



## MANGER, BOUGER, S'AIMER

### ■ ENJEUX

Ce projet a un double objectif, celui de **sensibiliser les jeunes à une pratique régulière d'activité physique** en lien avec une alimentation équilibrée afin de préserver son capital santé et celui de les **sensibiliser à l'acceptation de la diversité corporelle** tout en s'interrogeant sur le rapport à son corps. Autrement dit, ce projet a l'ambition de renforcer l'estime de soi des élèves, d'ouvrir au respect des différences et de questionner le lien entre alimentation, sport et santé. Il sera donc aussi ici question de déconstruire le cliché « j'obtiens le corps que je veux grâce à mes choix et grâce à l'activité physique que je réalise » et de lutter contre la culpabilisation de certains élèves et le mépris des autres. La mobilisation des **compétences psychosociales** sera un outil nécessaire pour l'adoption de nouveaux comportements.

### ■ MOTS CLEFS

Activité physique; alimentation; image de soi.

### ■ PORTEURS DU PROJET, NIVEAUX ET DISCIPLINES CONCERNÉS

Les enseignants de prévention santé environnement en lycée professionnel en lien avec les enseignants d'éducation physique et sportive, de mathématiques et d'enseignement moral et civique seront impliqués en collaboration avec le chef cuisinier et l'infirmier scolaire.

### ■ NOTIONS EN RÉFÉRENCE AUX PROGRAMMES ET AU SOCLE

#### Seconde professionnelle

#### Prévention santé environnement

Thème A, module A3 : l'activité physique.

#### Éducation physique et sportive

Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

Systematiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge d'effort en fonction des indicateurs prélevés au cours de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).

Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

## **Mathématiques**

Statistique – probabilités > Statistique à une variable.

Recueillir et organiser des données statistiques.

Organiser des données statistiques en choisissant un mode de représentation adapté à l'aide des fonctions statistiques d'une calculatrice ou d'un tableur.

Extraire des informations d'une représentation d'une série statistique.

## **Enseignement moral et civique**

Objet d'étude : Liberté et démocratie > Premier thème : « La liberté, nos libertés, ma liberté ».

L'exercice des libertés est garanti par la reconnaissance des différences, la lutte contre les discriminations et la promotion du respect d'autrui : lutte contre le racisme, l'antisémitisme, la xénophobie ; lutte contre le sexisme, l'homophobie, la transphobie ; lutte contre les discriminations faites aux personnes porteuses d'un handicap.

À l'occasion de ce travail sur l'alimentation et l'activité physique, dans le cadre du thème « La liberté, nos libertés, ma liberté », la réflexion peut porter sur l'acceptation plus grande de la diversité physique ce qui permet de lutter contre les discriminations (notamment liées au physique ou au genre) et de promouvoir le respect d'autrui, notamment en luttant contre la culpabilisation et le mépris qui peuvent y être liés.

## **Première année de CAP**

### **Prévention santé environnement**

Thème A, module A3 : l'activité physique.

Thème A, module A7 : l'alimentation adaptée à son activité.

## **Éducation physique et sportive**

Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir.

Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.

Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.



## Mathématiques

Statistique – Probabilités > Statistique à une variable.

Recueillir et organiser des données statistiques.

Calculer un effectif total, calculer des fréquences, mentalement dans quelques cas simples, avec une calculatrice ou un tableur dans les autres cas.

Lire et interpréter les données d'une série statistique présentées dans un tableau ou représentées graphiquement, sous forme de classes ou non.

## Enseignement moral et civique

Second objet d'étude : Liberté et démocratie > Premier thème : « La liberté, nos libertés, ma liberté »

L'exercice des libertés est garanti par la reconnaissance des différences, la lutte contre les discriminations et la promotion du respect d'autrui : lutte contre le racisme, l'antisémitisme, la xénophobie; lutte contre le sexisme, l'homophobie, la transphobie; lutte contre les discriminations faites aux personnes porteuses d'un handicap.

## Éducation à la sexualité – tous niveaux

[Circulaire du 12 septembre 2018](#) sur l'éducation à la sexualité.

