

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

MATÉRIEL REQUIS

- Équipement nécessaire pour diffuser le quiz (ex. tablette, cellulaire, ordinateur, tableau numérique interactif)

Si vous souhaitez réaliser le quiz avec plusieurs groupes, assurez-vous de vider la cache de votre ordinateur entre chaque utilisation pour effacer les réponses.

Du contenu complémentaire vous est offert afin de vous soutenir dans l'enseignement des notions liées à la saine alimentation. Vous pourrez l'utiliser pour enrichir vos discussions avec les élèves. Vous trouverez ce contenu à la page 3.

CONTENU ABORDÉ

- Les aliments hautement transformés
- Les boissons énergisantes
- Le déjeuner
- Les régimes alimentaires
- La caféine
- La *Vision de la saine alimentation*

DÉROULEMENT

Ce quiz vous permet d'aborder différents sujets liés à l'alimentation de manière dynamique et interactive.

1. Accédez au quiz à ProjetMMM.ca.
2. Projetez le quiz et répondez aux questions en groupe. Le quiz peut également être réalisé individuellement si chaque élève a accès à un cellulaire, une tablette ou un ordinateur.
3. Après chaque question, prenez le temps de lire l'explication et faites un retour en groupe.

FICHE EXPLICATIVE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

INTENTIONS PÉDAGOGIQUES

- Acquérir des connaissances sur l'alimentation en général.
- Développer chez les élèves un esprit critique en démystifiant certains mythes alimentaires qui peuvent être liés à leur quotidien et faire obstacle à leur bien-être.

VARIANTE

En l'absence de l'équipement nécessaire pour faire le quiz interactif en classe ou au gymnase, vous pouvez partager le lien du quiz sur un environnement numérique d'apprentissage utilisé par votre école (ex. Google Classroom, Microsoft Teams). Vous pouvez également aborder les sujets en vous référant au contenu complémentaire proposé à la page 3.

ARRIMAGES

PFEQ

En plus du domaine général de formation Santé et bien-être, cet outil cible principalement une des composantes de la **compétence 3 – Adopter un mode de vie sain et actif** de la discipline **Éducation physique et à la santé**.

IL PERMET À L'ÉLÈVE DE : Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être :

- Faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être.
- Compiler des faits observables sur ses habitudes de vie.
- Reconnaître les habitudes de vie qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être.

Vous pouvez aussi inviter les élèves à élaborer un plan visant à maintenir ou à modifier certaines habitudes alimentaires.

| *ex. diminuer sa consommation de caféine, privilégier les aliments à valeur nutritive élevée*

ÉKIP : Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes

Cet outil touche à des savoirs et compétences du référent ÉKIP.

IL PERMET À L'ÉLÈVE DE :

1. Reconnaître l'influence de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être.
| *ex. consommation de caféine, de boissons énergisantes*
2. Réfléchir à des stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être.
| *ex. limiter les aliments hautement transformés, déjeuner en fonction de ses signaux de faim*
3. Prendre conscience que les médias et la réglementation exercent une influence positive ou négative sur ses choix et sur ses habitudes de vie.
| *ex. l'influence de l'industrie des boissons énergisantes, l'influence des médias par rapport aux régimes à la mode*

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

QUESTION 1

Ton enseignant-e parle d'aliments hautement transformés, mais tu ne sais pas ce que c'est. Tu lui demandes des explications. Sa réponse contient deux énoncés parmi les suivants. Lesquels?

- A) **Un aliment hautement transformé contient de grandes quantités de sel, de gras et de sucre ajoutés.**
- B) Un aliment est considéré comme étant hautement transformé dès qu'il subit une transformation (ex. des tomates transformées en sauce tomate).
- C) **Un aliment est hautement transformé lorsqu'on y ajoute des additifs alimentaires (ex. colorants).**
- D) Les pâtes alimentaires, les petits pois congelés, le yogourt et le tofu sont des exemples d'aliments hautement transformés.
- E) Même si les aliments sont hautement transformés, ils sont nutritifs.

RÉPONSE

Dans la plupart des cas, un aliment hautement transformé est un aliment auquel des **additifs alimentaires (ex. agents de conservation, colorants, édulcorants) sont ajoutés.**

Les aliments hautement transformés contiennent aussi de grandes quantités de sel, de gras ou de sucre ajoutés. Pour ces raisons, les aliments hautement transformés ont une **faible valeur nutritive**. Ils devraient donc être consommés moins souvent. En voici quelques exemples : croustilles, bonbons, pâtisseries, barres tendres du commerce, charcuteries.

