

# Alimentation saine, vie active, sommeil et santé mentale



Résultats d'apprentissage du programme Santé et préparation pour la vie, Alberta Education

Les élèves vont :

- B-7.1 comparer leurs choix personnels en matière de santé aux normes de la santé;  
ex. : activité physique, nutrition, relaxation, sommeil, réflexion.

## Contexte pour l'enseignant

Ces dernières années ont permis l'amélioration des connaissances portant sur le lien entre une bonne santé mentale, une alimentation saine et une vie active. La santé mentale est un élément essentiel de la santé globale d'une personne. La relation entre la santé physique et mentale (ainsi que les déterminants sociaux, biologiques, environnementaux et psychologiques de la santé) est complexe, et elle n'a pas encore été élucidée complètement.

- Les maladies physiques et mentales surviennent souvent en même temps, par exemple la dépression et les maladies cardiaques.
- L'état de santé mentale d'une personne peut jouer sur l'apparition ou l'évolution d'une maladie physique ou mentale. De même, l'état de santé physique d'une personne peut avoir une influence sur sa santé mentale (OMS, 2005).

## Objectifs

Les élèves vont :

- Voir de quelle manière le choix de collations saines peut leur donner plus d'énergie et, conséquemment, favoriser leur santé mentale.
- Comprendre l'importance à accorder aux diverses options de collations saines qui respectent les recommandations du *Guide alimentaire canadien*.

## Matériel nécessaire

- L'enseignant apportera des collations (préemballées et non emballées) à utiliser pour cette leçon. Il pourra aussi apporter des étiquettes ou demander aux élèves d'en apporter
- Bandes de papier
- Boîte ou sac en plastique
- Document *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Vous pouvez le commander en ligne à cette adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>. En outre, Santé Canada propose une trousse éducative en français intitulée *Mangez bien et soyez actif*, que vous

pouvez vous procurer à cette adresse : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/educ-comm/toolkit-trousse/index-fra.php>;

- Le site interactif AdoSanté a comme objectif de fournir de l'information fiable sur les questions que se posent les adolescents concernant divers aspects de leur vie et qui peuvent affecter leur santé mentale et physique. <http://www.adosante.org/Nutrition/01.shtml>.

## Préparation

Un bon moyen de favoriser la santé mentale est de prendre soin de sa santé physique.

Le fait de consommer des aliments sains, d'être physiquement actifs et de bien dormir nous aide à mieux gérer les effets du stress. En effet, le stress semble jouer un rôle important dans de nombreux troubles mentaux (CAMH – *Mental Health and Addiction 101 Series* [en anglais seulement]).



Pour en apprendre davantage à ce sujet, consultez les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* à l'adresse suivante :

<http://www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-Enfants-Fr-AB-2011.pdf>.

Dans cette leçon, nous allons examiner différentes manières pour les jeunes de s'assurer que leur alimentation est nutritive et équilibrée afin de maintenir une énergie optimale.

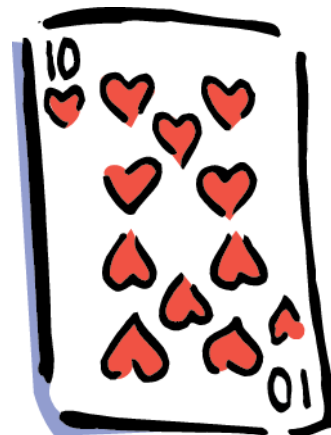
## 1<sup>re</sup> Activité : Alimentation saine et santé mentale

- Distribuez à chaque élève une bande de papier sur lequel il doit inscrire le nom d'une collation qu'il mange souvent.
- Tous les élèves doivent ensuite déposer leur morceau de papier dans une même boîte. L'enseignant demande ensuite à un élève de piocher l'un des papiers de la boîte.
- Passez en revue avec les élèves les *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes* à l'adresse suivante : <http://www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-Enfants-Fr-AB-2011.pdf>.
- En faisant appel à leur jugement et à leurs connaissances, les élèves doivent placer la collation qu'ils ont pigée dans l'une des trois colonnes suivantes, écrites sur un tableau de papier : « À choisir le plus souvent », « À choisir à l'occasion » et « À choisir le moins souvent ».