L'éducation à la sexualité se trouve à l'intersection de plusieurs champs :

- le champ biologique, [...];
- le champ psycho-émotionnel, qui permet d'aborder la question de l'estime de soi, des compétences psychosociales, [...], et d'inviter ainsi les jeunes à développer leur propre réflexion et à échanger avec leurs pairs, tout en respectant leur sphère privée;
- le champ juridique et social, qui a pour objectif de sensibiliser les élèves sur [...], les violences sexistes et sexuelles, l'égalité femmes-hommes, etc. Il s'agit de combattre les préjugés, notamment ceux véhiculés dans les médias et sur les réseaux sociaux à l'origine de discriminations, stigmatisations et violences.

## Compétences travaillées

Traiter une information.

Appliquer une démarche d'analyse dans une situation donnée.

Expliquer un enjeu environnemental, une disposition réglementaire en lien avec une mesure de prévention.

Proposer une solution pour résoudre un problème.

Argumenter un choix.



## ■ DÉROULEMENT DE L'ACTIVITÉ

L'année scolaire débute en proposant un accueil aux nouveaux entrants autour **d'un petit déjeuner suivi d'activités sportives** à l'extérieur de l'établissement, par exemple en forêt, dans une base de loisirs... Prévoir cet accueil sur plusieurs jours lors de la semaine d'intégration.

### Temps 1 : observations autour du petit déjeuner

Lors du **petit déjeuner**, placer le buffet par groupes d'aliments en proposant un choix de denrées le plus varié possible. Proposer des fruits et jus de fruits, fromage/yaourts/lait, céréales/pain blanc/pain complet/biscottes, jambon/œufs, beurre, confiture... Disposer des affiches autour, présentant les recommandations du programme national nutrition santé (PNNS 4, 2019-2023) qui sont analysées avec les élèves ainsi que la définition de la santé selon l'OMS (« la santé est définie comme un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »).

Un **questionnaire** est rempli par les élèves au cours du petit déjeuner afin de :

- les aider à prélever les informations importantes sur les recommandations du PNNS et la définition de la santé ;
- recenser leurs habitudes alimentaires et celles concernant la pratique d'activités physiques et sportives.

Inviter les élèves à se servir au buffet. Prendre des **photos** de composition de leur petit déjeuner de façon anonyme (elles serviront d'introduction à la séance pédagogique, dans le temps 3).

### Temps 2 : observations lors d'activités sportives

Les **activités sportives** se déroulent de 10 h à 16 h, il est donc nécessaire de pique-niquer sur place. Un **tableau** permettant de comparer les modifications physiques de l'organisme lors de l'effort est à renseigner. Les modifications observées sont aux niveaux respiratoire, musculaire, cardiaque, de la température corporelle et de la peau.

Proposer également de compléter une fiche anonyme « menu du pique-nique » afin de recenser la composition des pique-niques apportés par les élèves.

### Temps 3 : analyse de ces observations

**Exploiter** toutes les **photos** prises durant le petit déjeuner et les activités sportives ainsi que les **statistiques des formulaires** sur les habitudes alimentaires (complétés lors du petit déjeuner et du pique-nique) et exploiter les **tableaux** de modifications lors de l'effort (complétés lors des activités sportives) en les intégrant aux séances pédagogiques de prévention santé environnement, afin de travailler les objectifs suivants :

- En seconde professionnelle  
Expliquer le mouvement volontaire à l'aide de la structure anatomique et des propriétés du muscle strié squelettique : annoter un schéma simple (os, tendons, corps musculaire, faisceaux, fibres musculaires, nerfs et vaisseaux sanguins) à partir



de la [vidéo](#) sur le site de Réseau Canopé « *Le muscle, moteur du mouvement* ».

Expliquer le mécanisme de la contraction du muscle à partir de données expérimentales comparant la composition du sang avant et après l'effort.

Repérer les modifications physiologiques lors d'un travail musculaire à partir du tableau complété par les élèves lors des activités sportives proposées lors des journées d'intégration.

Démontrer l'intérêt d'une activité physique régulière sur la santé à partir du [site Internet de l'Organisation mondiale de la santé](#) (OMS) et du site [www.mangerbouger.fr](#).

- En première année de CAP

Module activité physique

Expliquer la relation entre le travail musculaire et les différents systèmes du corps humain lors d'une activité physique musculaire à partir du tableau complété par les élèves lors des activités sportives proposées lors des journées d'intégration.

