

# 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-8.1 examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix.
- B-8.2 analyser les incidences sur la santé des choix positifs et de l'évolution au cours d'une vie; ex. : la durée du sommeil qui varie d'un stade à l'autre de la vie, les besoins en calcium varient également.

## Contexte pour l'enseignant

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 influencer sa santé mentale (OMS, 2005).

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, et plus récemment, la question du nombre d'heures de sommeil a également été soulevée. Les changements rapides sur les plans physiologique, émotionnel et social qui marquent l'adolescence ont souvent des effets perturbateurs sur le sommeil.

- Les adolescents ont besoin de dormir davantage que les enfants plus jeunes, alors qu'ils dorment généralement moins, ce qui peut leur causer de nombreux problèmes. La fatigue et la somnolence dans la journée peuvent nuire au travail scolaire, car elles diminuent la concentration et la mémoire à court terme.
- La somnolence chez les adolescents accroît le risque de blessures, notamment lors d'accidents de la route, et le manque de sommeil augmente le risque de dépression et de consommation d'alcool et de drogues illicites. Les effets néfastes se produisent même si les élèves n'ont pas l'impression de manquer de sommeil, car ils peuvent s'adapter. Leurs fonctions peuvent être diminuées sans qu'ils se plaignent d'un manque de sommeil (Johnson, 2003).

## Objectifs

- Les élèves détermineront en quoi l'activité physique et un sommeil suffisant favorisent le bien-être mental.
- Les élèves utiliseront un journal pendant une semaine pour observer leur sommeil et les activités qu'ils réalisent avant de se coucher.
- Les élèves analyseront les conséquences d'un nombre insuffisant d'heures de sommeil ou d'un sommeil de mauvaise qualité, à savoir les effets sur le fonctionnement à l'école et la vie quotidienne, les gestes possibles pour améliorer la qualité et la quantité de sommeil.

## Matériel nécessaire

- Journal d'observation du sommeil et des activités avant le coucher
- Lettre Chère Michelle
- Notes autocollantes pour chaque petit groupe
- Livrets *Healthy Eating and Active Living* (disponible en anglais seulement) destinés aux jeunes de 13 à 18 ans, publiés par *Healthy U*. Pour les commander, envoyez un courriel à [healthy.u@gov.ab.ca](mailto:healthy.u@gov.ab.ca), en précisant à quoi va servir le document, le nombre d'exemplaires dont vous avez besoin et votre adresse postale complète.
- Le site interactif *Ado santé.org* 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>.
- 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>.

## Préparation

Cette leçon porte sur les manières dont les jeunes peuvent s'assurer de maintenir des niveaux d'activité optimaux et de dormir suffisamment.

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

En petits groupes :

- En groupe, réfléchissez aux obstacles qui peuvent empêcher les jeunes de faire au moins 60 minutes par jour d'exercice physique d'intensité modérée à élevée. Menez une discussion à ce sujet.
- Inscrivez ces obstacles sur des notes autocollantes (un obstacle par note, six notes au maximum). Collez ces notes aux murs tout autour de la pièce. Lisez ensuite les notes et demandez aux élèves de se mettre devant celle qui correspond à l'obstacle le plus important dans leur situation. Ensuite, demandez-leur de se rendre devant le deuxième obstacle le plus important.
- Avec la classe, discutez du fait que tout le monde vit des difficultés, mais aussi de la manière de les surmonter.

### Nœud de mains (activité facultative)

- Demandez aux élèves de former une ronde, ou deux rondes plus petites.
- Chacun doit tendre ses mains vers le centre du cercle et attraper deux autres mains (appartenant à deux personnes différentes).
- Le groupe forme maintenant un grand nœud; les élèves doivent défaire le nœud sans se lâcher les mains.
- À la fin, ils doivent former une ronde et tous regarder vers l'intérieur ou vers l'extérieur.
- Cette activité peut également se faire les yeux bandés.

Cette activité montre que l'on éprouve parfois des difficultés, mais qu'il y a toujours un moyen de les surmonter.

### 2<sup>e</sup> Activité : Sommeil et santé mentale

- Au sein de petits groupes, réfléchissez aux problèmes que les jeunes peuvent éprouver s'ils ne sont pas suffisamment reposés.
- Distribuez aux élèves la lettre *Chère Michelle*. Demandez-leur de lire la lettre et de répondre au personnage fictif appelé Fatigué à l'école, en lui donnant des conseils. Une fois qu'ils ont terminé d'écrire leur lettre, demandez-leur de l'échanger avec un partenaire. Ce dernier doit alors donner trois suggestions parmi les conseils offerts à Fatigué à l'école, l'auteur de la lettre pour Michelle.