La majorité des aliments passent par un ou plusieurs processus de transformation. Par exemple, les grains de blé sont transformés en semoule, puis en pâtes alimentaires, les tomates en sauce tomate, le lait en yogourt, et le soya en tofu. **Un aliment peut donc être transformé et être tout de même nutritif.**

POUR ALLER PLUS LOIN

De manière générale, on peut classer les aliments en trois niveaux de transformation :

Les aliments frais et peu transformés sont ceux qui n'ont pas subi de processus de transformation ou qui n'ont pas d'ingrédients ajoutés. Voici quelques exemples :

- Fruits et légumes frais ou surgelés
- Œufs
- Volaille
- Poissons et fruits de mer
- Graines et noix non salées
- Lait
- Yogourt nature
- Beurre d'arachides naturel
- Légumineuses sèches
- Pâtes alimentaires
- Couscous
- Farine de blé entier
- Fines herbes

Les aliments transformés sont ceux auxquels on a ajouté des ingrédients, comme du sel, de l'huile ou du sucre, mais qui conservent généralement une bonne valeur nutritive. Voici quelques exemples :

- Pain
- Légumineuses en conserve
- Poisson en conserve
- Noix salées
- Beurre d'arachides ordinaire
- Yogourt aromatisé
- Fromage
- Tofu
- Sauce tomate

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

Les aliments hautement transformés sont ceux qui ont subi plusieurs étapes de transformation. De plus, on ajoute à ces aliments de grandes quantités de sucre, de sel ou de gras et, souvent, des additifs alimentaires (ex. colorants, agents de conservation, édulcorants). Ces ajouts ont pour principal objectif d'améliorer la conservation, la texture ou le goût des aliments. Malheureusement, ils en altèrent la valeur nutritive. Ainsi, les **aliments hautement transformés devraient être consommés moins souvent et en plus petite quantité parce qu'ils ont une faible valeur nutritive**. Voici quelques exemples :

- Croustilles
- Pâtisseries
- Pizzas
- Bonbons
- Barres tendres du commerce
- Frites surgelées

Pour aborder la *Vision de la saine alimentation*, [consultez la question n° 6 \(p. 18\)](#)

LA DOMINATION DES ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS

Les aliments hautement transformés sont omniprésents. Et parce qu'ils sont facilement accessibles, ont bon goût, sont généralement peu chers et nécessitent peu de préparation, ils sont très populaires auprès des jeunes. Or, les ados n'ont pas toujours conscience de l'impact de leurs habitudes alimentaires sur leur santé à long terme. Ils ont plutôt tendance à vivre dans le moment présent.

Alors, comment pouvez-vous les aider? En les amenant à développer leur jugement critique et leurs connaissances, ce qui leur permettra de faire des choix alimentaires éclairés.

01 - Trucs pour repérer les aliments hautement transformés

- *La liste d'ingrédients contient souvent des ingrédients méconnus ou difficiles à prononcer.*
- *Leur emballage est coloré, et l'aliment apparaît très appétissant. Une des fonctions de l'emballage est d'ailleurs d'attirer l'œil et d'inciter à la consommation.*
- *Ils sont placés dans les allées centrales des épiceries, souvent à la hauteur des yeux. Il y en a aussi dans la section de la boulangerie, des aliments surgelés et aux caisses.*
- *Ils peuvent provenir de la restauration rapide (ex. burgers, frites, poutine, poulet frit).*

02 - Trucs pour éviter le piège des aliments hautement transformés

- *Privilégier les aliments frais et peu transformés au quotidien.*
- *Choisir ensuite les aliments transformés à partir d'aliments frais.*
- *Cuisiner : on peut ainsi préparer des repas à son goût avec des ingrédients frais et peu transformés.*
 - *Cuisiner c'est aussi devenir autonome, économiser et même s'amuser!*
- *Prendre conscience du marketing alimentaire entourant les aliments hautement transformés.*
 - *Garder un œil critique et se questionner avant de faire ses choix!*

Pour aborder davantage le sujet du mangeur informé qui fait preuve de jugement critique, utilisez la vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?* et son *Document de l'enseignant-e* à [ProjetMMM.ca](#)

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

QUESTION 2

C'est vendredi matin et tu es fatigué-e de ta semaine. Ta journée commence par un examen de mathématique. Ouf! Pour être alerte, tu as envie d'une boisson énergisante. Parmi les énoncés suivants, lequel est **faux**?

- A) La boisson énergisante peut créer de l'anxiété et nuire à ton sommeil.
- B) La boisson énergisante contient de la caféine.
- C) La quantité de boisson énergisante recommandée pour te maintenir bien alerte est de 1 canette (355 ml) par jour.**
- D) La boisson énergisante peut contenir autant de sucre qu'une boisson gazeuse.

RÉPONSE

La boisson énergisante n'est **pas une boisson recommandée**. La consommation de boissons énergisantes est associée à **plusieurs effets négatifs**, comme des maux de tête, de l'anxiété, des difficultés à dormir, des palpitations et de l'inattention.

À partir de 13 ans, il n'y a plus de loi qui te protège contre le marketing alimentaire. **Ainsi, l'industrie des boissons énergisantes te ciblera, car elle te croit très influençable. Ne te laisse pas influencer!** Fais tes propres choix. Fais de bons choix.