Identifier les éléments consommés et rejetés lors de la contraction musculaire à partir de la [vidéo](#) disponible sur le site de Réseau Canopé « *Le muscle, moteur du mouvement* » et d'une banque de documents à créer, constituée de données chiffrées expérimentales et de courbes mettant en évidence les éléments consommés par le muscle avant et après l'effort.

Proposer des arguments en faveur d'une activité physique régulière en exploitant le [site Internet de l'OMS](#) et du site [www.mangerbouger.fr](#).

Module alimentation adaptée à son activité

Indiquer les principes d'une alimentation équilibrée en exploitant les photos des plateaux des petits déjeuners et le choix des pique-niques. Repérer les besoins nutritionnels et les erreurs alimentaires fréquentes afin d'en expliquer les conséquences sur la santé et sur l'activité professionnelle et proposer des mesures de prévention.

## Temps 4 : réflexion sur les corps

En cours d'enseignement moral et civique liant des objectifs d'éducation à la sexualité, **travailler l'image de soi ainsi que le regard sur l'autre** en apprivoisant son corps à l'adolescence et en acceptant les différences corporelles à partir d'un **photolangage**. Au moment où les adolescents font l'expérience de la transformation de leurs corps et l'observent chez leurs camarades, il s'agit de mieux comprendre en quoi les modifications vécues durant cette période charnière qu'est l'adolescence, changent leur rapport à l'alimentation et à l'activité physique. L'enjeu est alors de **lutter contre les discriminations liées au physique**, comme la grossophobie, la perception de la minceur et d'un corps musclé comme norme sociale et contre les stéréotypes de sexe (femmes minces/hommes musclés).

Sélectionner des photographies prises lors des journées d'intégration. Porter une attention particulière au choix des photographies afin de ne pas stigmatiser un élève ou un membre de l'équipe pédagogique. Elles pourront être mélangées aux photos du photolangage *Jeunes et alimentation* de Claire Belisle et Alain Douiller.



**Enoncer** au moins **deux consignes** spécifiques comme « Choisissez une photographie pour exprimer ce qu'est pour vous la santé et le bien-être » et « Choisissez une autre photographie pour exprimer ce que n'est pas la santé et le bien-être, d'après vous ». Il faut définir à l'avance combien de photos chaque élève devra choisir. Ce sera le même nombre pour tous (deux ou trois).

Inviter les élèves à **identifier** (sans les prendre) **les photographies** permettant d'exprimer son opinion. L'ensemble des photographies sont accessibles à tous les élèves. Ils se déplacent afin de toutes les visualiser et ils prennent le temps de la réflexion afin de réaliser le choix qui leur correspond.

**Mise en commun en classe entière.** Chacun, tour à tour, prend la ou les photographies et les montre au groupe en **exprimant les raisons de son choix**. Un document, à créer, sur les discriminations liées au physique peut alors être distribué. Tout cela sert de support au temps de l'analyse pour le reste du groupe où chacun peut réagir à ce qui a pu être dit, moment durant lequel pourra être questionné le lien entre morphologie et santé, et ce qui conditionne nos comportements.

### Temps 5 : réalisation d'affiche sur la nutrition et les corps

Forts de ces différents apports sur la nutrition (alimentation et activité physique), le fonctionnement du corps humain et de cette réflexion sur les corps, les élèves sont amenés à **réaliser des affiches** sur la thématique « nutrition, santé et diversité des corps » vouées à être présentées dans l'espace d'exposition du lycée. **Ces affiches illustrent comment ne pas subir les injonctions de corps minces et musclés, accepter son corps, inclure tous les corps dans la société tout en intégrant les recommandations de nutrition.** Pour nourrir leur réflexion, les élèves lisent à nouveau la définition de la santé selon l'OMS (« la santé est définie comme un état complet de bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »).

### ■ ÉVALUATION

Le questionnaire posé lors du temps 1 peut être de nouveau soumis aux élèves quelques temps après la fin du projet afin de constater une éventuelle portée de ces activités sur le comportement des élèves par rapport à l'alimentation, l'activité physique, l'acceptation des différences et à l'image de soi. Plus spécifiquement pour la séance utilisant le photolangage, les élèves peuvent exprimer leur degré de satisfaction et apporter des propositions d'amélioration à l'aide d'un outil de recensement des opinions (par exemple à l'aide d'un QCM en ligne sur le site de [La Digitale](#)).

