérence)
  Un entraîneur a-t-il moins de risques d'avoir des problèmes de santé à cause de la cigarette ?
- Des parents découvrent un paquet de cigarettes dans la chambre de leur enfant.
  Un des deux parents est fumeur.
  Débat : pourquoi des parents ne souhaitent-ils pas que leur enfant fume ?
  Des parents qui fument peuvent-ils dire qu'ils ne souhaitent pas que leur enfant fume ?
  Pourquoi ?
  Là également, amener une connotation affective.

Conclusion :

Souligner l'importance de ne pas se laisser impressionner ou influencer par le groupe.
Il est important d'exprimer son point de vue et de donner son avis.
Se forger une opinion et résister à la pression des autres renforce l'estime de soi, et de pouvoir résister à la tentation de la première cigarette.

Prolongement :

Élaboration d'une pièce de théâtre jouée lors d'une fête de l'école par exemple.

FICHE DE LIAISON

FICHES DE PRÉSENTATION DE TROIS ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES : objectifs, règles du jeu, progression de travail

Le unihockey
La crosse québécoise
Le badminton

SÉQUENCE		Séances étudiées		
SÉQUENCE : TRANSVERSALITÉ EPS, FRANÇAIS ET SCIENCES DU VIVANT				
		CE2	CM1	CM2
Séance 1	Mes activités physiques et sportives tout au long de l'année scolaire	❑	❑	❑
Séance 2	Mes activités physiques et sportives à l'école tout au long de l'année	❑	❑	❑
Séance 3	Ma progression en course d'endurance	❑	❑	❑
Séance 4	Mesurer la fréquence du pouls	❑	❑	❑

LISTE DES ANNEXES

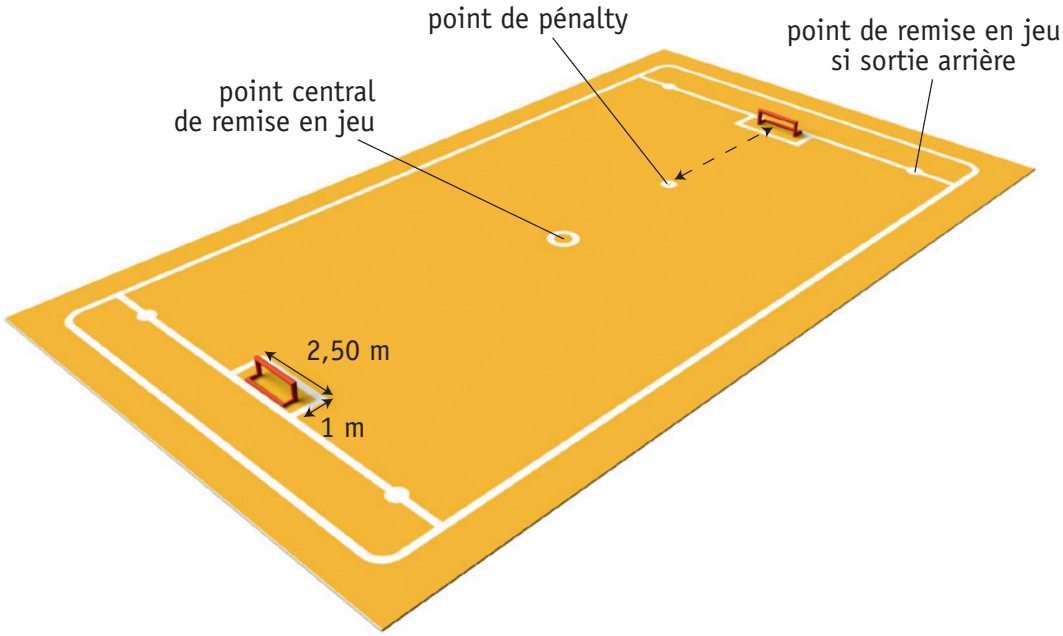
Annexe EPS 1 "Bulletin Officiel 2008"
Annexe EPS 2 "Cadre de programmation annuel"
Annexe EPS 3 "Éveil corporel"
Annexe EPS 4 "L'échauffement"
Annexe EPS 5 "Étirements - Exemples"

Le Unihockey à l'école

Objectifs :

- Découvrir une nouvelle activité physique et sportive.
- Mettre en place une démarche pédagogique adaptée à l'acquisition en parallèle d'habiletés motrices et de nouvelles règles de jeu (démarche spiralaire).
- Être capable de mener un cycle d'apprentissage avec sa classe.

Règles du jeu scolaire :



Matériel :

- Crosses souples et droites.
- Balles ajourées et légères (environ 20 g) ou palet.
- Buts : hauteur de 60 à 100 cm, longueur de 90 à 140 cm, non protégés par un gardien mais à l'intérieur d'une zone de 2,5 m sur 1 m dans laquelle toute pénétration est interdite.
- Terrain : à adapter suivant la taille de la salle, autant que possible fermé sur les bords (utilisation des murs ou de bancs suédois).

Nombre de joueurs :

- De trois à six joueurs par équipe.
- Les joueurs peuvent entrer et sortir du terrain à tout moment, l'intensité physique étant très importante.
- Il existe une variante avec gardien.

But du jeu :

Envoyer la balle dans le but adverse. La victoire revient à l'équipe qui marque le plus de buts.
En cas d'égalité, on procède aux tirs de penaltys.

Durée du jeu :

Un match dure deux fois 5 minutes avec 1 ou 2 minutes de pause lors des changements de côtés.

La mise en jeu :

Le jeu débute par un « entre-deux » au centre du terrain, crosses posées au sol. La balle est placée entre les deux crosses par l'arbitre.
Chaque équipe occupe sa moitié de terrain.
Après chaque but, la remise en jeu se fait au milieu du terrain, joueurs à trois mètres.

Les contacts entre joueurs :

- Sont autorisés les contacts corporels légers dans la lutte pour la balle.
- Il est interdit de frapper, soulever ou retenir la crosse de l'adversaire.

Les contrôles de balle :

- Il est permis de jouer ou contrôler la balle du pied pour autant qu'elle soit rejouée par la crosse du joueur qui vient d'effectuer le contrôle.
- Il est interdit de jouer une balle haute avec une quelconque partie de sa crosse ou de son pied au-dessus de la hauteur du genou.
- La balle peut être contrôlée avec le tronc et les jambes (pieds au sol), les contrôles avec les membres supérieurs et la tête sont interdits.

Jeu au sol :

Le contact avec le sol n'est toléré que pour les pieds et un genou. Il est interdit de sauter (un pied doit toujours toucher le sol).

Pénalités et arrêts de jeu :

- Le coup franc est joué à l'endroit où la faute est commise, l'adversaire avec sa crosse doit se trouver à au moins deux mètres de la balle. Le coup franc ne doit pas entrer directement dans la cage.
- Le penalty est accordé à une équipe pour faute grave. Il se tire depuis 6 à 9 mètres du but non protégé par un gardien.

Il y a penalty si :

- un joueur défend dans sa zone,
- un joueur frappe l'adversaire avec sa crosse ou ses pieds de manière intentionnelle.

Il y a coup franc si :

- un joueur frappe l'adversaire avec sa crosse ou ses pieds sans que cela soit intentionnel,
- un joueur soulève la crosse au-dessus des genoux,
- un joueur pousse l'adversaire,
- un joueur joue la balle avec le pied,
- un attaquant entre dans la zone.

Les sorties :

La remise en jeu se fait :
- à l'endroit où la balle est sortie du terrain (lorsque celui-ci n'est pas fermé),
- à un endroit particulier lors d'une sortie arrière (voir les points sur le schéma).

Règles de sécurité :

Dès la première séance, on insistera sur la nécessité de ne pas lever la crosse au-dessus du genou pour éviter de blesser partenaires ou adversaires.

Séance 1 (environ 45 minutes)

1. Échauffement (10 minutes)

a. Moment individuel

Une crosse et une balle par personne (différents types de balles ou palets).
La salle a été aménagée au moyen de balises, cordes, cerceaux, plots…

- Évoluer librement entre les différents objets.

Premières consignes de sécurité à faire trouver par les élèves :
La crosse ne doit jamais être levée au-dessus des genoux.
Elle ne sert pas à frapper les camarades. On ne fait pas de swing (golf).

Faire constater :
- *les différentes façons de tenir la crosse (les pouces vers le bas étant la solution la plus efficace),*
- *les différentes façons de déplacer la balle.*

Variantes :

Je me déplace > en avant, en arrière, de côté, vite, lentement, au ralenti ;
> en suivant une ligne droite, courbe, brisée ;
> en restant à droite ou à gauche de cette ligne (coups droits ou revers) ;
> en tenant la crosse à une ou deux mains (faire constater qu'à deux mains on est beaucoup plus précis).

b. Par deux :

- jeu : a suit b. Les deux enfants doivent, chacun leur tour, se suivre en tenant la balle "collée" à la tête de la crosse,
- passes statiques puis en déplacements,
- passes en utilisant le rebond du mur.

2. Évaluation initiale : Phase de jeu 1

Une demi-classe joue, l'autre demi-classe observe (deux fois 5 minutes).

Les règles minimales sont énoncées :

- *les limites du terrain : aucune limite sauf les murs,*
- *envoyer la balle dans le but adverse,*
- *coup d'envoi au centre du terrain, les adversaires étant situés à plus de trois mètres de la balle,*
- *les règles de sécurité sont rappelées : pas de crosse au-dessus des genoux,*
- *actions défendues : passer la balle avec les pieds, l'arrêter avec la main (l'arrêter avec le pied est possible),*
- *auto-arbitrage mis en place dès le début.*

Après cette première phase de jeu, mise en évidence des difficultés (5 minutes) :

Il y aura des difficultés dans trois domaines :

- *difficultés techniques,*
- *difficultés tactiques,*
- *difficultés liées à la règle minimale.*

On divise la classe en deux pour générer les situations suivantes puis on échange.

3. Situation d'apprentissage tactique (6 minutes)

2 attaquants – 1 défenseur – 1 balle (4 fois le même atelier soit 12 élèves).

Les deux attaquants doivent se faire des passes pour aller tirer dans un but. Le défenseur se place entre les deux attaquants pour intercepter la balle.

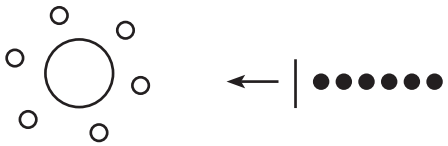
Consignes : Les passes doivent être de plus en plus précises.
Un joueur ne doit pas garder la balle plus de cinq secondes.
Le défenseur se place entre les deux attaquants pour intercepter la balle.

Variantes : but avec ou sans gardien, zone ou pas zone, remplacer le but par des quilles à renverser.

4. Situation d'apprentissage technique (6 minutes)

Ballon chronomètre (6 contre 6 soit 12 élèves)

Une équipe de six joueurs forme un cercle.
Une autre équipe est en colonne et se prépare à faire le tour du cercle sous forme de relais en poussant la balle avec la crosse.
Pendant que les uns réalisent le relais, les autres, en cercle, se passent la balle avec leurs crosses pour faire le plus grand nombre de tours du cercle.
Puis il y a changement d'équipe et on compare le nombre de tours.



5. Retour au jeu global (deux fois 5 minutes)

6. Retour au calme : bilan de la séance (3 minutes)

Séances suivantes :

Après un échauffement, on mettra en place des situations techniques et tactiques équilibrées et on reviendra à chaque fois à une phase de jeu pour constater ce que l'on va devoir améliorer.