POUR ALLER PLUS LOIN

Selon l'Institut national de santé publique du Québec, **une boisson énergisante est « tout produit se présentant sous la forme d'une boisson ou d'un concentré liquide et qui prétend contenir un mélange d'ingrédients ayant la propriété de rehausser les niveaux d'énergie et de vivacité¹ ».**

Ces boissons **ne sont pas recommandées pour les ados**, entre autres **en raison de la quantité de caféine, de sucre et de taurine** qu'elles contiennent. En effet, ces ingrédients sont préoccupants pour la santé des jeunes, et leurs risques surpassent les avantages qu'ils pourraient apporter sur le plan de l'énergie ou de la vivacité.

1. LA CAFÉINE

Dans les boissons énergisantes, la caféine est l'ingrédient le plus préoccupant. Selon le format, **une seule canette peut excéder la quantité quotidienne maximale de caféine recommandée pour les ados de 13 à 15 ans**. Or, une consommation élevée de caféine représente un risque pour les jeunes, qui sont en plein développement et n'ont pas nécessairement de tolérance à ce stimulant.

Pour aborder davantage le sujet de la caféine, consultez la question n° 5 (p. 14)

2. LE SUCRE

En règle générale, les boissons énergisantes contiennent beaucoup de sucre ajouté. En fait, elles en contiennent souvent autant que les boissons gazeuses. **Le goût sucré de ces boissons peut donner envie d'en boire davantage, au détriment de l'eau, du lait ou d'autres boissons nutritives**. De plus, les liquides rassasient moins que les aliments parce qu'ils ne contiennent pas de fibres alimentaires. Sans l'effet rassasiant, il devient facile d'en boire de grandes quantités et de consommer ainsi beaucoup de sucre. Or, une consommation excessive de sucre nuit à la santé globale et dentaire.

¹ Institut national de santé publique du Québec. 2010. Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique. inspq.qc.ca. Consulté le 26 juillet 2023.

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

Les boissons réduites en sucre : une meilleure option?

Certaines boissons énergisantes contiennent moins de sucre ou n'en contiennent pas du tout. En effet, **le sucre peut être remplacé par un édulcorant**, c'est-à-dire un substitut du sucre (ex. stévia, sucralose) qui donne un goût sucré sans fournir d'énergie (calories). Ces versions légères ou sans sucre contiennent donc peu ou pas de calories. Cela peut sembler attrayant pour les jeunes. Cependant, **les édulcorants donnent tout de même un goût sucré aux boissons énergisantes**. On se trouve donc devant un problème similaire : les jeunes peuvent avoir tendance à les préférer à d'autres boissons plus nutritives. Cette situation n'est pas souhaitable car, sauf en cas de problèmes de santé particuliers, **la consommation d'édulcorants n'est pas préférable à la consommation de sucre**.

Le sucre : à bannir?

Le sucre est la principale source d'énergie du corps, particulièrement du cerveau et des muscles. Il n'est donc pas à bannir. Cependant, **les besoins de l'organisme sont comblés par le sucre naturellement présent dans des aliments nutritifs (ex. fruits, légumes, aliments à grains entiers, produits laitiers)**. C'est la consommation d'aliments et boissons hautement transformés qu'il faut diminuer, puisqu'ils contiennent de grandes quantités de sucre ajouté, contribuant ainsi à des apports excessifs.

Consommateurs avisés

Aidez les élèves à être critiques face aux allégations santé, par exemple « naturelle » ou « biologique », qui peuvent accompagner les boissons énergisantes. Ces allégations sont souvent une forme de marketing et n'indiquent pas que le produit est nutritif.

Il en va de même pour les mentions associées au sucre. Qu'il soit bio, équitable, naturel, ou qu'il provienne de la canne à sucre, du miel ou du sirop d'agave, le sucre reste du sucre! Ce dernier peut aussi se cacher dans différents ingrédients, comme les jus de fruits concentrés parfois ajoutés aux boissons énergisantes.

Pour aborder davantage le sujet du mangeur informé qui fait preuve de jugement critique, utilisez la vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?* et son Document de l'enseignant-e à ProjetMMM.ca

3. LA TAURINE

La taurine est une molécule, plus précisément un acide aminé, naturellement présente dans les aliments protéinés (ex. viande, poisson, produits laitiers). Le corps produit aussi naturellement de la taurine. Celle-ci exerce différentes fonctions dans l'organisme, par exemple :

- Participer au maintien de la température corporelle.
- Faciliter la digestion.
- Renforcer le système immunitaire.

La taurine est ajoutée à certaines boissons énergisantes comme ingrédient stimulant. Cependant, **ses possibles effets positifs ainsi que les risques liés à sa consommation dans les boissons énergisantes ne sont pas bien documentés**. Les études sur la taurine ont surtout porté sur les effets d'une supplémentation (en comprimés) et non pas d'une consommation dans une boisson.

On ne connaît pas non plus les effets de la taurine combinée à d'autres ingrédients aux effets stimulants (ex. caféine, ginseng) souvent présents dans les boissons énergisantes. Son ajout aux boissons énergisantes soulève donc des inquiétudes. De manière générale, la production de taurine par le corps est suffisante pour répondre aux besoins de l'organisme, et des apports par les aliments et boissons ne sont pas requis.