Les élèves peuvent approfondir en classe les notions et les compétences ciblées du projet lors d'un temps de remédiation puis valider des connaissances telles que « recueillir et organiser des données statistiques », « l'activité physique », « le respect d'autrui » au moment d'évaluation mettant en scène des situations mobilisant les mêmes connaissances mais dans des contextes différents.



## ■ RESSOURCES

[Site internet](#) de l'Organisation mondiale de la santé

Site internet [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

## ■ POINTS DE VIGILANCE

**Avant toute activité de manipulation et de dégustation de denrées alimentaires, l'enseignant se procure les projets d'accueil individualisé (PAI) afin de connaître les éventuelles pathologies d'intolérances alimentaires ou d'allergies des élèves.**

Toute activité de manipulation de denrées alimentaires implique pour l'enseignant d'adopter les pratiques d'hygiène nécessaires.

La [circulaire n°2002-004](#) du 3 janvier 2002 intitulée « La sécurité des aliments : les bons gestes » est en ligne sur le site du ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports.

Voici en complément des recommandations officielles, quelques conseils inspirés par le guide pédagogique [« Atelier cuisine et alimentation durable »](#) :

### Choisir des matières premières de bonne qualité sanitaire

- Choisir les fruits et légumes exempts de pourriture.
- Décontaminer les aliments.
- Vérifier la date limite de consommation pour les produits frais (lait, yaourt...).
- Assurer de bonnes conditions de stockage après l'achat (froid si besoin, propreté).
- Mettre en œuvre de bonnes conditions de transport jusqu'à l'école (sac isotherme).
- Assurer le maintien de la chaîne du froid.

Dans le cadre de cueillette en milieu sauvage ou dans un jardin non professionnel, le risque d'[échinococcose](#) (parasites du foie amenés par des excréments de renards, chiens ou chats) est présent. On s'abstiendra de consommer les fruits ou légumes crus et on optera pour des préparations cuisinées, la cuisson détruisant les parasites.

### Nettoyage des surfaces de travail

Avant de commencer à travailler et entre chaque type d'opération, bien nettoyer les surfaces (tables, planches) :

- avec un produit détergent (qui enlève les graisses) puis avec un produit désinfectant (qui élimine les germes) ou avec un seul produit qui a les deux fonctions ;
- en choisissant des produits qui possèdent un agrément pour l'usage en collectivité et à contact alimentaire ;
- en respectant la notice d'utilisation (temps de mise en contact avec la surface et le dosage en particulier) ;
- les lingettes très fines remplacent les éponges considérées comme des nids à microbe du fait de leur épaisseur et du taux d'humidité.



## Pratiques des participants

Les personnes sont aussi porteuses de germes, en particulier sur les mains.

- Se laver les mains avec du savon avant de commencer l'atelier : mouiller et faire mousser, frotter entre les doigts, sous les ongles et jusqu'aux poignets avant de rincer sous un filet d'eau.
- Se laver les mains après le passage aux toilettes ou s'être mouché (ou mis les doigts dans le nez).
- Ne pas éternuer au-dessus des préparations.
- Se laver les mains entre la préparation de différentes familles de produits, pour éviter les contaminations croisées.

L'utilisation de tabliers propres permettra de protéger les vêtements et de contrôler le niveau de propreté; celle des charlottes ou calottes limitera l'arrivée des cheveux dans les préparations.

## Dégustation en cours de préparation

Quand on propose de goûter en cours de préparation, on ne retrempera pas la cuillère utilisée dans la préparation (ni les doigts). Pour régulièrement goûter, on peut utiliser une cuillère « mère » qui servira pour le prélèvement et reverser dans les cuillères utilisées pour goûter (chacun gardera sa cuillère de dégustation).

## Consommer les plats et spécialités préparés au plus près de leur élaboration

Dans un plat qui vient d'être préparé, même s'il y a quelques bactéries pathogènes, elles n'auront pas le temps de se développer si la consommation se fait peu après l'élaboration. En revanche, un plat chaud qui refroidit lentement pourra être sujet au redéveloppement de microorganismes. On veillera à le laisser refroidir dans une ambiance propre et à le consommer rapidement (peu après la préparation).

**Conserver les étiquettes** ou emballages des ingrédients utilisés quelques jours (pour faciliter les recherches en cas d'intoxication alimentaire).