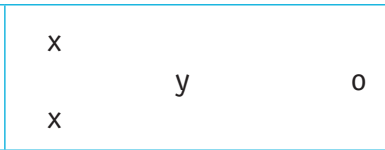
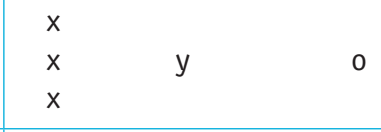
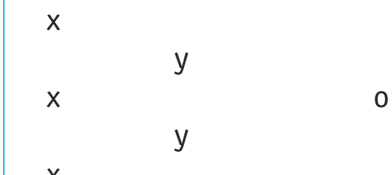
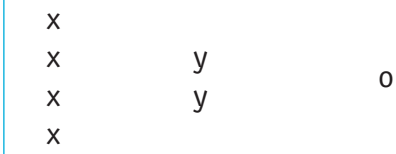
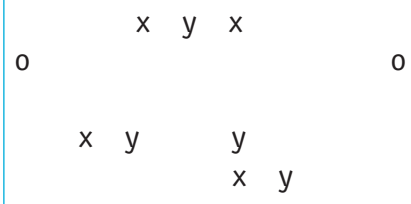
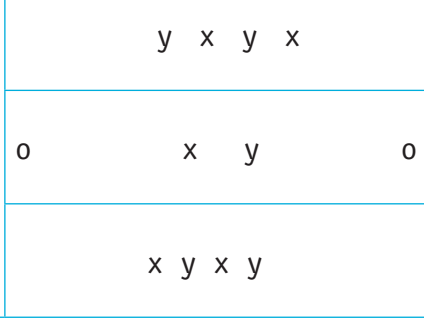
- **Situations tactiques**

Voir les situations d'apprentissages tactiques valables pour tous les sports collectifs de démarquage.

Travail tactique : sports collectifs de démarquage situations d'apprentissage

Objectifs pour les attaquants de toutes les situations : progresser le plus rapidement possible vers la cible, avec puis sans dribble.

Légende :
o : but
x : attaquant
y : défenseur

Situation 1 : 2 attaquants, un défenseur action d'un défenseur dans une zone limitée, puis étendre la zone, puis tout le terrain.	
Situation 2 : 3 attaquants et un défenseur	
Situation 3 : 3 attaquants et 2 défenseurs	
Situation 4 : 4 attaquants et 2 défenseurs	
Situation 5 : 4 attaquants et 4 défenseurs puis 5/5. Effectuer d'abord 5 passes puis marquer. L'autre équipe défend et devient attaquante dès interception. *Variante :* lorsque les attaquants perdent 3 fois la balle, ils deviennent défenseurs. *Objectif :* se reconnaître en tant qu'attaquant ou défenseur.	
Situation 6 : 4/4 puis 5/5 3 couloirs matérialisés 1 joueur de chaque équipe dans le couloir central, 2 joueurs dans chaque couloir latéral *Objectif :* éviter la grappe.	

Situation 7 : 5/5, jeu complet sans dribble *Objectif :* le démarquage.	x y x y y o x o x y y x
Situation 8 : jeu global, 4/4 ou 5/5	x y x y y o x o x y y x

Situation 9 : Le mur chinois

- Matériel :

Une crosse et un palet (ou une balle) par joueur sauf pour le gardien.

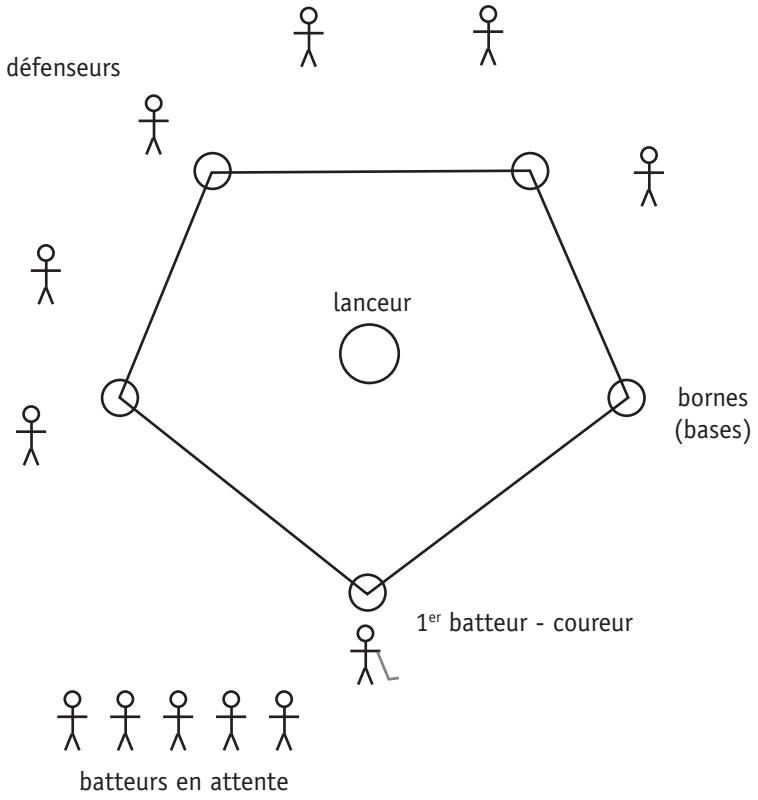
- Déroulement :

Un joueur (le gardien) agit contre tous les autres. Le terrain est divisé en trois zones : deux camps pour les attaquants entre lesquels se trouve celui du gardien.
Les attaquants doivent faire progresser la balle jusqu'au deuxième camp en traversant la zone du gardien.
Le gardien doit subtiliser avec sa crosse les balles de ses adversaires sans sortir de son couloir mais aussi positionner, dans sa zone, les joueurs perdants (qui deviennent des briques) de façon à former un ou plusieurs murs pour ralentir la progression des attaquants. Le jeu s'arrête quand tout le monde est pris.

- Sécurité :

Les briques déposent leur crosse au bord du terrain, se placent jambes écartées, bras le long du corps et ne doivent pas bouger. Les attaquants n'ont pas le droit de les bousculer.

Situation 10 : La petite thèque



• **But du jeu :**

- Pour les batteurs coureurs :

Frapper une balle avec la crosse pour que la balle aille le plus loin possible puis courir autour du pentagone. Chaque tour terminé donnera un point à l'équipe. Les coureurs ont la possibilité de s'arrêter sur les bases si la balle revient au lanceur rapidement.
Ils reprennent leur course dès que le batteur suivant frappe la balle. Un coureur n'a pas le droit de dépasser son partenaire. Deux coureurs n'ont pas le droit de se retrouver à deux sur une base.

- Pour les défenseurs :

Ils récupèrent la balle. Pour cela, ils ont le droit de l'arrêter avec la crosse, avec le pied ou la poitrine mais ils n'ont le droit de la renvoyer qu'avec la crosse (pas de marcher avec la balle).
On inverse les rôles.
L'équipe qui a fait le plus de tours a gagné.
(Rappeler que la crosse n'a pas le droit d'aller plus haut que le genou.)

Situation 11 : Les portes 1 contre 1

Le défenseur est chargé d'empêcher l'attaquant de passer par les portes pour aller marquer.

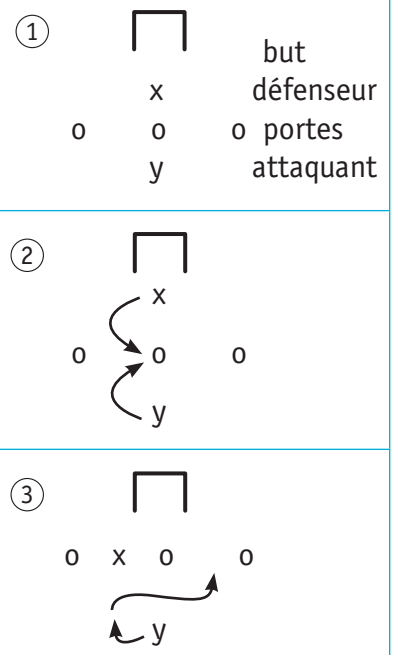
a) Le défenseur va se placer devant une porte au moment où l'attaquant démarre. Ce dernier doit rapidement changer de trajectoire si le défenseur est devant la porte choisie. L'attaquant et le défenseur ont une crosse. Le but pour l'attaquant est d'aller tirer un but, pour le défenseur, il est de prendre la balle à son adversaire. Le défenseur n'a pas le droit de reculer, il reste dans la porte choisie.

b) On augmente le nombre de portes.

c) On augmente le nombre de défenseurs.

d) Un passeur fait une passe à son partenaire attaquant juste avant qu'il franchisse une porte.

Les Portes



Situation 12 : La passe à cinq

3 joueurs par équipe. Chaque équipe essaie de faire cinq passes sans interception.
Peut être joué avec 4 ou 5 joueurs par équipe.

Situations techniques

Situation 1 : 1 joueur, 1 balle, 1 cible Le joueur court vers sa cible en poussant sa balle et tire.	x ------→ 0
Situation 2 : 2 joueurs, 1 balle, 1 cible Les deux joueurs se font des passes et tirent, chacun leur tour dans le but.	x ------→ 0 x
Situation 3 : 3 joueurs, 1 balle, 1 cible Sans dribble : j'ai la balle, je m'arrête. Chaque joueur touche la balle une seule fois.	x x ------→ 0 x

Situation 4 : À deux ou trois

Distance 3 à 4 mètres, se faire des passes mais en arrêtant à chaque fois la balle avec le pieds. D'abord sur place puis en marchant puis en trottinant. On pourra aussi augmenter la distance.

Situation 5 : Le Tunnel

- **Matériel :** une balle et une crosse par équipe.
- **But du jeu :** relais par équipes – Faire passer sa balle dans un tunnel d'équipiers sans toucher les parois.
- **Déroulement :** les élèves sont par équipes de cinq. Quatre tunneliers et un tapeur. Les tunneliers se placent les uns derrière les autres, debout, les jambes écartées pour former un tunnel.
Le tapeur doit frapper la balle pour lui faire traverser le tunnel.
Lorsque la balle est sortie du tunnel, le dernier de la colonne s'en saisit (à la main), court se placer face à l'entrée du tunnel, récupère la crosse et remplace le tapeur.
Celui-ci se place à l'entrée du tunnel. Chaque joueur passe trois fois. Prévoir au moins deux mètres entre la zone de tir et les tunnels.

Situation 6 : Jeu de quilles

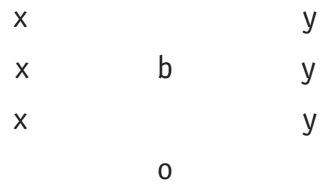
Ma balle doit faire tomber des quilles disposées quelques mètres plus loin.
Délimiter une zone d'envoi (de face et de côté).

Situation 7 : 1, 2, 3 soleil

Le meneur de jeu se tient face au mur et tourne le dos aux joueurs. Il tape plusieurs fois sur le mur en criant « 1, 2, 3 soleil ! ». Pendant ce court moment, les enfants se rapprochent du mur en poussant leur balle avec leur crosse. Au mot « soleil » le meneur se retourne rapidement, dénomme et renvoie sur la ligne de départ ceux qui ne sont pas parvenus à s'arrêter ou à stopper leur balle. Le premier à toucher le mur de sa crosse (qui reste plus bas que le genou) a gagné et remplace le meneur de jeu.

