



## « La santé hier et aujourd'hui »

Situation d'apprentissage et d'évaluation  
(en classe ou en laboratoire d'informatique)

**SAÉ développée par Inês Lopes, Consultante en éducation**

Merci aussi à Frédéric Barriault pour une partie de la recherche, à Marie-Michèle Tremblay et à toute l'équipe de JLMQT.

**SAÉ rédigée en octobre 2010**

**J'ai la mémoire qui tourne**

**<http://jailamemoirequitourne.historiatv.com>**



Vos partenaires pour l'apprentissage sur internet

**+ TURBULENT**



Canadian Television Fund  
Fonds canadien de télévision

**HiSToRiA**

## VUE D'ENSEMBLE DE LA SAÉ

**Ordre d'enseignement :** Primaire, 2<sup>e</sup> cycle

**Durée :** Durées variables + Activités de réinvestissement facultatives.

### Résumé de la SAÉ

Cette SAÉ amène à réfléchir sur la santé. Elle débute par des questions initiales sur ses habitudes de vie. Ensuite, les élèves visionnent des webépisodes suite auxquels une discussion en groupe-classe est amenée autour des sujets de l'alimentation puis de l'activité physique. Deux activités d'intégration proposent ensuite de réfléchir à l'importance d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière, puis à faire son bilan santé. Enfin, deux activités de réinvestissement sont proposées (un projet d'alimentation saine et solidaire à l'école; une entrevue avec un aîné).


### Activités proposées :

▪ Act. préparatoires :	▪ Présentation de <i>J'ai la mémoire qui tourne</i>	10 min.
	▪ Questions initiales sur les saines habitudes de vie	10 min.
▪ Act. principales :	▪ L'alimentation	Variable
	▪ L'activité physique	Variable
▪ Act. d'intégration :	▪ Une bonne alimentation et une activité physique régulière pour miser sur la santé	15 min.
	▪ Mon bilan santé	20 min.
▪ Act. de réinvestissement :	▪ Un projet d'alimentation saine, locale et équitable à mon école	Variable
	▪ Grand-parent, raconte-moi...	Variable


### Intentions éducatives

- Réfléchir sur l'importance d'une alimentation saine et d'une activité physique régulière
- Réfléchir sur ce qui a changé par rapport à l'alimentation, l'activité physique et l'obésité, entre le temps de ses grands-parents et aujourd'hui
- Encourager l'adoption de saines habitudes de vie




### Lieu

Toutes les activités de cette SAÉ peuvent être réalisées en classe ou en laboratoire informatique. (Sauf pour les étapes précédées du logo  qui indique qu'elles doivent être réalisées en laboratoire informatique).

### Matériel requis

- Projecteur et écran
- Ordinateur(s) connecté(s) à Internet
  - Flash (version 9)
  - Ainsi qu'un des navigateurs suivants : Internet Explorer (version 7 et +); Mozilla Firefox (Version 3 et +); ou Safari (Version 4 et +)
- Photocopies de la fiche-élève *Mon bilan santé* (Annexe A)
-  Écouteurs (pour les activités / étapes en laboratoire informatique)

### Légende des symboles utilisés dans cette SAÉ

-  : Suggère des pistes de réponses tout au long de la SAÉ
-  : Extraits vidéo à écouter (webépisodes ou extraits de l'émission de télévision)
-  : Activité / étape à réaliser en laboratoire informatique

### Notes

- Il est à noter que plusieurs des films sur le site de *J'ai la mémoire qui tourne* n'ont pas de son, puisqu'ils ont été tournés en format 8 ou 16 mm.
- Veuillez également prendre note que certaines dates associées aux vidéos sur le site de *JLMQT* sont approximatives. Le symbole ~ précède plusieurs de ces dates.
- Afin de faciliter le téléchargement des vidéos, nous vous suggérons d'ouvrir d'avance un onglet pour chaque vidéo qui sera utilisée au cours de la SAÉ (extraits dans la section « Matériel en ligne » de la Zone des profs du site *JLMQT*).