Si les élèves ont accès à un ordinateur, vous souhaitez peut-être essayer l'application créée par l'Association des diététistes du Canada. Le site [Profilan.ca](http://www.eatracker.ca/food_search.aspx?lang=fr) est disponible à l'adresse suivante : [http://www.eatracker.ca/food\\_search.aspx?lang=fr](http://www.eatracker.ca/food_search.aspx?lang=fr). On peut y trouver des listes d'aliments, et compiler les valeurs nutritives de ceux-ci afin d'obtenir un total pour une journée. Il faut cependant s'inscrire pour utiliser cette option, mais cette procédure est simple. Il suffit de fournir son prénom, son nom ainsi qu'une adresse électronique. Il est recommandé que les enseignants visitent préalablement le site afin de juger si les modalités de l'inscription respectent les politiques de leur autorité scolaire.

## 2<sup>e</sup> Activité : À vos cartes, prêts, partez!

- Répartissez la classe en groupes de quatre élèves chacun.
- Les membres de chaque groupe choisissent une activité correspondant à chaque couleur d'un jeu de cartes (enlevez les figures). Par exemple : cœur = abdominaux; pique = sauts avec écart latéral (*jumping jacks*); carreau = flexion-extension; trèfle = pompes.
- Le chef de groupe distribue ensuite une carte à chaque élève, face cachée, en laissant de côté le reste des cartes.
- Chaque élève retourne alors sa carte et effectue l'activité correspondant à sa couleur autant de fois que l'indique sa carte (par exemple : 3 de trèfle = trois pompes).
- Les élèves qui terminent en premier peuvent encourager quelqu'un d'autre à finir son activité.
- Si quelqu'un reçoit un as, les membres de son groupe n'ont pas besoin de faire l'activité indiquée par la carte, mais ils doivent aller toucher les quatre coins de la pièce en courant.



## Discussion

### Alimentation saine et santé mentale :

Une alimentation saine permet de nourrir le corps, notamment le cerveau, et favorise la santé mentale des manières suivantes (Les diététistes du Canada, 2012) :

- Amélioration de l'état de santé général et de la vitalité
- Augmentation de la capacité à se concentrer
- Réduction de l'irritabilité et des sautes d'humeur
- Diminution du risque de fatigue et de maladie

Des études ont montré qu'une alimentation saine peut jouer un rôle dans la réduction du risque de dépression et améliorer la capacité à gérer le stress et l'anxiété (*Healthy U Alberta, 2009*).

Certains obstacles peuvent empêcher les adolescents de manger sainement :

- Méconnaissance ou non-respect des recommandations contenues dans le *Guide alimentaire canadien*
- Préférence pour les boissons sucrées et les friandises

Voici quelques conseils pour surmonter ces obstacles :

- Apprendre les portions et les quantités de différents aliments recommandées par le *Guide alimentaire canadien* pour les hommes et les femmes en fonction de l'âge et de la condition.
- Faire un suivi pendant quelques jours de l'alimentation régulière de l'élève pour savoir s'il y a des points à améliorer.
- Prévoir les collations pour avoir des aliments sains et nutritifs avec soi.

- Réduire la consommation de boissons sucrées comme les boissons gazeuses, le thé et le café glacé, les boissons énergétiques, les boissons pour sportifs et les barbotines. Il vaut mieux boire de l'eau ou du lait la plupart du temps.

### Activité physique et santé mentale :

L'activité physique aide à se sentir bien physiquement et à renforcer sa confiance en soi. D'après certaines études, elle pourrait contribuer à améliorer l'humeur et à accroître l'estime de soi, la confiance en soi et la sensation de maîtrise (ministère de la Santé du Royaume-Uni, 2004) (Fox, 1999).