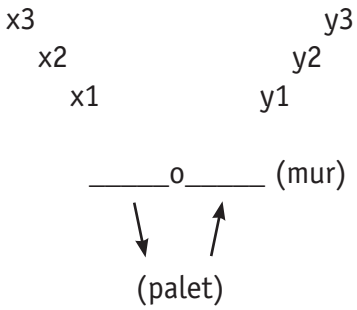
Situation 8 : Le béret - but

Les deux équipes se font face derrière leur ligne, à une dizaine de mètres de distance. Tous les joueurs s'attribuent un numéro ignoré de l'autre équipe. À l'appel de leur numéro par le meneur de jeu, les deux joueurs interpellés viennent chercher la balle au centre du terrain. Le premier qui a la balle tire au but.



Situation 9 : Le fronton

L'enfant x1 envoie le palet contre le mur pour effectuer une passe à y1, puis x1 va se placer derrière x3. y1 fait une passe à x2...



Situation 10 : Le passe – vite

Les enfants sont répartis en deux équipes de 4 à 5 joueurs disposés autour de deux cercles. Au signal donné par l'arbitre, les deux possesseurs de palet le passent à leur voisin qui agit de même. L'équipe victorieuse est la première qui a bouclé le nombre de tours fixé au départ.

Situation 11 : La tour

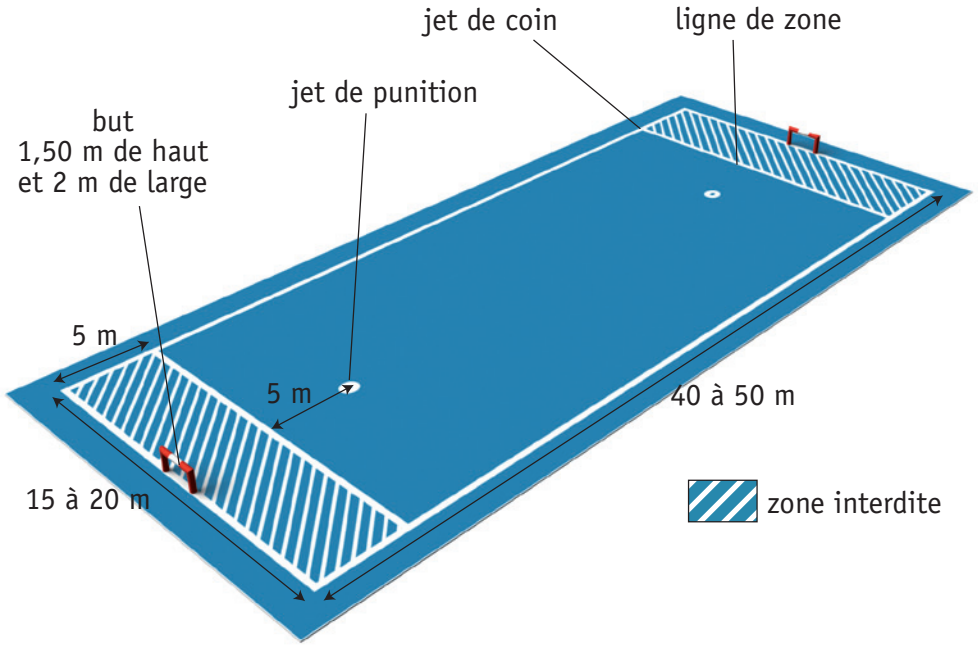
Deux équipes sont autour de deux cercles. Au milieu du cercle de chaque équipe se trouve une cible (quille ou plot). Dès qu'un joueur est en possession de la balle (ou du palet), il essaie de toucher la quille sans quitter sa zone. On peut se faire des passes, mais il faut toujours bloquer la balle avec le pied avant de la renvoyer. Chaque équipe totalise son score. L'équipe qui gagne est celle qui a le meilleur score dans le temps fixé.

La crosse québécoise

Objectifs :

- Découvrir une nouvelle activité physique et sportive.
- Mettre en place une démarche pédagogique adaptée à l'acquisition en parallèle d'habiletés motrices et de nouvelles règles de jeu (démarche spiralaire).
- Être capable de mener un cycle d'apprentissage avec sa classe.

Règles du jeu scolaire :



Matériel :

- Le bâton : il est fait de plastique flexible et d'aluminium, ce qui représente peu de danger pour les participants.
- La balle : elle est en caoutchouc mou, ce qui ne peut ni blesser les joueurs, ni dégrader les installations sportives.

Nombre de joueurs :

- 5 à 6 joueurs par équipe.
- Le jeu peut se faire avec ou sans gardien de but.

But du jeu :

Envoyer la balle dans le but adverse. La victoire revient à l'équipe qui marque le plus de buts.

Durée du jeu :

Un match dure 45 minutes divisées en trois périodes de 15 minutes. Il n'y a jamais d'arrêt de jeu, ni à l'occasion d'un but, ni aux changements de joueurs ou sorties de balles.

La mise en jeu :

Le jeu débute par un tirage au sort. L'équipe qui le gagne aura la balle pour débuter la 1re et la 3e période, alors que l'autre équipe l'aura au début de la seconde.

Le jeu :

- Il y a but lorsque la balle franchit entièrement la ligne de but. La remise en jeu se fait sur la ligne de zone. Les adversaires sont au moins à 3 mètres.
- Lorsque la balle sort sur les côtés, il y a touche ; la balle est remise en jeu à l'endroit où elle est sortie. Les adversaires sont au moins à 3 mètres.
- Si la balle sort en ligne de zone ou en ligne de but, la balle est remise en jeu, sur la ligne de zone. Les adversaires sont au moins à 3 mètres.
- Si l'équipe en défense sort la balle dans sa ligne de zone, il y a un jet de coin (corner) au coin de la ligne de zone. Les adversaires sont au moins à 3 mètres.
- Une balle au sol appartient au premier joueur qui la recouvre de son panier. Les adversaires sont au moins à 3 mètres.
- Il y a faute :

Lorsqu'un joueur tient sa crosse à une main : coup franc à l'endroit de la faute. Les adversaires sont au moins à 3 mètres.
Lorsqu'il y a passe de crosse à crosse : coup franc à l'endroit de la faute. Les adversaires sont au moins à 3 mètres.
Lorsqu'un joueur a la balle plus de cinq secondes en sa possession : coup-franc à l'endroit de la faute. Les adversaires sont au moins à 3 mètres.

Lorsqu'un joueur attaque ou défend dans la zone interdite ; il y a coup-franc à 3 mètres devant la ligne de zone.
Lorsqu'un joueur frappe une crosse ou un joueur adverse sans intention : coup-franc à l'endroit de la faute.
Les adversaires sont au moins à 3 mètres.
Lorsqu'il y a brutalité délibérée, jeu dangereux, contestation de l'arbitrage ou attitude antisportive : jet de punition (penalty) à 5 mètres devant la ligne de zone (sans défenseurs).

On ne doit jamais toucher la balle avec les mains.
Une équipe en possession de la balle doit tirer vers le but adverse dans les 30 secondes.
Les coups francs se font avec passe obligatoire.

Séance 1

1. Un échauffement progressif et adapté (10 minutes)

Échauffement du système cardio-pulmonaire :

- Phase de course lente et régulière de 3 minutes environ.
- Phase de course avec changement de rythme d'intensité progressive, sollicitation des appuis en avant, en arrière, latéralement, pas chassés, cloche-pied… (3 minutes environ.)

Échauffement spécifique :

- Déplacement dans la salle seul avec son engin, lancer la balle et la rattraper.
- Déplacement dans la salle en manipulant le bâton sans perdre la balle dans le filet en plastique (bercer la balle).
- Déplacement seul en laissant tomber la balle et apprendre à la ramasser.
- Par deux, se faire des passes : à l'arrêt, en marchant, en courant de plus en plus vite, en étant proche l'un de l'autre, en s'éloignant l'un de l'autre…

2. Évaluation initiale : phase de jeu 1

Une demi-classe joue, l'autre demi-classe observe (deux fois 5 minutes).

On effectue une première phase de jeu avec des règles minimales :

Règles pour la 1re séance :

On ne doit jamais toucher la balle avec la main.
Une balle au sol appartient au premier joueur qui la recouvre de son panier.
L'équipe non responsable de la sortie de la balle hors du terrain la remet en jeu.
Si la balle sort sur les côtés, la remise en jeu se fait à l'endroit de la sortie.
Il y a but lorsque la balle franchit entièrement la ligne de but. Remise en jeu sur la ligne de but.
Il y a faute lorsque :

- un joueur tient sa crosse à une main,
- un joueur frappe une crosse ou un joueur adverse,
- un joueur bouscule un joueur adverse,
- on remet la balle en jeu à l'endroit de la faute en coup franc.

Règles à rajouter à la 2e séance :

Un joueur ne conserve pas la balle plus de cinq secondes.
Introduction de la zone : aucun joueur n'a le droit de s'y trouver.
Si la balle est sortie en ligne de zone ou ligne de but par un attaquant, la balle est remise en jeu sur la ligne de zone.
Si la balle est sortie en ligne de zone par un défenseur, la balle est remise en jeu par les attaquants en jet de coin.
Interdiction de faire des passes de crosse à crosse.
Jet de punition en cas de faute grave.

Règles à ajouter à la 3e séance :

On joue en trois périodes de 15 minutes.
Une équipe en possession de la balle doit tirer vers le but adverse dans les trente secondes.

Après cette première phase de jeu, mise en évidence des difficultés (5 minutes).

3. Situation d'apprentissage tactique (6 minutes)

Situation 1 : deux attaquants, un défenseur, action d'un défenseur dans une zone limitée, puis étendre la zone, enfin occuper tout le terrain.	x y o x

4. Situations d'apprentissage technique (6 minutes)

Ce travail technique vise à améliorer la maîtrise de la crosse : réception et précision des lancers.

Par deux : se faire des passes le long des tracés d'un gymnase : lignes droites, lignes courbes (en s'éloignant l'un de l'autre).

5. Retour au jeu global (deux fois 5 minutes)

6. Retour au calme : bilan de la séance

Séances suivantes :

Après un échauffement, on mettra en place des situations techniques et tactiques équilibrées et on reviendra à chaque fois à une phase de jeu pour constater ce que l'on va devoir améliorer.
Lors des séances 2 et 3, on rajoutera progressivement les règles du jeu.

- **Situations tactiques**

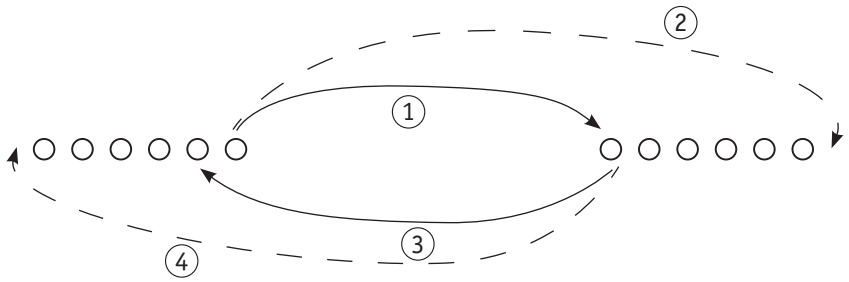
Voir les situations d'apprentissages tactiques valables pour tous les sports collectifs de démarquage.