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

4. LA POPULARITÉ DES BOISSONS ÉNERGISANTES

Les boissons énergisantes sont attrayantes pour les ados. D'une part, elles sont accessibles et offertes dans une variété de formats et de saveurs. D'autre part, le marketing de ces boissons cible particulièrement les ados en :

- Associant les boissons énergisantes à un mode de vie extrême et aux sensations fortes.
- Misant sur un design attrayant, des couleurs dynamiques et un slogan accrocheur.
- Finançant des événements comme des spectacles de musique et des événements sportifs populaires.
- Créant des jeux vidéo ou applications associés aux marques des produits.

Les entreprises ont réussi à créer une **forte association entre la boisson énergisante et l'activité physique, bien qu'il ne soit pas conseillé d'en consommer dans ce contexte**. À cet égard, des organismes travaillent à interdire l'association entre les boissons énergisantes et le sport, ainsi que leur vente aux mineurs.

Comment intervenir?

Les boissons énergisantes sont fortement déconseillées chez les jeunes. Mais les interdire pourrait en fait les rendre plus attrayantes pour les ados. **Exposez plutôt les faits sur les boissons énergisantes afin d'amener les jeunes à être critiques et à faire des choix éclairés.**

- *Présentez les ingrédients (ex. caféine, sucre) que peuvent contenir les boissons énergisantes et l'impact qu'ils peuvent avoir sur la santé.*
- *Informez les ados des techniques de marketing utilisées pour promouvoir les boissons énergisantes. Incitez-les à reconnaître les publicités qui les ciblent afin de ne pas se laisser influencer.*
- *Discutez de l'importance d'avoir de bonnes habitudes de sommeil. Le sommeil reste le meilleur moyen de récupérer et de bien fonctionner. La boisson énergisante n'allège pas la fatigue, mais ne fait que la masquer temporairement. De plus, elle pourrait nuire au sommeil.*

Pour aborder davantage le sujet du sommeil, [consultez la question n° 5 \(p. 14\)](#)

- *Encouragez-les à ne pas consommer de boissons énergisantes avant, pendant ou après une activité physique. Elles ne sont pas du tout adaptées aux besoins du corps lors d'un effort, malgré ce que peut prétendre l'industrie. Elles pourraient même :*
 - *Causer une déshydratation et des troubles digestifs comme des nausées.*
 - *Augmenter la fréquence cardiaque.*
 - *Provoquer des tremblements ou de l'anxiété, ce qui pourrait nuire aux mouvements et à la coordination.*
 - *Nuire globalement à la performance sportive.*
- *Selon les circonstances et la réalité de vos élèves, parlez aussi des risques associés à la combinaison boisson énergisante et alcool :*
 - *La caféine contenue dans la boisson énergisante peut diminuer la perception des symptômes d'une grande consommation d'alcool (ex. somnolence, maux de tête, altération de la coordination), sans pour autant les atténuer. En d'autres mots, les facultés sont affaiblies, mais on ne le ressent pas. Cela pourrait donc inciter les jeunes à consommer plus d'alcool.*
 - *La caféine et l'alcool ont un effet diurétique, c'est-à-dire qu'ils favorisent l'élimination de l'eau. La combinaison de la caféine et de l'alcool augmente donc le risque de déshydratation.*

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

QUESTION 3

Tu te réveilles souvent le matin sans avoir faim. Tu entends souvent que le déjeuner est le repas le plus important de la journée. Alors, que devrais-tu faire?

- A) Tu te forces à déjeuner.
- B) Tu t'apportes une collation à manger plus tard, lorsque tu auras faim.**
- C) Tu ne déjeunes pas, tu mangeras au dîner.

RÉPONSE

Le déjeuner est un repas important puisqu'il te permet, après une nuit de sommeil, de **refaire le plein d'énergie et d'éléments nutritifs qui te seront utiles pour bouger et qui t'aideront à te concentrer**. Déjeuner peut aussi contribuer à ta **réussite scolaire** et à tes **performances physiques**.

Cependant, il est important de respecter tes signaux de faim. Alors que faire si tu n'as pas faim le matin? **Plutôt que de te forcer à manger, prévois une collation soutenante** qui te permettra de refaire le plein un peu plus tard. Par exemple : muffin + yogourt + banane.

POUR ALLER PLUS LOIN

Pour aborder davantage le sujet du déjeuner, utilisez l'affiche *Le déjeuner en bref* et son *Document de l'enseignant-e* à ProjetMMM.ca

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

QUESTION 4

Un influenceur sur les réseaux sociaux parle des régimes alimentaires à la mode (ex. régime cétogène, régime paléolithique). Parmi les affirmations qu'il mentionne, peux-tu identifier celle qui est **fausse**?

- A) Les régimes à la mode excluent des aliments, même s'ils sont nutritifs (ex. pain, viande, produits laitiers, fruits).
- B) Les régimes sont une manière de bien t'alimenter et sont efficaces pour perdre du poids.**
- C) Les effets positifs attribués aux régimes peuvent être exagérés ou faux.
- D) Les preuves démontrant l'efficacité de certains régimes sont limitées ou parfois inexistantes.