PROGRAMMES DISCIPLINAIRES

Développement personnel – Éducation physique et à la santé

Compétence disciplinaire à évaluer	Repérage de la compétence dans cette SAÉ
<p><b>Adopter un mode de vie sain et actif</b></p> <p><i>Critères d'évaluation :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Explication des effets de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être</li> <li>- Production d'un plan de pratique d'activités physiques</li> <li>- Détermination des améliorations souhaitables ou des éléments à conserver</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toutes les activités</li> <li>- Activité <i>Mon bilan santé</i></li> <li>- Activité <i>Mon bilan santé</i></li> </ul>

Univers social – Géographie, histoire et éducation à la citoyenneté

Compétence à évaluer	Repérage de la compétence dans cette SAÉ
<p><b>Interpréter le changement dans une société et sur son territoire</b></p> <p><i>Critères d'évaluation :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Indications de changements dans les organisations sociales et territoriales</li> <li>- Indication de causes et de conséquences de changements</li> <li>- Indication de traces des changements observables aujourd'hui</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Activités où il est question des changements survenus quant à l'agriculture au Québec :             <ul style="list-style-type: none"> <li>o <i>L'alimentation</i></li> <li>o <i>Grand-parent, raconte-moi...</i></li> </ul> </li> </ul>



## COMPÉTENCES TRANSVERSALES

### D'ordre intellectuel

- Exploiter l'information
- Exercer son jugement critique

### D'ordre personnel et social

- Structurer son identité

### D'ordre méthodologique

- Exploiter les TIC

### D'ordre de la communication

- Communiquer de façon appropriée

## DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION

Santé et bien-être

Environnement et consommation

Médias

### Présentation de *J'ai la mémoire qui tourne*

DURÉE : 10 min.

**Résumé de l'activité :** Cette activité introduit simplement le projet *J'ai la mémoire qui tourne* afin de situer les élèves sur une échelle de temps et afin de donner un aperçu du projet.

#### 1. Présentation de *J'ai la mémoire qui tourne*

Afin de mettre les élèves en contexte avant de voir les vidéos, présentez brièvement le projet *J'ai la mémoire qui tourne* aux élèves. Donnez-leur les informations suivantes :

- Un appel à tous a été lancé aux familles québécoises afin qu'elles envoient leurs films de famille; ces films captés par les papas et mamans québécois.
- Vous allez voir des films de différentes époques... des années 1920 aux années 1980. Du temps de leurs arrière-grands-parents, grands-parents jusqu'au temps plus récent de leurs parents.
- Expliquer que les films étaient d'abord en noir et blanc, puis sont apparues les caméras filmant en couleur. Au début, les caméras ne capturaient pas le son, c'est pour cette raison que la plupart des petits films originaux sur le site de JLMQT n'ont pas de son.

#### 2. Vidéo de présentation de *J'ai la mémoire qui tourne*

 Webépisode #1 *Présentation de J'ai la mémoire qui tourne* (2m16s)

# Questions initiales sur les saines habitudes de vie

DURÉE : 10 min.

**Résumé de l'activité :** Cette activité introduit le sujet de la santé en posant aux élèves quelques questions sur leurs habitudes de vie (alimentation et activité physique) suivi de quelques questions générales situant le sujet de la santé dans le temps.

---

## 1. Questions initiales sur les habitudes de vie de vos élèves

Sans répondre à voix haute, demandez à vos élèves de réfléchir aux questions suivantes :

- Te considères-tu en santé?
- Selon toi, qu'est-ce qui fait qu'on est en bonne santé?
- Est-ce que tu trouves que tu as une bonne alimentation en général?
- Fais-tu régulièrement du sport?
- Qui fait du sport tous les jours? Toutes les semaines? Une fois par mois?
- Combien d'heures par jour passes-tu devant la télévision? L'ordinateur? La console de jeu vidéo?