- **Situations techniques**

- Joueur face au mur : (principe de la pelote basque) il lance la balle contre un mur et la récupère avec sa crosse, avec puis sans rebond.
- Lancer dans différentes cibles : verticales, horizontales… placées à des distances et à des hauteurs variables.
- Tirs au but : de face, des deux côtés, en augmentant les distances.
- Se déplacer en slalom entre des repères et terminer le slalom par un tir au but.
- Tirer dans un panier de basket.
- Par deux : se faire des passes par-dessus un filet de volley.
- Par quatre : se faire des passes par-dessus un filet de volley.
- Jeu des balles brûlantes.
- Jeu du passe et suit.
- Jeu du passe et va.

• **Jeu du passe et suit (1) :**

Deux équipes sont face à face.

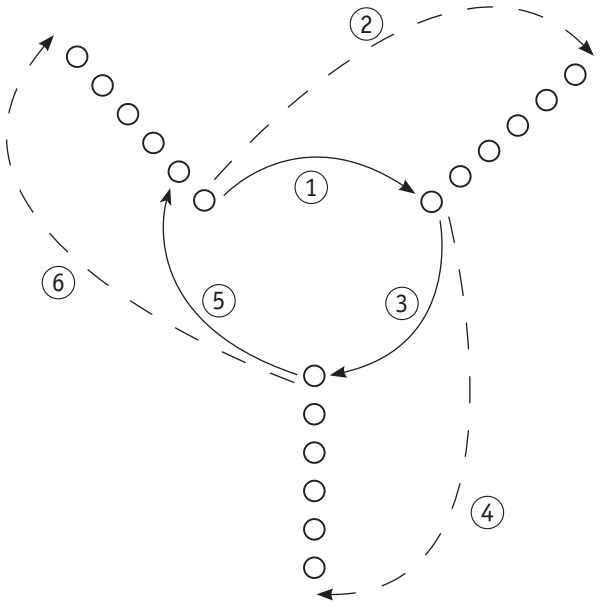


① Je fais une passe à mon adversaire.
② Je cours me placer derrière l'équipe adverse.
③ Mon adversaire fait une passe au deuxième de mon équipe.
④ Il va derrière mon équipe initiale.

Enfants et balle vont dans le même sens de déplacement.

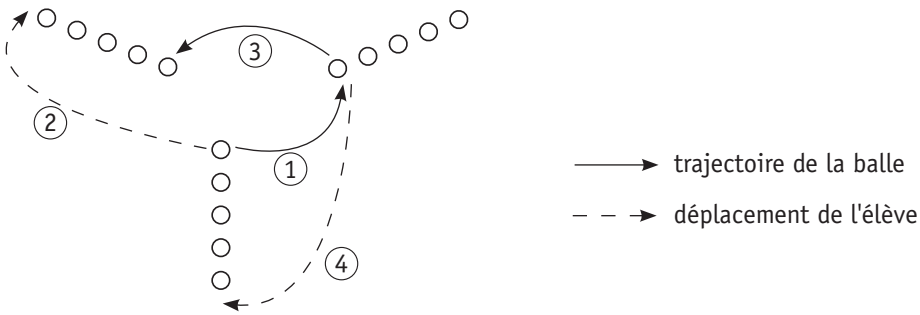
• **Jeu de passe et suit (2) :**

Trois équipes jouent ensemble.



• **Jeu du passe et va :**

Se joue uniquement à partir de trois équipes.
Contrairement au passe et suit où le joueur va derrière l'équipe à qui il a envoyé la balle, dans le jeu de passe et va, le joueur fait la passe à une équipe mais va derrière l'autre équipe. Si la balle va dans le sens des aiguilles de la montre, les enfants courent dans l'autre sens.

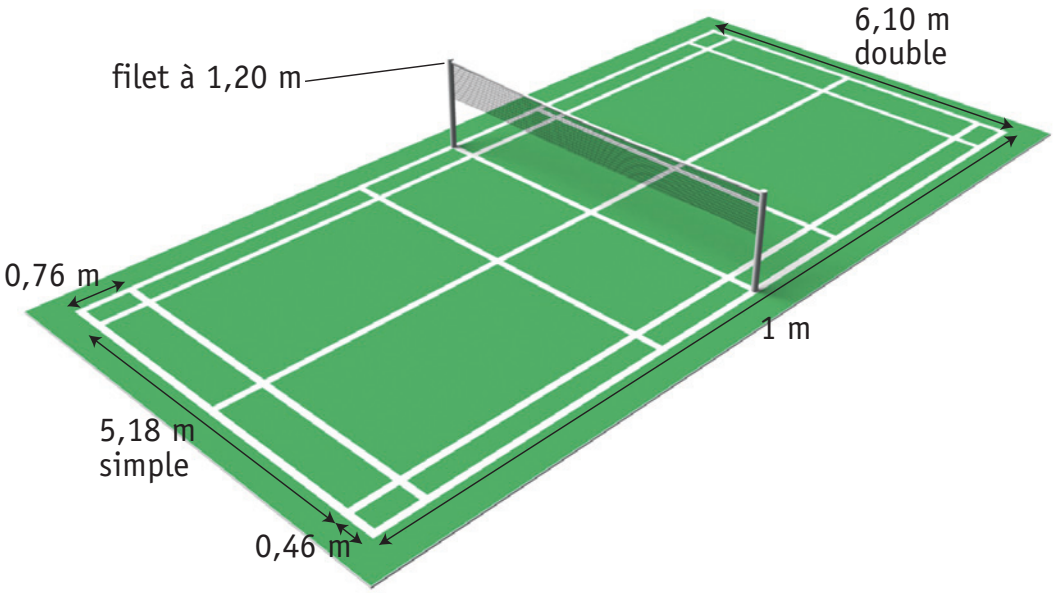


Le badminton à l'école élémentaire

But du jeu :

Le badminton est une activité sportive duelle dans laquelle un joueur se confronte à un adversaire à l'aide d'une raquette et d'un volant, dans un espace limité, séparé par un filet.
Il se joue également en double.

Règles du jeu scolaire simplifiées :



Matériel :

- Raquettes de badminton ne pesant pas plus de 100 g.
- Volants en nylon (ceux en plumes sont trop fragiles).

Nombre de joueurs :

- Le badminton se joue en simple à deux adversaires.
- Le badminton se joue en double à deux joueurs de chaque côté du filet.

But du jeu :

- Un match se déroule en deux sets gagnants de 15 points pour les garçons et 11 points pour les filles. Un troisième set est disputé en cas d'égalité.
- On peut également limiter la durée d'un jeu, le gagnant sera celui qui aura le plus de points.

• Le service :

Pour débuter le match, l'arbitre place le volant en équilibre sur le filet ; la tête du volant une fois à terre désigne le serveur. Le joueur sert aussi longtemps qu'il ne fait pas de faute. En double on alternera le service.

Le service s'effectue alternativement à droite et à gauche. Mais le premier service s'effectue par le partenaire qui est à droite à chaque fois que l'équipe reprend le service, puis change de côté après un point gagné. Le serveur continue de servir jusqu'à ce que son équipe perde le point ; l'équipe adverse prend alors son service.

- Le volant doit être frappé sous la taille ; s'il touche la bande supérieure du filet, on doit le rejouer. Dans tous les cas, le service est envoyé en diagonale. Le serveur garde les pieds au sol.

• **La marque :**

- Le point est marqué à chaque échange.
- Les lignes appartiennent au terrain. Si le volant touche la ligne du terrain adverse avant de sortir, le joueur qui l'a envoyé marque un point.

• **Les échanges :**

- Au badminton, toutes les frappes sont exécutées à la volée ; aucun rebond n'est autorisé. Le volant peut cependant toucher la bande supérieure du filet, même au service. En double après le service, les deux partenaires se partagent le jeu comme ils le souhaitent ; le volant peut être frappé indifféremment par l'un ou l'autre mais il doit passer directement de l'autre côté du filet.

• **Les principales fautes :**

- sortir le volant du terrain,
- l'envoyer au filet,
- être touché par le volant,
- faire une double frappe,
- toucher le filet (si le volant est encore en jeu),
- gêner l'adversaire en le contrant trop près du filet,
- servir au-dessus de la taille.

Règles de sécurité :

Le danger peut venir de la raquette ou du volant dont la trajectoire est mal contrôlée.
Il faut donc prévoir un espace suffisamment large entre deux joueurs qui se situent du même côté. Lorsque les élèves jouent en double, les mettre aussi en garde contre la raquette du partenaire. Lorsqu'on a un gaucher dans une équipe, penser à le placer à gauche.

Séance 1

Matériel :

- 1 raquette et un volant par élève,
- 1 filet ou un élastique.

1. Échauffement proposé : (10 minutes)

1 élève, 1 raquette, 1 volant.

- Se promener avec le volant sur la raquette prise coup droit et prise revers en marchant, en trottinant, en accélérant.
- Faire rebondir le volant sur la raquette le plus de fois possible en continuité, en se déplaçant en avant, en arrière, sur le côté, en accélérant, le long d'un parcours.
- Jouer à chat.
  Il y a autant de chats que de souris. Les chats ont un foulard rouge. Tous les joueurs se déplacent avec le volant posé sur la raquette.
  Si un chat touche une souris avec la main libre, ou si le volant des souris tombe par terre, les souris deviennent chats. (Ils cherchent alors un foulard rouge.)
  Au bout de deux minutes les chats du début deviennent souris.

2. Évaluation initiale : (deux fois 5 minutes)

Les élèves jouent à deux de part et d'autre d'un filet ou d'un élastique. Échanges durant 3 à 5 minutes. Une ½ classe joue, l'autre ½ classe observe.

Constat des difficultés rencontrées :

- difficultés à l'engagement,
- difficultés à renvoyer le volant,
- difficultés de trajectoire.

3. Découverte et maîtrise de la trajectoire du volant :

• La course des volants (10 minutes)

Pour une classe de 24 élèves, 4 équipes de 6,
8 caisses (ou 8 cerceaux), 24 volants.

Le but du jeu est d'amener les volants de sa caisse de départ à sa caisse d'arrivée en faisant la chaîne.

Chaque équipe se répartit sur une file jusqu'à une ligne d'arrivée. Le principe est le même que la chaîne des pompiers. Le premier élève envoie à la main un volant au suivant et se saisit du volant suivant… L'équipe gagnante est celle qui a fait franchir la ligne d'arrivée à tous ses volants avant les autres. Lorsqu'un volant tombe au sol, il est rapporté dans le cerceau de départ.

• Lancer à la main (5 minutes)

2 élèves, 1 volant, 1 boîte.
Un élève est le lanceur, l'autre réceptionne.
Le lanceur lance le volant à la main dans une boîte tendue par le 2e enfant. Le 2e a le droit de se déplacer pour réceptionner le volant dans sa boîte. Au bout de 3 essais, on inverse les rôles.
On variera la distance entre les deux joueurs et la taille de la boîte.

4. Favoriser le contact volant raquette :

Situation : 2 élèves, 1 volant (5 minutes)
L'élève 1 envoie le volant à la main vers l'élève 2 qui le réceptionne sur le tamis de la raquette et le renvoie au 1 avec sa raquette.

Situation : jonglage (5 minutes)
Par binômes : L'enfant 1 frappe le plus de fois possible en continuité.
L'enfant 2 compte. Puis on échange.

5. Retour au calme : bilan de la séance

Autres situations d'apprentissage :

Objectif : favoriser le contact volant raquette

Le relais des garçons de café

6 équipes de 4 (plutôt que 4 équipes de 6)

Le premier enfant fait un slalom entre des plots, volant posé sur la raquette, puis revient, donne le volant au deuxième…

Variante : même situation mais en faisant rebondir le volant sur la raquette.