RÉPONSE

Les modes alimentaires existent depuis toujours et elles changent au fil du temps. Mais est-ce que ces modes sont représentatives de la meilleure façon de s'alimenter?

Les régimes alimentaires sont souvent stricts et peuvent t'amener à éliminer une variété d'aliments nutritifs. **Consommer des repas et collations équilibrés et variés est le meilleur moyen de permettre à ton corps et à ton cerveau de bien fonctionner, tout en ayant du plaisir à manger.** Après tout, si cette façon de s'alimenter existe encore aujourd'hui et ne se « démode » pas, contrairement aux autres régimes, c'est peut-être parce que c'est la meilleure façon de faire!

POUR ALLER PLUS LOIN

Les régimes, ou diètes, demeurent toujours populaires. S'ils continuent d'exister, c'est parce qu'une proportion significative de personnes continue de les suivre.

Les raisons de suivre un régime sont variables et personnelles, mais la plus commune est l'insatisfaction corporelle. Cette dernière est malheureusement courante au sein de la population, et les ados sont particulièrement touchés. En effet, selon l'Institut de la statistique du Québec (2018) :

- Plus de 50 % des élèves du secondaire sont insatisfaits de leur apparence corporelle, et ce, malgré qu'ils n'aient pas un surplus de poids.
- Environ 31 % des filles cherchent à perdre du poids et 19 % des garçons souhaitent gagner de la masse musculaire.

Par ailleurs, l'accès à une multitude de régimes et de produits amaigrissants est devenu facile grâce à Internet et aux réseaux sociaux. De plus, les stratégies marketing sont multiples, et les images ou messages (ex. « perte de poids rapide », « gain d'abdominaux en 10 jours », « élimine l'acné », « brûle les graisses ») peuvent être convaincants.

L'adolescence est une période charnière où le corps se transforme. Les jeunes deviennent donc vulnérables et influençables face à la pression sociale et aux images véhiculées sur les réseaux sociaux, bien que la plupart de ces images soient retouchées. L'arrivée des réseaux sociaux semble avoir exacerbé la quête du corps idéal, malgré l'émergence des mouvements encourageant la diversité corporelle.

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

Posez des questions aux élèves. Aigüisez leur sens critique pour les outiller face à l'information qui circule :

- *Est-ce que ce régime semble vraiment être la meilleure manière de s'alimenter? Est-ce qu'il semble reprendre les principaux principes du Guide alimentaire canadien?*
- *Ce régime est-il restrictif?*
- *Aurais-je encore du plaisir à manger?*
- *Est-ce que les résultats promis sont réalistes?*
 - *Les photos démontrant des résultats peuvent-elles avoir été retouchées?*
- *Est-ce que les renseignements concernant le produit amaigrissant semblent fiables?*

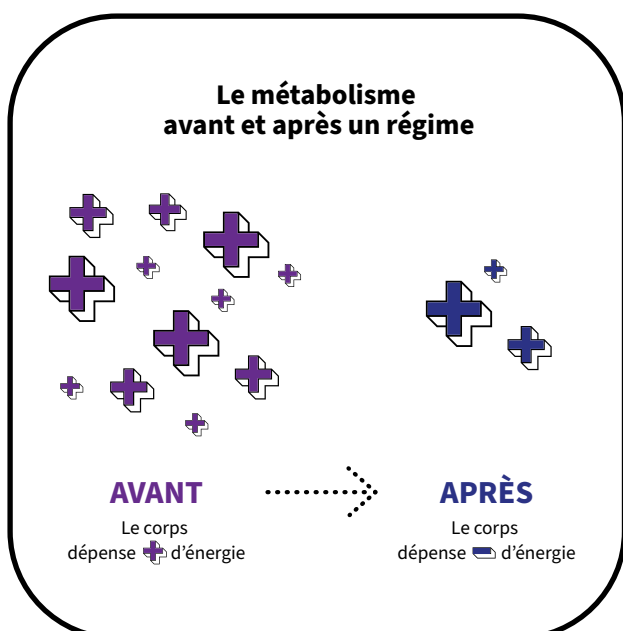
Pour aborder davantage le sujet du jugement critique, consultez le contenu complémentaire du Document de l'enseignant-e de la vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?* à ProjetMMM.ca

1. POURQUOI LES RÉGIMES NE SONT-ILS PAS MIRACULEUX?

Il existe une variété de régimes, avec divers modes de fonctionnement :

- Certains reposent sur l'élimination de catégories d'aliments (ex. régime cétogène ou paléolithique). Les personnes qui y adhèrent croient ainsi améliorer leur santé, purifier leur corps ou contrôler une maladie.
- D'autres imposent une restriction en énergie (calories) dans l'objectif de perdre du poids. Ils pourraient par exemple suggérer de ne boire que des liquides, de sauter des repas ou d'éliminer des aliments.