### Discussion

#### Activité physique et santé mentale

Exemples d'obstacles qui peuvent empêcher de faire 60 minutes d'activité physique par jour :

- Ma famille n'est pas active
- Je préfère jouer aux jeux vidéo ou clavarder avec mes amis
- Je n'aime pas le sport
- Je n'ai pas d'argent pour m'inscrire à une équipe de sport ou à une salle de gym
- J'ai trop de choses à faire avec l'école et d'autres événements
- Je suis trop fatigué après l'école

Suggestions pour surmonter ces difficultés :

- Invite les membres de ta famille à se promener avec toi dans le quartier.
- Surveille le temps que tu consacres aux loisirs devant écran (vise un maximum de deux heures par jour) et prévois des activités diverses durant la journée. Tu n'es pas obligé de faire 60 minutes d'activité en une seule fois.
- Choisis une activité que tu aimes. La meilleure activité, c'est celle que tu vas réellement faire sur une longue période de temps et que tu vas apprécier. Regarde les activités qui sont offertes aux jeunes par ta ligue communautaire locale. N'aie pas peur d'essayer de nouvelles choses, comme le yoga ou le taïchi. Peut-être que ton école dispose d'un centre d'entraînement physique; si c'est le cas, fais-toi expliquer comment utiliser l'équipement.

- Profite des activités communautaires et des séances de natation gratuites ou à prix réduit offertes à la piscine locale.
- Pour les familles qui ont besoin d'aide, certaines communautés offrent des laissez-passer pour les centres de loisirs, comme le *Leisure Access Program* à Edmonton.
- Profite des récréations à l'école pour faire une petite marche autour de l'école. Demande à un ami de t'accompagner. Descends du bus avant ton arrêt pour rallonger ta marche jusqu'à chez toi.
- Le fait d'être actif donne en réalité de l'énergie. Alors, si tu te sens fatigué, essaie de faire une marche rapide ou de courir pour te redynamiser.
- Essaie de trouver des moyens d'intégrer l'activité physique dans ta routine quotidienne, et commence à bouger!

## Sommeil et santé mentale

La plupart des adolescents ont besoin de neuf à onze heures de sommeil par nuit.

Le manque de sommeil entraîne différents problèmes, dont ceux-ci :

- Irritabilité
- Difficulté à se concentrer ou apprendre de nouvelles choses
- Difficulté à transférer l'information de la mémoire à court terme à la mémoire à long terme
- Fatigue qui entraîne un endormissement en classe
- Sautes d'humeur et problèmes de comportement
- Maladresses diverses
- Risque accru de dépression

Le fait d'essayer de rattraper le sommeil durant la fin de semaine perturbe en fait davantage l'horloge interne.

Suggestions pour une bonne nuit de sommeil :

- Éviter de consommer des stimulants comme la caféine le soir, notamment le chocolat, les boissons au cola et les autres boissons caféinées. Ils retardent l'endormissement et augmentent les risques de se réveiller pendant la nuit.
- Éviter de se coucher en ayant faim; prendre une légère collation ou une tasse de lait chaud avant le coucher.
- Éteindre la télévision, l'ordinateur et le téléphone portable, ou tout simplement éviter de conserver des appareils électroniques dans la chambre.
- Arrêter toute activité stimulante, comme l'exercice physique, les jeux vidéos ou les conversations téléphoniques au moins 30 minutes avant d'aller se coucher. La lecture est beaucoup plus relaxante et peut aider à s'endormir.
- Prendre un bain ou une douche chaude aide à préparer le corps au sommeil.
- Si, la plupart du temps, tu ne te sens pas reposé et que tu as l'impression de ne pas fonctionner au maximum de tes capacités, parles-en à tes parents. Il faudra peut-être consulter un médecin si tu continues à avoir du mal à dormir malgré les conseils énumérés ci-dessus.

## Conclusion

Pour se sentir bien mentalement, il faut aussi prendre soin de sa santé physique. Il est donc important d'avoir une vie active et de dormir suffisamment.

## Activité à faire à la maison

À l'aide du journal d'observation du sommeil et des activités avant le coucher, demandez aux élèves de noter durant combien d'heures ils dorment chaque nuit pendant une semaine. En classe, animez ensuite une discussion sur l'importance du sommeil.

## Stratégie d'évaluation

Les élèves indiqueront le nombre optimal d'heures de sommeil pour favoriser le bien-être mental et avanceront des idées pour surmonter les difficultés liées au sommeil.

## 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).

Chère Michelle,

Je me suis encore endormi dans mon cours aujourd'hui! Quand je vais me coucher le soir, c'est simple, je n'arrive pas à m'endormir. Je suis là, allongé pendant des heures, et rien n'y fait. Quand je me réveille le matin, je n'ai pas envie de me lever pour aller à l'école. C'est à ce moment-là que je pourrais vraiment dormir. J'aimerais tellement que les cours ne commencent qu'à 10 h.

À l'aide! Est-ce que tu peux me donner des idées pour arriver à mieux dormir, et pour éviter que M. Langevin s'énerve quand je m'endors dans son cours?

*Fatigué à l'école*

Cher Fatigué à l'école,

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Michelle

# Journal d'observation du sommeil et des activités avant le coucher

Semaine (date) :

Jour : **Écris au-dessous, en commençant par le premier jour de ton observation :**  
 Dimanche, lundi, mardi, mercredi, jeudi, vendredi, samedi.

Jour	Heure du coucher	Ce que je faisais avant d'aller me coucher, par exemple : • je faisais du sport • je parlais au téléphone • je jouais à un jeu vidéo • j'envoyais des messages textes à mes amis • je lisais un livre • j'étais avec des amis • je regardais la télé • autre : écris les autres activités que tu faisais avant d'aller te coucher	Cette activité a-t-elle joué sur l'heure du coucher?	
			oui	non
1			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>