Objectif : lancer loin, lancer précis, atteindre une cible

Situations d'apprentissages en ateliers :

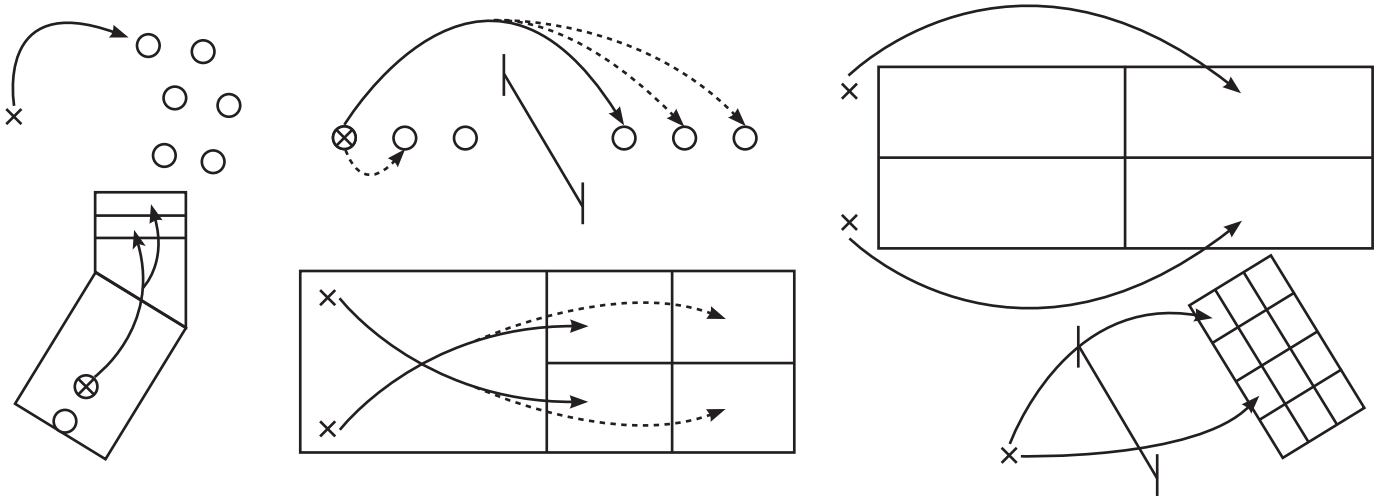
• Par binômes : une raquette, un volant.
Le 1er joueur est le lanceur "1" le deuxième joueur est le renvoyeur "2".

"1" lance plusieurs fois le volant :
- dans des zones,
- dans des cibles,
- dans des zones ou des cibles, par-dessus le filet,
- dans des zones en diagonales,
- dans des cibles en diagonales.

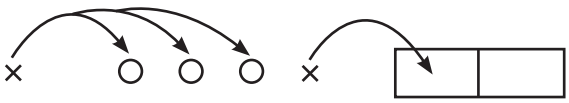
Le deuxième enfant renvoie le volant avec la main.
On échange au bout de 5 essais.

Variante : on diminue les zones de réception, on augmente la distance.

(Si l'on dispose de beaucoup de volants, on peut le faire individuellement : chaque enfant tire 5 volants dans une cible puis va les récupérer.)



• Atelier force douceur :
Frapper le volant le plus fort possible pour qu'il aille le plus loin possible avec une mise en jeu du volant par soi-même puis par un partenaire.
Frapper le volant en douceur pour le faire atterrir dans des cerceaux à différentes distances : 1,50 m , 2 m, 3 m.
Si c'est trop difficile avec des cerceaux, mettre des tapis.



Objectif : construire les échanges

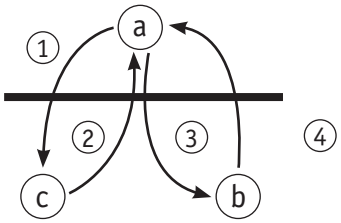
• Prolonger l'échange

Par deux, de part et d'autre d'un filet ou d'un élastique (veiller à ne pas trop rapprocher les binômes pour éviter les coups de raquettes).
Prolonger le plus longtemps possible les échanges, les compter, ne pas mettre en difficulté son partenaire. Chaque fois qu'un volant tombe par terre, on remet le compteur à zéro. La rencontre dure 3 minutes. L'équipe gagnante est celle qui a fait le plus grand nombre d'échanges.

Variantes : faire des doubles avec le même principe.

• Atelier trois joueurs

L'élève "a" envoie le volant de l'autre côté du filet, les élèves "b" et "c" alternent le renvoi à "a".

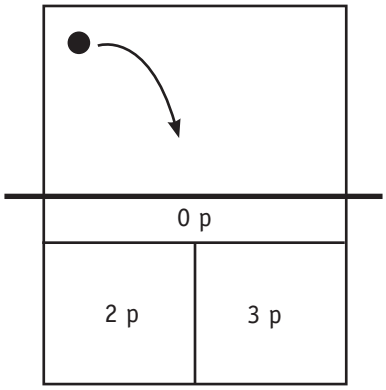


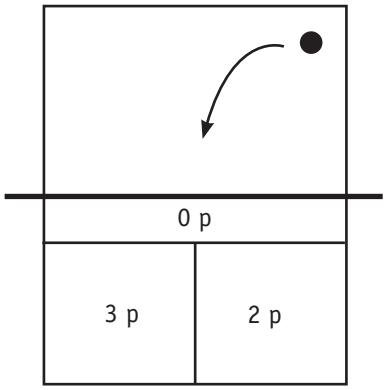
Objectif : améliorer le service

Le service gradué

2 joueurs parallèles sur une ligne de service. Le terrain de l'autre côté du filet est gradué. Cette graduation va de la ligne de service jusqu'à la ligne de fond. Le but du jeu est de servir correctement et de tirer dans les zones qui rapportent le plus de points. Celui qui a le plus de points a gagné.

Variantes : viser une zone après l'autre (comme le jeu de la marelle), viser la zone adverse (diagonalement).





Objectif : viser une zone bien précise

Les élèves sont par trois : 2 joueurs, 1 arbitre.

Les deux joueurs font un match. Selon l'endroit où tombe le volant, cela rapporte plus ou moins de points. Le joueur a donc intérêt à viser les zones qui rapportent le plus de points. L'arbitre comptabilise les points. Le match est gagné en quinze points.
On valorisera les zones où le volant tombe le moins habituellement.

3 p	2 p	3 p
2 p	1 p	2 p
2 p	1 p	2 p
3 p	2 p	3 p

Recommandations :

1. Tenue correcte de la raquette

La raquette est tenue en prise marteau. On vérifie cette prise en tapotant le bord rigide du tamis sur la main gauche ouverte (comme si on voulait enfoncer un clou).

2. Matériel utilisé

On peut utiliser des volants de badminton mais aussi des ballons de baudruche : pour des élèves lents, c'est plus facile car moins rapide.

3. Alterner les niveaux des partenaires

Il est important que les moins bons puissent bénéficier du savoir-faire des meilleurs pour apprendre à jouer.
Il est aussi important de laisser les bons entre eux pour qu'ils puissent faire des échanges et évoluer. Pour ce faire, différentes formes de travail sont possibles :

Tournantes simples

Un grand filet (ou un élastique) est placé dans la longueur.

1.

a1 b1 c1 d1 e1 f1 g1 (filet)

a2 b2 c2 d2 e2 f2 g2

Au bout de 2 minutes de jeu, "a2" va se mettre à la place de "g2", et tous les autres enfants de la rangée (2) se décalent vers la gauche.

2.

a1 b1 c1 d1 e1 f1 g1 (filet)

b2 c2 d2 e2 f2 g2 a2

Faire des montées – descentes

Les gagnants montent d'un cran, les perdants descendent d'un cran.

1.

haut a1+ b1- c1+ d1- e1+ f1+ g1- (filet) bas

b2 c2 d2 e2 f2 g2 a2

(+) : match gagné

(-) : match perdu

2.

haut a1 c1 d2 e1 d1 e2 g1 bas

b2 a2 b1 c2 f1 g2 f2

Si "a1" gagne son match il reste à sa place. "a2" descendra d'un cran et jouera contre "c1" qui aura gagné son match. L'élève "b2" qui gagne ira jouer contre "a1", "b1" qui aura perdu ira jouer contre l'élève "d2". L'élève "c1" qui aura gagné jouera contre "a2"...
Au bout d'un certain nombre d'échanges, les bons se retrouvent entre eux.

4. Faire des échanges uniquement en coup droit ou uniquement en revers (bons élèves).

5. Faire des smashs (pour les bons élèves).

Extrait de la revue *Jeux de badminton*,
Lammertyn, Patricia, Lemoine, Nicolas,
Collection "Des jeux aux sports",
Éditions Revue EPS, mars 2004.

Recommandations

Sports et jeux collectifs :

- Lorsque l'on fait des équipes hétérogènes, on peut donner un bonus aux moins forts lorsque ceux-ci marquent 1 but (ce but vaudra 2 points au lieu d'un seul).
- On peut aussi ajouter une règle : pour marquer, la balle doit obligatoirement être passée par l'élève avec le dossard rouge (celui qui est moins sollicité d'habitude).
- Faire également des équipes homogènes (enfants de même niveau, voire non mixte).
  Cela permet aux bons élèves de progresser tactiquement, de jouer plus intensément.
  Cela permet aux élèves moins forts de jouer à leur rythme sans se faire gronder constamment par les bons lorsqu'ils font des fautes. Les moins forts ont plus souvent la balle et ont moins peur d'être blessés par une balle forte ou rapide.
- Les situations que l'on met en place sont soit ouvertes, soit fermées.
  On dit qu'elles sont ouvertes lorsque l'enfant a le choix entre plusieurs possibilités. Elles sont fermées lorsqu'il n'y a aucun choix.

Exemple de situation ouverte : 2 attaquants contre 1 défenseur, 3 attaquants contre 1 défenseur…

Exemple de situation fermée : un relais, ballon chronomètre…
On veillera à mettre en place plus de situations ouvertes que de fermées.

- À chaque séance travailler la technique mais aussi la tactique.

Trois types de difficultés sont rencontrés dans la plupart des jeux et sports collectifs : les difficultés liées à la règle, les difficultés techniques et les difficultés tactiques.
Dans une séance on veillera à travailler au moins deux types de difficultés.

La course longue

Extrait du document *Athlétisme, course longue* des CPC EPS du Haut-Rhin, www.crdp-strasbourg.fr/cddp68/

Quelques éléments théoriques

Des éléments physiologiques

Il y a trois niveaux d'intensité qui correspondent à des moments où l'organisme atteint des paliers d'inadaptation fonctionnelle.

- Endurance fondamentale.
- Capacité aérobie.
- Puissance aérobie.

1. Endurance fondamentale (seuil aérobie)

> Elle est repérable dès le 1er essoufflement (les enfants peuvent bavarder !).