## 2. Questions sur la santé à travers le temps

Afin de situer le sujet de la santé dans le temps, allez-y avec quelques questions d'ordre général oralement en groupe-classe :

- D'après vous, est-ce que dans le temps de vos grands-parents les gens étaient plus ou moins en santé?
- Est-ce que l'alimentation c'est quelque chose qui change à travers les époques selon toi?
- Et l'activité physique?

## L'alimentation

DURÉE : Variable

**Résumé de l'activité :** Dans cette activité, les élèves visionnent le webépisode Quand j'ai un p'tit creux moi j'mange. Une discussion post visionnement en groupe classe suit. Enfin, les élèves font une recherche de films avec des mots-clés liés à l'alimentation sur le site de JLMQT.

### 1. Visionner un webépisode

📺 Webépisode #12 : *Quand j'ai un petit creux moi j'mange* (3m6s)

### 2. Discussion post visionnement en groupe-classe


Post visionnement, posez les questions suivantes aux élèves :

- Y a-t-il des choses qui vous ont étonné dans cette vidéo?
- Qu'est-ce qui était différent dans le temps selon ce que tu as pu voir dans la vidéo?
- Est-ce que l'alimentation a changé entre autrefois et aujourd'hui selon toi?
  - Si oui, comment?
  - Sinon, qu'est-ce qui te fait dire ça?
- Qu'est-ce que le « prêt-à-manger »? Est-ce que cela existait au temps de tes grands-parents d'après toi? Ces aliments sont-ils bons pour la santé?
  - ➡ *Plats surgelés qui peuvent être mangés devant la télé ou « sur le pouce ».* Souvent des **aliments bas de gamme et sans grandes valeurs nutritives**. Beaucoup contiennent de grandes quantités de sucre et de gras.
- Qu'est-ce qui explique la popularité grandissante de ces aliments?
  - ➡ *Rapidité. Facilité. Manque de temps, en raison de la vie rapide d'aujourd'hui.*
- La consommation d'aliments prêts-à-manger est-elle un phénomène nouveau au Québec?
  - ➡ *Non. Phénomène **existe depuis les années 1950** : TV Diner, Hamburger Helper, gâteaux en poudre, etc.*

...

- Sais-tu ce que c'est les « gras trans »? Dans quels aliments les retrouve-t-on?
  - *Variété de gras trouvé dans plusieurs **aliments utilisant des huiles hydrogénées**: margarine, shortening, aliments frits, aliments panés, biscuits, craquelins, beignes, gâteaux, pâtisseries, muffins, croissants, grignotines.*
  
- Dans le temps de tes grands-parents et arrière-grands-parents, d'où provenaient les aliments selon toi?
  - *Beaucoup plus d'aliments provenaient d'agriculteurs locaux à l'époque. Aujourd'hui, plusieurs de nos aliments viennent d'autres pays et il y a beaucoup plus d'aliments transformés aussi (dont les ingrédients proviennent souvent aussi des 4 coins de la planète). Nos aliments sont donc transportés sur de plus longues distances. (Un des avantages = plus de variété; Un des inconvénients = gaz à effet de serre occasionnés par le transport).*

### 3. Recherche de films sur le site de JLMQT

 Si vous êtes en laboratoire informatique, demandez aux élèves de faire une recherche de films par mots-clés sur le site de *J'ai la mémoire qui tourne*. Précisez qu'il se peut que plusieurs de ces films n'aient pas de son (films plus anciens).

**Exemples de mots-clés :** Manger; Agriculture; Ferme; Fermier; Champ; Campagne, etc. Ou encore des mots plus spécifiques tels que : pomme, légumes, etc.

Si vous êtes en classe, les élèves ou l'enseignant(e) peuvent venir faire cette recherche à l'ordinateur branché sur Internet et connecté à l'écran pour projection.