Dans le cas d'une restriction en énergie, on suppose qu'en mangeant moins que ce dont le corps a besoin, celui-ci puisera dans ses réserves pour compenser et combler ses besoins, ce qui entraînera une perte de poids. Or, le corps est une machine particulièrement intelligente! **Lorsqu'il reçoit moins d'énergie que ce dont il a besoin, il en utilise moins pour fonctionner. En d'autres mots, son métabolisme de base diminue.** Le corps s'adapte aux restrictions qu'on lui impose.



Par ailleurs, puisqu'ils sont souvent beaucoup trop restrictifs, les régimes ne sont généralement pas maintenus bien longtemps. **Et qu'arrive-t-il lorsqu'on revient à son alimentation d'avant?** En réponse à la privation et aux interdictions imposées par le régime, on peut manger davantage. En effet :

- Lorsqu'on se prive d'un ou plusieurs aliments, ceux-ci deviennent très attrayants, et l'envie d'en manger devient de plus en plus forte.
- Lorsqu'on cède finalement à la tentation, il est souvent difficile de respecter ses signaux de rassasiement et de satiété, ce qui peut amener à manger plus.
- On consomme ainsi plus d'énergie, et les apports peuvent facilement dépasser les besoins du corps, particulièrement si le métabolisme est diminué.
- Si le corps a été privé d'énergie, il aura tendance à vouloir emmagasiner ce surplus d'énergie au cas où il en serait privé à nouveau. Conséquemment, on reprend le poids perdu, et parfois même plus.

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

En conclusion, si les régimes fonctionnaient à long terme, pourquoi y en aurait-il autant? Et surtout, pourquoi les gens reprendraient-ils le poids perdu? **Les mécanismes derrière la prise, le maintien ou la perte de poids sont complexes.** Il est faux de croire que seules l'alimentation et l'activité physique ont un rôle à jouer. Bien qu'elles puissent avoir un impact, d'autres variables, parfois non modifiables, comme la génétique ou l'âge, entrent en jeu.

2. LES EFFETS NÉGATIFS DES RÉGIMES

Bien qu'ils dépendent du type de régime et puissent varier d'une personne à l'autre, les effets négatifs des régimes sont multiples.

Effets sur la santé mentale

Les régimes peuvent avoir un impact important sur la santé mentale. Dans le cerveau, il y a une hormone qu'on appelle la sérotonine. Cette hormone contrôle entre autres l'appétit, l'humeur et le niveau d'anxiété. Lorsqu'on prive le corps d'aliments, il sécrète moins de sérotonine. On peut alors être plus irritable, déprimé ou anxieux.

Les régimes peuvent également affecter l'estime de soi. En effet, on peut facilement ressentir un sentiment d'échec ou de frustration lorsqu'on n'arrive pas à maintenir un régime. Ou encore, on peut vivre beaucoup de culpabilité si l'on mange des aliments qu'on juge « mauvais pour la santé » ou « interdits ». Bref, on peut ressentir beaucoup d'émotions négatives.

Par ailleurs, suivre un ou des régimes peut engendrer une obsession envers les aliments et le poids. Et lorsque les résultats ne sont pas à la hauteur de leurs attentes, certaines personnes, particulièrement les ados, se tournent vers des méthodes radicales qui peuvent mener à des troubles du comportement alimentaire (ex. anorexie, boulimie).

Effets sur les relations

D'un point de vue social, suivre des régimes peut mener à l'isolement ou à la solitude. En effet, les personnes qui suivent un régime peuvent avoir tendance à éviter les événements où il y aura de la nourriture pour ne pas succomber à la tentation ou pour ne pas avoir à expliquer pourquoi elles ne mangent pas.

Effets sur la santé physique

Enfin, diminuer considérablement la quantité d'aliments consommée ou éliminer des aliments nutritifs peut entraîner de la fatigue, de la faiblesse et des carences en nutriments (ex. vitamines, minéraux, protéines). Or, ces carences nutritionnelles peuvent nuire à la santé en général, mais aussi à la croissance et au développement pendant l'adolescence.

3. LES INTERVENTIONS À PRIVILÉGER

L'image corporelle est un sujet sensible, mais qui mérite d'être abordé avec les élèves. Avec les ados, il est important de déconstruire les perceptions du corps idéal et les mythes associés afin de favoriser une image corporelle positive.

Avoir une saine image corporelle, c'est avoir une perception positive de son corps. En d'autres mots, c'est aimer son corps tel qu'il est et célébrer son unicité. Les ados doivent savoir que leur format corporel ne définit pas qui ils sont.