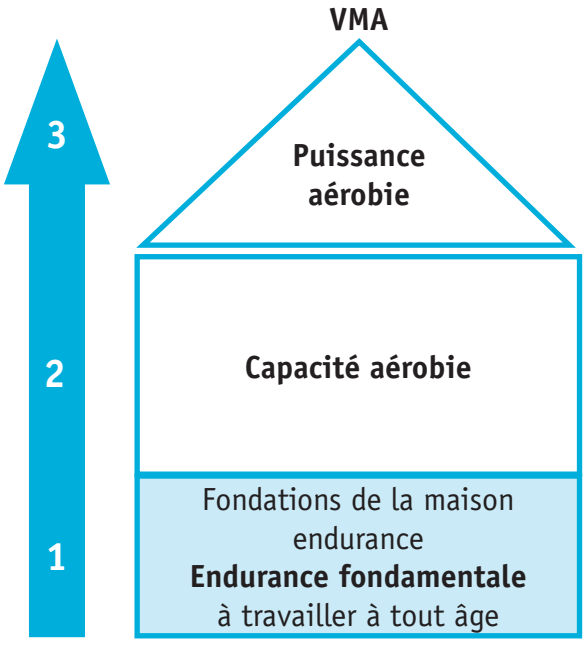
> Elle permet de développer le volume du cœur pour une meilleure régulation cardio-respiratoire, sans déchets métaboliques.

> Les enfants peuvent soutenir cette allure pendant 40 minutes à 1 heure. Dans une séance il est nécessaire de prévoir 20 à 30 minutes de travail total à cette allure pour développer l'endurance fondamentale.

> Cette endurance fondamentale doit absolument être développée entre 6 et 12 ans pour mettre à profit le pic de croissance qui se situe entre 6 et 8 ans.

> Ce travail permet de favoriser en période de croissance :
- l'ossification,
- l'irrigation des tissus,
- le développement du volume du cœur.

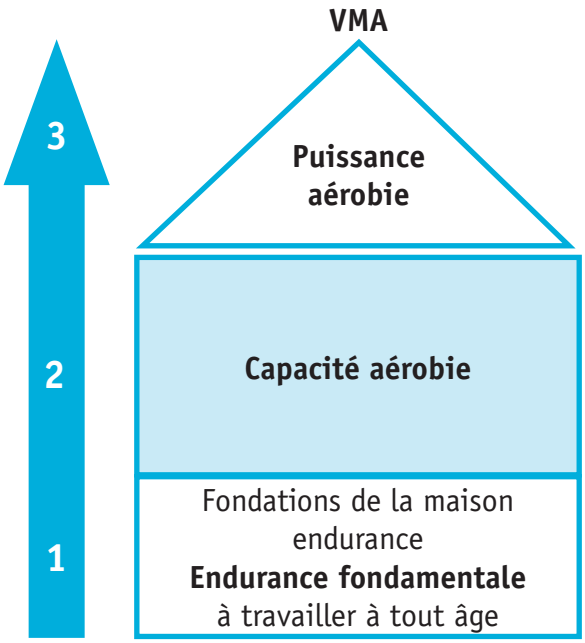
L'endurance fondamentale est à la course longue ce que sont les fondations pour une maison. Il faut la travailler à tout âge.



2. Capacité aérobie (seuil aérobie)

- Elle est repérable dès le 2e essoufflement (les enfants peuvent faire des petites phrases).
- Elle permet une économie de la fréquence cardiaque pour une même intensité de travail.
- Elle favorise la récupération de l'ensemble des efforts (élévation du taux de mitochondries).
- Elle fait progresser le niveau d'endurance grâce à la présence modérée d'acide lactique (surcompensation de glycogène dans le muscle).
- Elle améliore les qualités respiratoires car l'essoufflement est important. Les enfants peuvent soutenir cette allure optimale pendant 20 à 30 minutes (cette durée peut constituer la référence d'un test). Dans une séance il est nécessaire, à cette allure de prévoir un temps de travail total de 10 à 20 minutes.
- Elle doit être développée entre 8 et 15 ans.

Elle constitue les murs de la maison endurance.

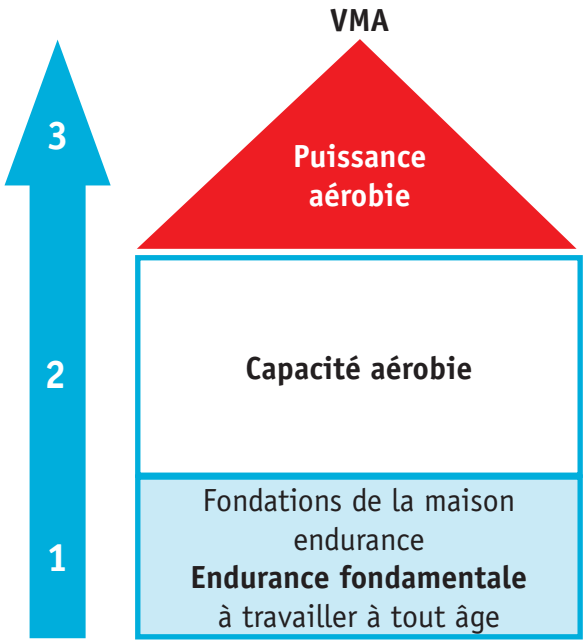


3. Puissance aérobie/VMA (vitesse maximale aérobie)

- Elle correspond aux intensités de l'ordre de 80 à 95 % de la VMA. Cette gamme d'intensité de travail est repérable par l'essoufflement maximum des enfants (juste quelques mots).
- Elle permet de développer le potentiel maximum en endurance. La fréquence cardiaque est proche du maximum et on atteint la VO2 max et un taux d'acide lactique important.
- Cette intensité n'est pas recommandée pour des enfants d'école primaire sous la forme d'efforts continus. On privilégiera des formes de travail intermittent et des changements de rythmes sur des périodes plus courtes.
- C'est une gamme d'intensité qu'il est nécessaire d'aborder à l'école primaire au niveau des cours moyens, mais son réel développement n'intervient qu'entre 15 et 20 ans.

> **Son temps de soutien maximum ne doit pas excéder au total 4 à 5 minutes par séance et pas plus d'une minute par exercice.**

La puissance aérobie constitue le toit de la maison endurance dont la VMA est le faîte.



Les situations d'apprentissages correspondant aux trois étapes se trouvent dans le document *Athlétisme, course longue des CPC EPS 68* sur le site internet du CDDP du Haut-Rhin, à l'adresse www.crdp-strasbourg.fr/cddp68

Mes activités physiques et sportives tout au long de l'année scolaire

Objectifs :

- **Prendre conscience de l'importance et des bienfaits des activités physiques et sportives.**
- **Laisser une trace écrite des activités sportives de l'élève.**

Déroulement :

Discussions autour des activités physiques et sportives pratiquées par les enfants en-dehors de l'école. Inventaire des activités pratiquées. Raisons pour lesquelles les enfants font ou ne font pas de sport. Quels intérêts trouve l'enfant à pratiquer ou à ne pas pratiquer une activité.

Activité :

Les enfants écrivent les activités sportives qu'ils pratiquent à l'école, en dehors de l'école ainsi que les rencontres sportives auxquelles ils participent.

Prolongement :

Les enfants continuent de remplir leur tableau tout au long de l'année.

Matériel, documents :

Les enfants continuent de remplir leur tableau tout au long de l'année.

	CE2	CM1	CM2
Pages du cahier de l'élève	46	76	102

Mes activités physiques et sportives à l'école tout au long de l'année

Objectifs :

- **Laisser une trace écrite des activités sportives de l'élève.**
- **Permettre à l'élève de donner son avis sur les diverses activités et de noter ses résultats et ses performances.**

Déroulement :

Discussions autour des activités physiques et sportives pratiquées par les enfants à l'école. Inventaire des activités pratiquées. Quelles satisfactions trouvent les élèves dans chaque activité ? Quels sont leurs résultats ? Y a-t-il une corrélation entre la satisfaction et les résultats ?
À l'issue de chaque cycle de travail les élèves donneront leur avis en précisant leurs satisfactions.
Ils noteront leurs résultats.

Prolongement :

Cette séance sera commencée dès la rentrée scolaire et le tableau sera complété tout au long de l'année.

Matériel, Documents :

	CE2	CM1	CM2
Pages du cahier de l'élève	47	77	103

Annexe EPS 1 "compétences de fin de cycle 3"
Annexe EPS 2 "cadre de programmation annuel"

Pour aborder le sport à l'école élémentaire dans un cadre le plus complet possible, il est important de se référer au Bulletin Officiel hors-série n°3 du 19 juin 2008, en particulier l'extrait repris ci-dessous :

Socle commun de connaissances et de compétences.
Décret n°2006-830 du 11 juillet 2006, Journal Officiel du 12 juillet 2006.
Bulletin Officiel de l'Éducation nationale n°29 du 20 juillet 2006.

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'éducation physique et sportive vise le développement des capacités motrices et la pratique d'activités physiques, sportives et artistiques. Elle contribue à l'éducation pour la santé en permettant aux élèves de mieux connaître leur corps, et à l'éducation à la sécurité, par des prises de risques contrôlées. Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui).
La pratique des activités est organisée sur les trois années du cycle en exploitant les ressources locales.

Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)

- Activités athlétiques : courir vite, courir longtemps, courir en franchissant des obstacles, courir en relais, sauter loin, sauter haut, lancer loin.
- Natation : se déplacer sur une trentaine de mètres.

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

- Activités d'escalade : grimper et redescendre sur un trajet annoncé (mur équipé).
- Activités aquatiques et nautiques : plonger, s'immerger, se déplacer.
- Activités de roule et glisse : réaliser un parcours d'actions diverses en roller, à vélo, en ski.
- Activités d'orientation : retrouver plusieurs balises dans un espace semi-naturel en s'aidant d'une carte.

Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement

- Jeux de lutte : amener son adversaire au sol pour l'immobiliser.
- Jeux de raquettes : marquer des points dans un match à deux.
- Jeux sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball…) : coopérer avec ses partenaires pour affronter collectivement des adversaires, en respectant des règles, en assurant des rôles différents (attaquant, défenseur, arbitre).

Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique

- Danse : construire à plusieurs une phrase dansée (chorégraphie de cinq éléments au moins) pour exprimer corporellement des personnages, des images, des sentiments et pour communiquer des émotions, sur des supports sonores divers.
- Activités gymniques : construire et réaliser un enchaînement de quatre ou cinq éléments "acrobatiques" sur divers engins (barres, moutons, poutres, tapis).

PROGRAMMES EN EPS À L'ÉCOLE PRIMAIRE

Horaires des écoles maternelles et élémentaires.
Arrêté du 9 juin 2008, Journal Officiel du 17 juin 2008.
Bulletin Officiel de l'Éducation nationale Hors-Série n°3 du 19 juin 2008.