# L'activité physique

DURÉE : Variable

**Résumé de l'activité :** Dans cette activité, les élèves visionnent trois webépisodes sur des sports ou autres types d'activité physique (danse, loisirs en général). Suite à chacun, quelques questions sont posées en groupe-classe. Une recherche de films par mots-clés sur le site de JLMQT est ensuite proposée.

## 1. Visionner le webépisode *On va jouer dehors* sur les sports d'hiver

📺 Webépisode #15 *On va jouer dehors* (2m31s)

## 2. Questions post-visionnement

En groupe-classe, poser les questions suivantes aux élèves :

- Quels sports as-tu pu voir dans la vidéo?  
➡ *Patinage (patinage de vitesse et patinage artistique); hockey; ballon-balai; kitewing (voile permettant de se déplacer en patins, en skis ou autre); glisser (en luge ou en toboggan).*
- Toi, est-ce que tu joues souvent dehors? L'hiver? L'été?
- Crois-tu que dans le temps de tes grands-parents les gens jouaient davantage dehors?
- Est-ce que les gens étaient plus ou moins actifs physiquement autrefois selon toi?  
➡ *Plusieurs travaux du quotidien étaient très physiques. Alors l'activité physique était fréquente pour plusieurs personnes, même si celles-ci ne faisaient pas du sport. (p. ex. marcher sur de longues distances, couper du bois, etc.)*

## 3. Visionner le webépisode *On s'amusait avec rien*

📺 Webépisode #11 : *On s'amusait avec rien* (3m1s)

## 4. Questions post-visionnement

- Dans le webépisode qui vient d'être présenté, quels jeux as-tu pu voir?  
➡ *Limbo, souque à la corde, le Hula Hoop (cerceau), etc.*

- Quels sont les principaux divertissements de nos jours?  
     ➔ *Jeux vidéo, télévision, Internet, certains sports et danses...*
- Quels changements vois-tu entre certains types de divertissements de l'époque et ceux d'aujourd'hui?  
     ➔ *Aujourd'hui, on joue plus à l'intérieur de la maison qu'à l'extérieur; il y a plus de divertissements liés aux technologies aujourd'hui (jeux vidéo, Internet, etc.); moins d'activité physique de nos jours; etc.*
- Quels étaient les bons côtés de ces divertissements si simples d'autrefois?  
     ➔ *Peu coûteux; on n'avait pas besoin de grand-chose, simplement d'être ensemble; on était souvent actif dans des activités extérieures; jouer « avec rien » est un bon moyen de stimuler l'imagination; etc.*
- Puisque les technologies modernes étaient inexistantes à l'époque, est-ce que les gens s'amusaient moins qu'aujourd'hui à votre avis?

#### 5. Visionner le webépisode **1001 danses!**


🎧 Webépisode #14 : *1001 danses!* (2m15s)

#### 6. Questions post-visionnement

- As-tu reconnu des danses dans cette vidéo?  
     ➔ *La claquette, le charleston, la danse folklorique, le twist, le bunny hop, le swing, etc. Certaines se dansent individuellement, d'autres en couple, ou encore en groupe.*
- Dans ta famille est-ce qu'il s'organise des danses comme ça dans le salon? Dans le temps des fêtes? Crois-tu que ça s'est perdu toi les danses de salon comme ça?
- Quelles autres danses connais-tu?
- Connais-tu des danses folkloriques québécoises? Et d'autres pays?
- Et est-ce que toi-même tu fais de la danse? Si oui, de quel type?

## 7. Recherche de films

Chaque élève choisit un thème spécifique en lien avec les divertissements d'autrefois (une danse, un sport, un jeu, etc.)

 Au laboratoire informatique ou à la maison, les élèves recherchent des films sur le site de *J'ai la mémoire qui tourne (JLMQT)* en lien avec des sports ou loisirs (par des mots-clés inscrits dans le moteur de recherche).

**Exemples de mots-clés** : danse, sport, jeu, hockey, ski, etc.

Cette étape peut également se faire en classe, si des élèves ou l'enseignant(e) vient faire cette recherche à l'avant (sur l'ordinateur branché à un écran).