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

Parlez aux jeunes de l'incroyable machine qu'est le corps humain, de tout ce qu'il permet d'accomplir. Les capacités du corps vont bien au-delà du format corporel! **Pour encourager une saine image corporelle auprès de vos élèves :**

- *Soyez un modèle positif et évitez les remarques sur votre propre corps, sur votre poids ou sur le poids des autres.*
- *Ne faites aucun lien entre le poids et la santé.*
- *Ne tolérez pas les commentaires ou moqueries sur le poids ou le format corporel.*
- *Ne pesez jamais les jeunes ou ne leur demandez pas leur poids, et ce, sous aucun prétexte.*
- *Apprenez aux jeunes à être critiques par rapport aux photos retouchées qui circulent dans les médias.*
- *Complimentez les jeunes sur autre chose que leur physique ou apparence. Ils peuvent être créatifs, généreux, intelligents, drôles, à l'écoute, ambitieux, curieux, etc.*

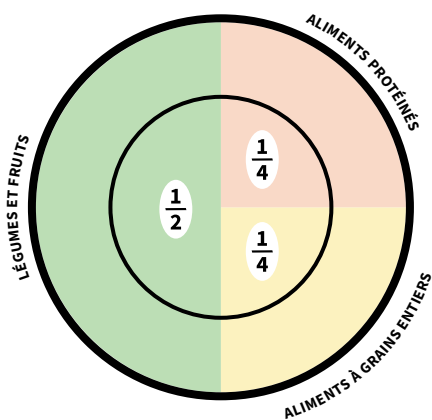
ÉquiLibre offre de nombreux outils et formations conçus pour vous et vos élèves. Des outils ont d'ailleurs été conçus en collaboration avec la FÉÉPEQ. Pour accéder à ces outils, **[cliquez ici](#)**.

Si des élèves se questionnent sur leur poids, encouragez-les à consulter un ou une professionnel·le de la santé.

La quantité d'aliments consommée devrait répondre aux besoins du corps. Comme chaque personne a des besoins uniques, la **meilleure façon de répondre à ses besoins est d'écouter ses signaux de faim, de rassasiement et de satiété**. Cela signifie manger quand on a faim et arrêter quand on n'a plus faim. Mais cette dernière habitude est souvent la plus difficile à adopter, car plusieurs situations peuvent inciter à manger au-delà de ses besoins, par exemple :

- Lorsque l'on mange rapidement et qu'on ne laisse donc pas le temps à l'estomac d'envoyer le signal de rassasiement au cerveau.
- Lorsque c'est trop bon.
- Lorsque l'on ne veut pas gaspiller.

Pour aborder les signaux de faim, de rassasiement et de satiété, consultez le contenu complémentaire du Document de l'enseignant·e de la vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?* à ProjetMMM.ca



Quand on souhaite modifier ses habitudes de vie, les changements doivent être sains et réalistes pour pouvoir être maintenus à long terme. L'idéal est de viser une alimentation variée et équilibrée inspirée de l'assiette du Guide alimentaire canadien (GAC).

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

Une alimentation variée signifie également qu'il n'y a pas de bons ou de mauvais aliments, ni d'interdits. Tous peuvent faire partie d'une alimentation saine. Évidemment, les aliments frais, le moins transformés possible, doivent être consommés plus souvent et en plus grande quantité.

Pour aborder davantage le GAC, consultez le contenu complémentaire du *Document de l'enseignant-e* de l'activité *Échauffement MMMusical* à ProjetMMM.ca

Enfin, manger devrait être simple et, surtout, agréable! Pour retrouver ou maintenir le plaisir de manger, il faut entretenir une relation positive avec les aliments. Cela signifie **manger une variété d'aliments sans ressentir d'émotions négatives liées aux quantités ou à la valeur nutritive.**

Voici quelques pistes d'action pour encourager cette aptitude positive chez les élèves :

- *Présentez les aliments comme étant une source d'énergie servant à faire fonctionner le corps.*
- *Parlez de l'alimentation en termes positifs. C'est-à-dire :*
 - *Évitez de catégoriser les aliments ou de les qualifier de « bons », « mauvais », « permis » ou « interdits ».*
 - *Soulignez que tous les aliments peuvent faire partie de l'alimentation. C'est la quantité et la fréquence qui doivent être adaptées selon la valeur nutritive des aliments.*

Pour aborder la relation positive avec les aliments, consultez le contenu complémentaire du *Document de l'enseignant-e* de la vidéo *Qu'est-ce qu'un MMM?* à ProjetMMM.ca

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

QUESTION 5

Savais-tu qu'il y a de la caféine dans bien d'autres boissons que le café? Certaines boissons en contiennent d'ailleurs plus que d'autres. Peux-tu classer les boissons suivantes selon leur teneur en caféine?

Place-les en ordre décroissant : de celle contenant le plus de caféine à celle en contenant le moins.

- A) Thé vert
- B) Café filtre
- C) Cola (boisson gazeuse brune)
- D) Boisson énergisante
- E) Thé glacé

RÉPONSE

Dans l'ordre décroissant : café filtre, boisson énergisante, thé vert, cola, thé glacé.

Pour une quantité semblable, le café filtre est la boisson qui contient le plus de caféine. **Entre l'âge de 13 et 15 ans, la consommation de caféine ne devrait pas dépasser 115 à 150 mg par jour.** Cette quantité recommandée pourrait te sembler importante. Toutefois, une seule tasse de café filtre contient 179 mg de caféine. Et plusieurs autres aliments ou boissons contiennent aussi de la caféine, par exemple le chocolat, le cola et le thé glacé.