Maternelle : AGIR ET S'EXPRIMER AVEC SON CORPS

	Compétences visées (Cv)	Activités support proposées ou *possibles*
Cv 1	Se repérer et se déplacer dans l'espace. Adapter *ses actions* et ses déplacements à des environnements ou contraintes variés.	*Activités permettant de* courir, sauter, lancer Activités physiques libres ou guidées dans des milieux variés permettant : des déplacements variés, des équilibres, des manipulations, des projections et réceptions d'objets.
Cv 2	Adapter ses déplacements à des environnements ou contraintes variés. Se repérer et se déplacer dans l'espace.	*Activités aquatiques :* nager *Activités permettant de* rouler, glisser, grimper… *Activités d'orientation*
Cv 3	Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement, accepter des contraintes collectives.	Jeux de balles (lancer, recevoir) Jeux d'opposition Jeux d'adresse
Cv 4	S'exprimer sur un rythme musical ou non, avec ou sans engin. Exprimer des sentiments et des émotions par le geste et le déplacement.	Activités d'expression à visée artistique : rondes, jeux dansés, mime, danse…

Cycle des apprentissages fondamentaux :

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

3h/semaine

	Compétences visées	Activités support possibles
Cv 1	Réaliser une performance	Activités athlétiques Natation : se déplacer sur une quinzaine de mètres
Cv 2	Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Activités d'escalade Activités aquatiques et nautiques Activités de roule et glisse Activités d'orientation
Cv 3	Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement	Jeux de lutte Jeux de raquettes Jeux traditionnels et jeux collectifs avec ou sans ballon
Cv 4	Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique	Danse Activités gymniques

Cycle des approfondissements :

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

3h/semaine

	Compétences visées	Activités support possibles
Cv 1	Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps)	Activités athlétiques Natation : se déplacer sur une trentaine de mètres

Cv 2	Adapter ses déplacements à différents types d'environnement	Activités d'escalade Activités aquatiques et nautiques Activités de roule et glisse Activités d'orientation
Cv 3	Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement	Jeux de lutte Jeux de raquettes Jeux sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball…)
Cv 4	Concevoir et réaliser des actions à visées expressive, artistique, esthétique	Danse Activités gymniques

L'EPS À TRAVERS LES AUTRES DOMAINES

Programmes d'enseignement de l'école primaire (Cycle des approfondissements – programme du CE2, du CM1 et du CM2).
Arrêté du 9 juin 2008, Journal Officiel du 17 juin 2008.
Bulletin Officiel de l'Éducation nationale, Hors-Série n°3 du 19 juin 2008.

EN MATERNELLE, à travers les différentes activités physiques l'enfant apprend aussi à :

Domaines	Compétences à acquérir
S'approprier le langage	- comprendre un message et agir - nommer avec exactitude un objet, une action - décrire ou représenter un parcours simple
Découvrir l'écrit	- produire un énoncé oral dans une forme adaptée pour qu'il puisse être écrit par un adulte
Devenir élève	- respecter les autres et respecter les règles - écouter, aider, coopérer ; demander de l'aide - éprouver de la confiance en soi ; contrôler ses émotions - identifier les adultes et leur rôle - exécuter en autonomie des tâches simples et jouer son rôle - dire ce qu'il apprend
Découvrir le monde	- nommer les principales parties du corps et leur fonction - repérer un danger, et le prendre en compte - situer des événements les uns par rapport aux autres - se situer dans l'espace et situer les objets par rapport à soi - comprendre et utiliser à bon escient le vocabulaire du repérage et des relations dans le temps et dans l'espace
Percevoir, sentir, imaginer, créer	- adapter son geste aux contraintes matérielles - utiliser le dessin comme moyen d'expression - écouter un extrait musical puis s'exprimer, dialoguer avec les autres pour donner ses impressions

■ **PENDANT TOUTE LA SCOLARITÉ PRIMAIRE, l'Éducation Physique et Sportive prend une part prépondérante dans l'acquisition des compétences et connaissances du socle commun (cf. tableau suivant) :**

Compétences et connaissances du socle commun / Compétences visées (Cv) en EPS					
Les 7 piliers du socle commun	**Sens en EPS : des exemples de mise en oeuvre**	**Cv 1**	**Cv 2**	**Cv 3**	**Cv 4**
1. Maîtrise de la langue française	- apprendre un vocabulaire spécifique	+	+	+	+
	- après observation, transmettre intelligiblement un résultat, chiffré ou observé, à un camarade ou à un groupe	+	+	+	+
2. Pratique d'une langue vivante étrangère					
3. Les principaux éléments de mathématiques et la culture scientifique et technologique	- réaliser des mesures, les comprendre, les classer, les comparer à un barème…	++ A athlé	+		
	- les utiliser pour concevoir un trajet efficace - se repérer sur une carte		C O		
	- connaître différents états de la matière : liquide, solide, (l'eau, la neige…) et adapter en conséquence ses comportements, ses mouvements		Natation Ski Act. nautiques		
	- connaître le corps humain : ses grandes fonctions, ses ressources, et appliquer ces connaissances à soi, dans sa pratique : savoir s'échauffer, doser son effort, reconnaître les signes de fatigue musculaire	++	+	+	++
	- savoir observer, en étant précis, en respectant des critères donnés, sans se laisser distraire	+	+	+	++
	- être responsable face à l'environnement, à la santé, au monde vivant	+	++		
4. La maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication	- utiliser des photos, la vidéo pour s'auto-évaluer et comprendre ses erreurs ou ses manques	+	+	+	++
5. La culture humaniste	- développer par une pratique raisonnée les valeurs du sport : être un spectateur averti et un acteur lucide et raisonnable, distancié des exemples médiatiques	+	+	++	++
	- notions de carte, de plan, d'échelle. Se situer (plans de gymnase, parcours…)		Course d'orient.		
	- connaissances artistiques, curiosité, avoir l'esprit ouvert sur d'autres cultures, d'autres styles (danse)				++

6. Les compétences sociales et civiques	- participer à des activités civiques : installer, ranger le matériel, arbitrer, être juge	+	+	+	+
	- connaître, comprendre et adopter des règles de sécurité	+	+	Jeux d'opp	Acro-sport gym
	- connaître, comprendre et adopter des règles de vie collective : pour travailler avec les autres, collaborer pour mieux réussir, s'enrichir de l'apport d'autrui, apprendre à aider, parer…	+	+	++ Sport coll.	Acro-sport Danse gym
	- connaître, comprendre et adopter des règles de vie collective : pour gérer ses émotions dans un groupe (oser se produire devant les autres, être un spectateur respectueux, savoir gagner ou perdre loyalement, seul ou en groupe, reconnaître ses fautes, savoir arbitrer…)	+	+	++	++
7. L'autonomie et l'initiative	- choisir, mettre en œuvre et réaliser un projet individuel d'apprentissage, de parcours (escalade, course de durée)	+	+	+	+
	- choisir, mettre en œuvre et réaliser un projet individuel ou collectif : de construction d'un enchaînement, d'une chorégraphie				++
	- choisir, mettre en œuvre et réaliser un projet individuel ou collectif : mettre en œuvre une stratégie pour gagner un match, un combat, un relais	+	+	++	
	- se connaître (points forts, points faibles), s'auto-évaluer et confirmer ou réajuster son projet	++	+	++	+
	- être créatif : pôle stratégique, ou artistique			++	++
	- développer sa persévérance, sa volonté, sa confiance en soi, sa capacité à se prendre en charge	++	++	++	++
	- avoir une bonne maîtrise de son corps	++	++	++	++
	- savoir nager		++		

Exemple de programmation

Je suis un enseignant du cycle 2.
Pour l'EPS je programme les APS en tenant compte de toutes les compétences figurant dans les programmes officiels. Je vais mettre en place une programmation de ces activités. (cf. programmation)

Compétences visées / APS	Cv 1	Cv 2	Cv 3	Cv 4
Natation - Athlétisme - Jeux d'opposition - Danse de création - etc.				

Ce tableau n'est qu'un exemple, le nombre d'activités retenues devrait être plus important dans la réalité d'une classe.

	Période 1 (septembre - Toussaint)	Période 2 (Toussaint - Noël)	Période 3 (janvier - février)	Période 4 (février - Printemps)	Période 5 (Printemps - juin)
Cv 1	ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES				ACTIVITÉS ATHLÉTISME
Cv 2	ACTIVITÉS de NATATION	ACTIVITÉS de NATATION	ACTIVITÉS de NATATION	ACTIVITÉS de NATATION	ACTIVITÉS d'ORIENTATION
Cv 3		JEUX COLLECTIFS		JEUX d'OPPOSITION	
Cv 4			DANSE		

À titre d'exemple, le tableau ci-dessus montre que les activités retenues sont réparties sur l'ensemble de l'année scolaire, en tenant compte de la compétence des enseignants, de la disponibilité des installations, de l'environnement… (cf. tableau Programmation), pour que la programmation soit équilibrée.

Ma progression en course d'endurance

Objectif :

Permettre à l'élève de progresser en course d'endurance.

Compétence de l'élève :

Réaliser une performance mesurée et noter sa progression.

Déroulement :

Durant le cycle d'endurance, il sera réalisé trois tests qui révéleront les progrès. Le 1er test est réalisé lors de la 1re séance, le 2e durant le cycle et le 3e lors de la dernière séance d'endurance.

Différentes formes de travail sont possibles pour faire de l'endurance :
- l'enfant se fixe une progression de temps sur l'ensemble des séances pour arriver aux temps demandés lors d'une rencontre d'endurance d'USEP (Union Sportive d'Éducation Physique) ;
- les enfants sont par deux et courent à tour de rôle sur un circuit sur le principe d'un relais. Chacun court le nombre de tours qu'il peut faire et passe le relais. Le temps de cet exercice est fixé par l'enseignant (15 minutes puis 20 pour un 2e exercice similaire par exemple).

Activités :

Après une course d'endurance l'élève reportera sur son cahier la date de la course ainsi que son temps réalisé.
À la fin du cycle d'endurance, après trois courses, il constatera une progression.
Il reportera sur le tableau ses trois performances.

Prolongement :

La « capacité » d'endurance ne s'acquiert pas seulement en course longue mais aussi dans la plupart des APS. Mais pour développer cette capacité de manière optimale, la course de longue durée est plus efficace.

Matériel, Documents :

Un chronomètre

	CE2	CM1	CM2
Pages du cahier de l'élève	49	79	105

Mesurer la fréquence du pouls

Objectif :

Permettre à l'élève de comprendre que le rythme cardiaque évolue en fonction de l'intensité de l'activité pratiquée

Compétence de l'élève :

- Être capable de prendre son pouls.
- Interdisciplinarité avec les sciences expérimentales et technologiques sur le fonctionnement du corps humain et la santé.

Informations enseignants

La prise de pouls par les enfants n'étant pas fiable pour savoir si un enfant est en « endurance fondamentale », en « capacité aérobie » ou en « puissance aérobie », on se fiera à d'autres éléments de réponse : essoufflement, rougeur, pâleur… (cf. document CPC EPS du Haut-Rhin sur le site internet du CDDP 68 - www.crdp-strasbourg.fr/cddp68).

Matériel, documents :

Cahier de l'élève page 107.
Un chronomètre.

ÉVEIL CORPOREL

Recentration

- S'étirer, bailler.
- Pincer les sourcils de l'intérieur vers l'extérieur.
- Frotter l'arête du nez du haut vers le bas.
- Pincer le menton.
- Contourner le cartilage de l'oreille (entre pouce et index), puis tirer le lobe plusieurs fois de suite.
- Faire des grimaces.
- S'étirer à nouveau dans tous les sens.
- Lever et relâcher les épaules plusieurs fois.
- Masser le muscle du trapèze (auto-massage), tourner la tête du côté de la main qui masse (l'épaule opposée) en soufflant, et revenir en inspirant. Relâcher.

Travail respiratoire

- Inspirer en gonflant le ventre (mettre les mains sur le ventre).
- Souffler en ayant l'intention de « coller le nombril sur la colonne vertébrale ».
- Relâcher (sentir une bascule du bassin).
- Pieds nus (ou en chaussettes) : masser les pieds.

L'ÉCHAUFFEMENT

Qu'est-ce-que c'est ?

L'échauffement permet à mon corps de se préparer à une activité physique et de fournir un effort.

À quoi ça sert ?

Il faut "chauffer la machine".