# Une bonne alimentation et une activité physique régulière pour miser sur la santé

DURÉE : 15 min.

**Résumé de l'activité :** Par une discussion en groupe-classe, le lien entre une bonne alimentation, une activité physique régulière et la santé est amené.

### 1. Discussion en groupe-classe sur l'alimentation, l'activité physique, la santé et l'obésité

En guise d'intégration, faire le lien entre l'importance d'une bonne alimentation et d'une activité physique régulière afin de miser sur une bonne santé et de prévenir l'obésité. Voici quelques questions à poser aux élèves :

- Pour quelles raisons est-il important d'avoir une bonne alimentation?  
➤ *Pour miser sur sa santé, pour prévenir certaines maladies (ou l'obésité, également liée à certaines maladies).*
- Quelles sont les principales causes de l'obésité et de l'embonpoint chez les jeunes?  
➤ *la surconsommation d'aliments riches en énergie et la sédentarité.*
- Y avait-il plus ou moins de cas d'obésité au temps de vos parents et grands-parents d'après vous?  
➤ *L'embonpoint a doublé au cours des 20 dernières années, l'obésité infantile a plus que triplé.*
- Quelles peuvent être les conséquences de l'obésité et de l'embonpoint sur la santé physique des jeunes?  
➤ *L'obésité et l'embonpoint sont des facteurs de risque pour des maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypertension et les dyslipidémies.*
- Quelles peuvent être les conséquences de l'obésité et de l'embonpoint sur la santé mentale des jeunes?  
➤ *dépression, faible estime de soi, discrimination, rejet des jeunes aux prises avec un problème de poids.*

Amenez aussi la nuance suivante :

- À l'inverse, est-ce que une insuffisance de poids peut mener à des conséquences physiques et mentales graves?  
➤ *Absolument, une insuffisance de poids peut aussi avoir des conséquences graves. L'important est donc de viser un poids santé; ni trop élevé ni trop faible pour sa moyenne d'âge.*

## Mon bilan santé

DURÉE : 20 min.

**Résumé de l'activité :** Individuellement et par écrit, les jeunes remplissent une fiche pédagogique leur permettant de faire un bilan santé et d'identifier de possibles points à améliorer.

---

### 1. Fiche pédagogique « Mon bilan santé »

Remettre à chaque élève une fiche pédagogique « Mon bilan santé » (Annexe A) et leur demander de remplir chaque case. La colonne de gauche fait état de la situation actuelle puis la colonne de droite permet d'identifier des éléments qui seraient à améliorer selon eux.

## Un projet d'alimentation saine, locale et équitable à mon école

DURÉE : Variable

**Résumé de l'activité :** *Pour aller plus loin et apprendre sur l'alimentation saine, écologique et équitable, la trousse À la soupe! d'Équiterre propose plusieurs activités pédagogiques à faire en classe. De plus, celle-ci propose aussi des moyens pour changer l'alimentation au niveau de l'école.*

---

À l'école, les menus offerts sont-ils sains? Est-il possible de les améliorer? (p. ex. en éliminant les aliments trop riches en gras et en sucre, en éliminant les boissons gazeuses, en demandant des produits locaux, biologiques et équitables dans la mesure du possible).

La trousse *À la soupe!* d'Équiterre est une excellente ressource afin d'opter pour une alimentation institutionnelle saine et responsable, tout en apprenant sur l'agriculture biologique, locale et équitable.

Pour plus d'informations:  
<http://trousseals.com>

## Grand-parent, raconte-moi...

DURÉE : Variable

**Résumé de l'activité :** Les élèves préparent des questions qu'ils poseront à un grand-parent (à la maison ou en classe) sur la santé, en portant un regard sur autrefois et sur aujourd'hui. Ils leur poseront tour à tour des questions sur l'alimentation ou l'activité physique.

