

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-9.1 s'appuyer sur leurs connaissances d'un mode de vie sain et actif pour inciter les membres de leur famille, leurs pairs et les membres de leur communauté à être actifs.
- B-9.5 élaborer des stratégies visant à promouvoir des choix alimentaires sains pour eux-mêmes et pour autrui; ex. : adopter des objectifs qui reflètent des habitudes alimentaires saines, encourager la vente d'aliments nutritifs dans les distributeurs automatiques.

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).

Objectifs

Les élèves détermineront en quoi le déjeuner et l'activité physique favorisent le bien-être mental.

Matériel nécessaire

Le site interactif [adosante.org](http://www.adosante.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/09.shtml>.

Préparation

Un bon moyen de favoriser la santé mentale est de prendre soin de sa santé physique. Le fait d'avoir une alimentation saine et d'être actifs nous aide à gérer les effets du stress, qui semble jouer un rôle important dans de nombreux troubles mentaux (CAMH – *Mental Health and Addiction 101 Series* [en anglais seulement]).

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^{re} Activité : Alimentation saine et santé mentale

- Demandez à chaque élève de dresser la liste de ce qu'il mange généralement le matin.
- Demandez aux élèves de donner leurs réponses et inscrivez-les sur un tableau papier. Discutez avec eux de leurs choix et à quelle catégorie les aliments appartiennent dans le *Guide alimentaire canadien*.
- Après qu'ils se sont placés en équipes de deux, demandez aux élèves de créer un « nuage de mots » à l'aide du site www.wordle.net sur le thème du déjeuner et des différents aliments sains que l'on peut choisir à ce moment de la journée.

2^e Activité : Activité physique et santé mentale

- Menez une discussion avec toute la classe ou en divisant la classe en plusieurs petits groupes. Chaque groupe doit avoir un secrétaire et un porte-parole et présenter ses résultats au reste de la classe.
- Les jeunes ont le choix parmi de nombreux types d'activité physique qui leur permettent d'atteindre les 60 minutes par jour recommandées. Citez-en certaines que vous avez faites au cours des trois derniers jours, et inscrivez-les au tableau.
- Demandez aux groupes d'élèves de concevoir un défi « vie active » pour toute l'école. Ils doivent ensuite présenter leur plan au reste de la classe, si le temps le permet. S'ils ont suffisamment de temps, demandez aux élèves de mettre en application le plan pour une vie active dans toute l'école.

Discussion

Alimentation saine et santé mentale

Pour obtenir tous les nutriments dont on a besoin chaque jour dans notre alimentation, c'est plus facile si on commence par un déjeuner sain. Au secondaire premier cycle, les élèves ont tendance à rester au lit plus longtemps et à penser qu'ils n'ont pas le temps de prendre un déjeuner. Discutez des possibilités qui existent pour prendre un déjeuner rapide, « sur le pouce ».

Une alimentation saine permet de nourrir le corps, notamment le cerveau, et favorise la santé mentale des manières suivantes :

- 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

Certaines 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.

Activité physique et santé mentale

Au cours du secondaire premier cycle, certains élèves peuvent connaître des baisses d'énergie, et leur vie trépidante peut les empêcher de bénéficier de suffisamment de sommeil. Tous ces facteurs influent sur leur bien-être mental.

Il existe trois types d'activités :

- Les activités d'endurance (E), qui font accélérer le rythme cardiaque et font travailler les poumons; elles sont bonnes pour le système cardiovasculaire.
- Les activités de force (F), qui renforcent et développent les muscles et les os en utilisant une résistance.
- Les activités de souplesse (S), qui permettent de conserver la flexibilité des articulations et des muscles.

On recommande aux adolescents de pratiquer diverses activités au cours de la journée. En voici quelques exemples :

- | | | |
|--------------------------|--------------|---------------------|
| • Natation (E, F) | • Vélo (E) | • Course à pied (E) |
| • Sports de raquette (E) | • Hockey (E) | • Football (E) |
| • Danse (E, S) | • Ski (E) | • Escalade (F) |
| • Gymnastique (F, S) | • Yoga (S) | |

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 bien démarrer la journée en prenant un déjeuner sain.

Stratégie d'évaluation

Les élèves chercheront diverses options d'alimentation saine à l'aide du *Guide alimentaire canadien* dans chaque nuage de mots.

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.
- 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 (en anglais seulement).
- Diététistes du Canada. 2012, *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*, <http://www.fmcoeur.com/site/c.ntJX8MMIqE/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 (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.
- 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 (en anglais seulement).