La pratique de certaines activités donne également l'occasion de rencontrer des gens et d'établir des relations de soutien. Le fait de devenir plus actifs peut avoir les bienfaits suivants (Société canadienne de physiologie de l'exercice, 2011) :

- Se sentir mieux physiquement et se sentir mieux dans sa peau
- Améliorer l'humeur
- Améliorer l'estime de soi
- Réduire les réactions physiques liées au stress
- Favoriser le sommeil
- Augmenter le niveau d'énergie

L'activité physique peut se révéler efficace dans la prévention ou la réduction des symptômes liés à l'anxiété et à la dépression. On ne sait pas encore comment se produit cet effet sur l'humeur et l'anxiété, mais certaines théories suggèrent que l'activité physique (ministère de la Santé du Royaume-Uni, 2004) (Fox, 1999) :

- Accroît la température interne du corps, ce qui relâche la tension musculaire
- Libère des substances chimiques euphorisantes qui améliorent l'humeur
- Permet de mettre de côté les soucis et les pensées déprimantes pendant un moment
- Accroît la confiance en soi, le sentiment de compétence et le sentiment de maîtrise
- Donne un sentiment d'appartenance et de soutien mutuel lorsque l'activité est effectuée avec d'autres gens

Certains obstacles peuvent empêcher les adolescents de faire suffisamment d'exercice physique :

- Consacrer plus de deux heures par jour à des loisirs devant écran
- Prendre la voiture ou le bus au lieu de marcher
- Être membre d'une famille non active

Voici quelques conseils pour surmonter ces obstacles :

- Surveiller le temps consacré aux loisirs devant écran, en essayant de ne pas dépasser deux heures par jour
- Sortir du bus ou de la voiture quelques rues avant la maison ou l'école pour marcher un peu plus; aller se balader à la pause du midi

- Inciter la famille à faire des activités physiques, ou trouver un ami pour faire des activités

**Remarque :** L'activité physique et une alimentation saine ne remplacent pas le traitement des maladies mentales, et il ne faut jamais arrêter un tel traitement sans avis médical.

## Conclusion

Pour se sentir bien mentalement, il faut aussi prendre soin de sa santé physique. Il est donc essentiel de choisir des collations saines et d'être actifs pour avoir une bonne hygiène de vie.

## Activité à faire à la maison

Demandez aux élèves de porter une attention particulière au tableau de la valeur nutritive et de dresser une liste des aliments qu'ils ont à la maison et d'en discuter avec les membres de leur famille.

## Stratégies d'évaluation

- Les élèves seront en mesure de reconnaître certaines collations dans la catégorie « À choisir plus souvent ».
- Les élèves détermineront en quoi l'activité physique favorise le bien-être mental.

## Références

- Alberta Health Services. 2010, *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes – Vue d'ensemble (À choisir le plus souvent)*, [http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-ns-angcy-overview-french\\_.pdf](http://www.albertahealthservices.ca/SchoolsTeachers/if-sch-nfs-ns-angcy-overview-french_.pdf).
- Alberta Health Services. 2012, *Lignes directrices de l'Alberta en matière de nutrition pour les enfants et les jeunes*, <http://www.health.alberta.ca/documents/Nutrition-Guidelines-Enfants-Fr-AB-2011.pdf>.
- Centre for Addiction and Mental Health (CAMH). 2012, *Mental Health and Addiction 101 Series*, [www.camh.net](http://www.camh.net) (en anglais seulement).
- Diététistes du Canada. 2012, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, <http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJXJ8MMIqE/b.3562033/k.B98E/Accueil.htm>.
- Fox, K.R. 1999, « The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being », *Public Health Nutrition*, vol. 2, n° 3a, p. 411-418.
- Organisation mondiale de la Santé. 2005, *Promoting Mental Health: Concepts, Emerging Evidence, Practice*, [http://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/promoting\\_mhh.pdf](http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf) (en anglais seulement).
- Société canadienne de physiologie et de l'exercice. 2012, *Directives en matière d'activité physique*, [http://www.csep.ca/CMFiles/directives/popspeciales/CSEP\\_MS\\_PAGuidelines\\_adults\\_fr.pdf](http://www.csep.ca/CMFiles/directives/popspeciales/CSEP_MS_PAGuidelines_adults_fr.pdf).
- United Kingdom Department of Health. 2004, *At Least Five a Week: Evidence on the Impact of Physical Activity and its Relationship to Health*, [http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH\\_4080994](http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4080994) (en anglais seulement).