### 1. Poser des questions à un aîné sur la santé

En devoir, les élèves doivent poser quelques questions à un aîné (un grand-parent ou autre aîné de la communauté) sur la santé, en faisant des comparaisons avec aujourd'hui.

**Variante :** inviter un aîné en classe et lui poser ces questions

Questions de base telles que :

- Est-ce que vous trouvez que l'alimentation a changé de votre jeune temps à aujourd'hui? Si oui, comment?
- Et l'agriculture, comment a-t-elle changé?
- Et est-ce que l'activité physique a changé selon vous? Si oui, comment? En fait-on plus ou moins?

### 2. Retour en classe oralement

Si cette activité a été faite sous forme de devoir à la maison (et non sous la variante « un aîné en classe »), les élèves partagent brièvement les propos recueillis auprès de la personne aînée interviewée.

## ANNEXES

### ANNEXE A : MON BILAN SANTÉ

Élément à considérer	Où j'en suis	Ce qu'il y aurait à améliorer
<b>Alimentation</b>	Consommes-tu beaucoup de produits frais ou surtout des aliments transformés?	
	Manges-tu beaucoup de « fast food »?	
	Manges-tu beaucoup de sucre et de gras?	
<b>Activité physique</b>	Les sports que je pratique sont :	Les sports que j'aimerais faire sont :
	Heures par semaine à faire du sport :	
	Mon endurance :	
	Ma souplesse :	
<b>Poids santé</b>	Crois-tu avoir un poids santé?	

## RÉFÉRENCES

### RÉFÉRENCES UTILISÉES POUR LE DÉVELOPPEMENT DE CE GUIDE

- Site *J'ai la mémoire qui tourne* <http://jailamemoirequitourne.historiatv.com>
- Site *Historia* – Webtélé <http://www.historiatv.com/webtele/>
- Programme de formation de l'école québécoise (2001). Éducation primaire. [http://www.mels.gouv.qc.ca/DGFJ/dp/programme\\_de\\_formation/secondaire/pdf/prform2004/chapitre072v2.pdf](http://www.mels.gouv.qc.ca/DGFJ/dp/programme_de_formation/secondaire/pdf/prform2004/chapitre072v2.pdf)
- Barriault, F. et Lopes, I. (2010). SAÉ – Secondaire – « La santé d'hier à aujourd'hui ». *J'ai la mémoire qui tourne. Zone des profs.* <http://jailamemoirequitourne.historiatv.com/zone-profs>

### RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

- Trousse À la soupe! d'Équiterre**  
Trousse pédagogique sur l'alimentation responsable (saine, écologique, locale et solidaire) <http://www.equiterre.org/agriculture/alimentation/index.php?s=activites>
- Bien manger avec le Guide alimentaire canadien**  
(voir en fonction des âges) [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view\\_eatwell\\_vue\\_bienmang-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/view_eatwell_vue_bienmang-fra.pdf)
- Guide d'activité physique canadien pour les enfants**  
(de 6 à 9 ans) <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/cy-ej/pdf/guide-activite-enfants-fra.pdf>
- Guide pédagogique d'activité physique canadien pour les enfants du Canada**  
(de 6 à 9 ans) <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/cy-ej/pdf/kids-teachguide-fra.pdf>
- "Un, deux, trois, partez!" Magazine pour les enfants**  
(de 6 à 9 ans) <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/cy-ej/pdf/kids-gotta-move-fra.pdf>
- Guide d'activité physique canadien pour les jeunes**  
(de 10 à 14 ans) <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/cy-ej/pdf/guide-activite-jeunes-fra.pdf>
- Guide pédagogique d'activité physique canadien pour les jeunes du Canada**  
(de 10 à 14 ans) <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/cy-ej/pdf/yth-teachers-guide-fra.pdf>
- "Vive la vie active!" Magazine pour les jeunes**  
(de 10 à 14 ans) <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pag-gap/cy-ej/pdf/yth-magazine-fra.pdf>