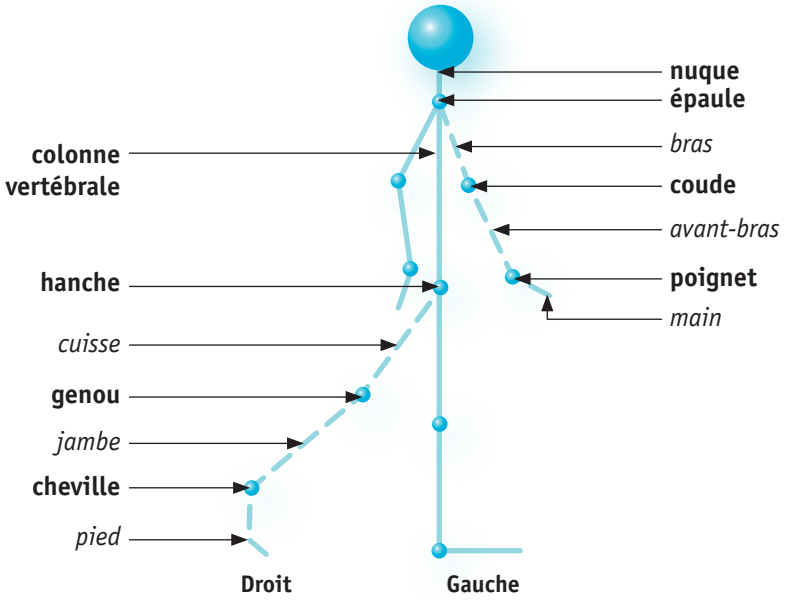
Comment progresser ?

Il s'agit de solliciter progressivement les fonctions cardiaques et respiratoires.

Comment ?

Par exemple en trottinant pendant cinq minutes, ou en enchaînant différents déplacements (sautillés, pas chassés, changement de direction).

Selon l'activité que l'on va préparer, il faut mobiliser les différentes articulations.

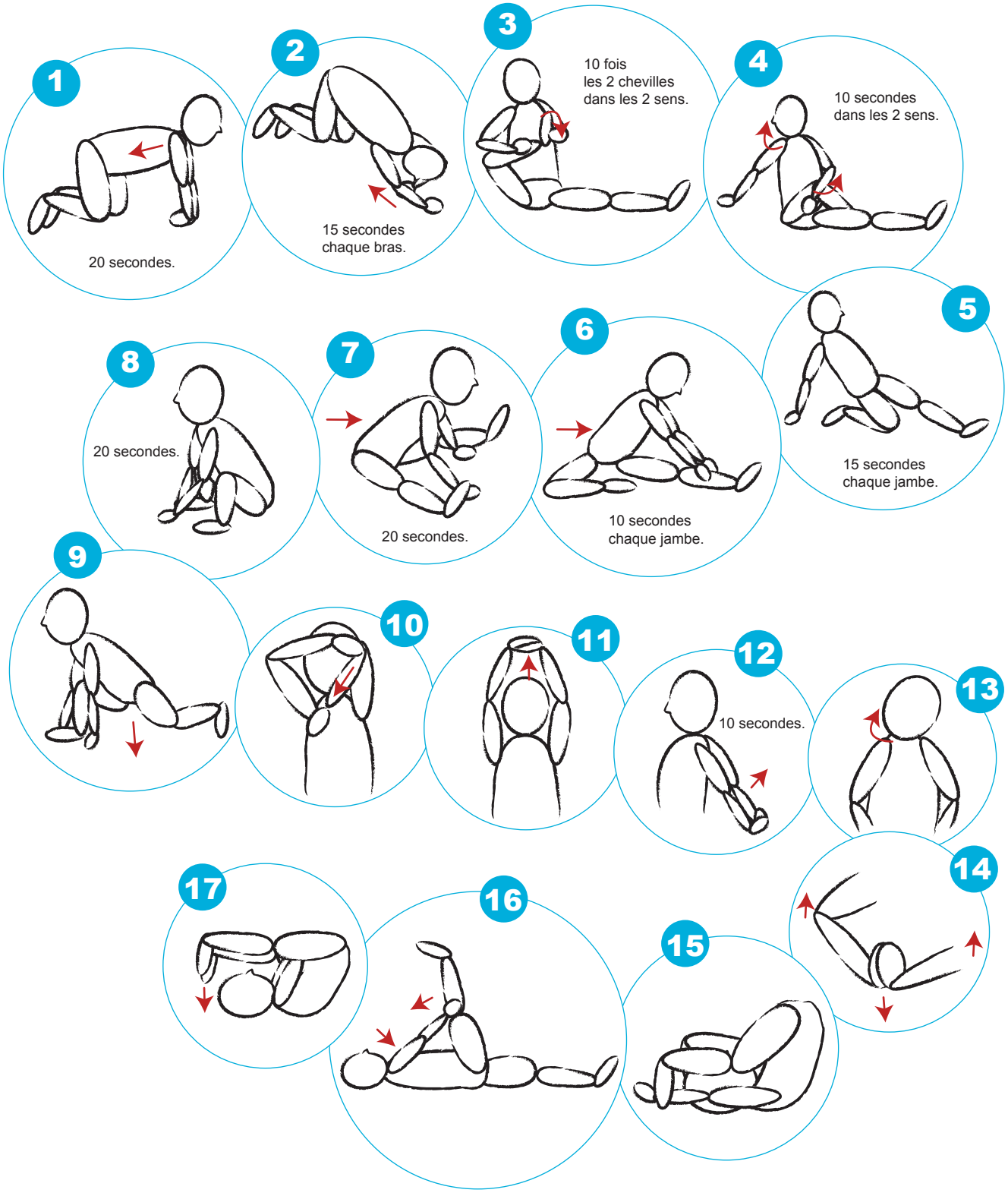


Ne pas oublier

À la fin de la séance après l'effort, je récupère en faisant quelques étirements.

En étirant les muscles, j'évite l'accumulation des toxines qui sont à l'origine des crampes musculaires, j'améliore aussi ma souplesse.

ÉTIREMENTS : EXEMPLES



Ressources complémentaires du réseau SCÉRÉN

Bergugnat-Jacob, Laurence, Camin, Jean-Louis, Rascle, Nicole. *Prévenir le stress, paroles d'enseignants.*
CRDP d'Aquitaine, IUFM d'Aquitaine, 2007. 1 DVD vidéo, 113 min.

Collectif. *C'est de la drogue !.*
Autrement, 2003. 45 p.

Collectif. *L'éléphant rose : drogues, alcool & sécurité routière, un jeu pour en parler au collège.*
CRDP de Bretagne, 2007. 1 cédérom.

Ministère de l'Éducation nationale. *Lutte contre la drogue et prévention des dépendances.*
CNDP, 2002. 40 p. Repères.

Guigné, Christophe. *Incident, accident 2010 : comment agir en toutes circonstances.*
CRDP de l'Académie de Grenoble, 2009. 77 p.

Collectif. *À table tout le monde ! Alimentation, culture et santé : de la maternelle au CE1.*
CRDP du Languedoc-Roussillon, 2005. 63 p.

Collectif. *À table tout le monde ! Alimentation, culture et santé : du CE2 à la 5e.*
CRDP du Languedoc-Roussillon, 2005. 63 p.

Collectif. *Bien dans son corps : éducation à la santé.*
CNDP, 2001. 1 DVD vidéo, 185 min.

Jeandrot, Régine, Lavisse, Dominique. *Handicap en EPS : accueillir et intégrer.*
CRDP de Lorraine, 2009. 232 p. Corpus.

Collectif. *La cigarette, faut qu'on en parle !*
CRDP de Franche-Comté, 2008. 1 DVD vidéo, 105 min.

Authier, David. *À la découverte du monde du vivant et de la Terre.*
CRDP du Centre, 2006. 141 p. Outils pour les cycles.

Pautal, Éliane. *Le corps en questions.*
CRDP du limousin, 2002. 56 p. Doubles pages pour l'école maternelle.

Anonyme. *Enjeux pour leur santé. Alimentation, activités sportives et développement durable : des outils éducatifs pour les 3-11 ans.*
CRDP de Poitou-Charents. 1 cédérom Mac/PC.

Collectif. *À la découverte du corps humain cycle 3 : la fonction de nutrition.*
CRDP du Nord-Pas-de-Calais, 2005. 131 p. Outils pouir les cycles.

Béguignet, Christian. *Éducation à la santé (1).*
CRDP de la Réunion, 2007. 1 DVD vidéo.

Ministère de l'Éducation nationale. *Apprendre à porter secours.*
CNDP, 2007. 88 p.

Collectif. *Voir la science 1. Sciences expérimentales et technologie au cycle III : trier les déchets, la respiration humaine, besoin des végétaux.*
CRDP de Bretagne, 2005. 1DVD vidéo, 34 min. Voir la science.

Bellin, Stéphanie, Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. *Le tabac, un devoir de résistance.*
CNDP, 2002. TDC, 15 octobre 2002, n°842. 40 p. Textes et documents pour la classe.

Collectif. *C'est pas sorcier 33 : la nutrition, les filières de la viande, le tabac.*
CNDP, 2002. 1 cass. Vidéo, 80 min. Côté télé.

Ancellin Raphaëlle, Pédersen Christiane. *L'équilibre alimentaire, savoir raison garder.*
CNDP, 2000. TDC, 15 février 2000, n°790. 38 p.

Si le cœur vous en dit…

LIVRE DE L'ENSEIGNANT

PRÉVENTION DES MALADIES CARDIO-VASCULAIRES EN MILIEU SCOLAIRE

Un tiers des maladies cardio-vasculaires pourrait être évité par l'adoption de comportements favorables à la santé en matière d'alimentation, de tabagisme et d'activité physique. Les études sont d'accord pour le dire, plus tôt l'on agit sur ces comportements, meilleurs sont les résultats.

Partant de ces constats et de la volonté d'acteurs institutionnels responsables et impliqués que sont l'Assurance Maladie et l'Éducation nationale, est né un programme expérimental de prévention des maladies cardio-vasculaires développé en milieu scolaire.

Le support pédagogique élaboré et présenté dans ce document, propose ainsi aux enseignants d'agir concrètement, de manière précoce et ludique auprès des élèves de cycle 3 pour les aider à développer des comportements favorables à leur santé.

Cet outil, élaboré par un groupe de professionnels composé d'enseignants et d'éducateurs pour la santé, a été expérimenté auprès d'une cohorte d'élèves de dix-sept écoles élémentaires durant trois années consécutives. Certains résultats sont surprenants voire inattendus. Pour ne citer que quelques exemples : âge de la prise de la première cigarette retardé, baisse du taux de surpoids, plus grande consommation de fruits et légumes dans les familles…

Le support pédagogique ainsi conçu intègre les programmes scolaires, respecte les Instructions Officielles (Nouveaux programmes de l'école primaire – cycle 3 – Éducation nationale, 2008) et s'inscrit dans une démarche de Promotion de la Santé s'appuyant sur les concepts d'estime de soi et de développement des compétences psychosociales des élèves.

Alors, si le cœur vous en dit…

ISBN : 978-2-86636-388-8
Référence : 670B4234
Prix : 30 euros

Support pédagogique élaboré par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Haut-Rhin et l'Éducation nationale dans le cadre d'un programme de prévention des maladies cardio-vasculaires financé par l'Instance de Gestion du Régime Local d'Assurance Maladie d'Alsace-Moselle.

Sécurité sociale L'Assurance Maladie HAUT-RHIN
régime local d'assurance maladie d'Alsace Moselle
inspection académique Haut-Rhin
académie strasbourg jeunesse éducation recherche
SCÉRÉN CNDP-CRDP académie de Strasbourg