Savais-tu que tu es plus à risque d'intoxication à la caféine qu'un adulte? **Les excès pourraient te causer des maux de tête, de l'irritabilité, de la nervosité et des difficultés à dormir.**

POUR ALLER PLUS LOIN

La consommation de caféine n'est pas interdite chez les jeunes. Toutefois, la caféine peut être un ingrédient préoccupant pour leur santé, et ce, pour plusieurs raisons.

1. VULNÉRABILITÉ, DÉPENDANCE ET INTOXICATION

Les ados peuvent être **plus vulnérables que les adultes aux effets indésirables de la caféine**, comme l'irritabilité, la nervosité, les difficultés à dormir, les maux de tête et l'accélération du rythme cardiaque.

Les jeunes sont également **plus à risque de développer une dépendance physique et psychologique à la caféine, même s'ils n'en consomment pas beaucoup et pas souvent.** Or, qui dit dépendance dit sevrage lorsqu'on cesse ou diminue la consommation, et le sevrage peut causer plusieurs symptômes: fatigue, irritabilité, baisse d'énergie, somnolence, difficulté à se concentrer, nausées et douleurs musculaires.

Enfin, les **jeunes qui ne consomment habituellement pas de caféine sont plus à risque d'intoxication s'ils en consomment parce que leur corps n'est pas habitué à la métaboliser.** Et les symptômes sont multiples : maux de tête, irritabilité, nervosité, tremblements, palpitations, bouffées de chaleur et problèmes gastro-intestinaux. Cela dit, le risque d'intoxication est aussi présent chez ceux et celles qui en consomment en quantité modérée à élevée.

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

Pour toutes ces raisons, la **quantité quotidienne de caféine que les ados ne devraient pas dépasser est de 2,5 mg/kg** de poids corporel, ce qui équivaut à environ 115 à 150 mg pour les 13 à 15 ans.

2. APPORTS EXCESSIFS EN CAFÉINE

Selon une étude de Santé Canada réalisée en 2018, 95 % des jeunes de 12 à 24 ans ne savaient pas qu'il existe une quantité quotidienne de caféine à ne pas dépasser. Certaines données indiquent aussi que beaucoup de jeunes ne connaissent pas la teneur en caféine des aliments et boissons. Pourtant, il y a de la caféine dans plusieurs boissons et aliments qu'ils consomment.

Voici la teneur approximative en caféine de certains aliments et boissons. Ce tableau n'est pas exhaustif, étant donné que de nouvelles boissons sont régulièrement commercialisées (ex. thé aux perles).

TYPE DE BOISSON	FORMAT	QUANTITÉ DE CAFÉINE
Café filtre	237 ml (1 tasse)	179 mg
Boisson énergisante	355 ml (1 canette)	142 mg
Café infusé	237 ml (1 tasse)	135 mg
Café glacé*	237 ml (1 tasse)	104 mg
Espresso	28 ml (2 c. à soupe)	75 mg
Thé (ex. vert, noir)	237 ml (1 tasse)	30-50 mg
Cola	355 ml (1 canette)	36-46 mg
Thé glacé*	500 ml (1 bouteille)	23 mg
Chocolat au lait	46 g (environ 1 barre)	12 mg
Lait au chocolat	237 ml (1 tasse)	8 mg
Chocolat chaud	237 ml (1 tasse)	5 mg
Café décaféiné	237 ml (1 tasse)	3 mg

* Valeur approximative contenue dans les produits du commerce ou de la restauration.

Sources : Santé Canada. 2022. La caféine dans les aliments. canada.ca. Consulté le 26 juillet 2023.

Société canadienne de pédiatrie. 2023. Les boissons pour sportifs et les boissons énergisantes chez les enfants et les adolescents. cps.ca. Consulté le 26 juillet 2023.

Institut national de santé publique du Québec. 2010. Boissons énergisantes : risques liés à la consommation et perspectives de santé publique. inspq.qc.ca. Consulté le 26 juillet 2023.

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

La caféine peut provenir de sources synthétiques ou naturelles :

- Elle est synthétique lorsqu'elle a été fabriquée à partir de molécules dans un laboratoire. Le mot « caféine » est alors indiqué dans la liste d'ingrédients du produit.
- Elle est naturelle quand elle provient d'ingrédients (ex. guarana, thé, guayusa, yerba mate, cacao). **Ainsi, même si le mot caféine ne figure pas dans la liste d'ingrédients, cela ne signifie pas que le produit n'en contient pas.**

En somme, la consommation de caféine est courante chez les ados. Ils peuvent en consommer pour se stimuler ou se réveiller, parce que c'est tendance, sous l'influence du marketing (ex. celui des boissons énergisantes), parce qu'ils aiment le goût des produits qui en contiennent, pour une raison culturelle, etc. Malheureusement, il est facile d'atteindre, voire de dépasser la consommation maximale recommandée.

3. CAFÉINE ET SOMMEIL

Les ados ont **besoin de dormir de 8 à 10 heures par jour parce qu'ils sont dans une période active de croissance et de développement**. Le sommeil est nécessaire pour redonner de l'énergie au corps, et particulièrement au cerveau.

Beaucoup de jeunes ne dorment pas assez pour de multiples raisons : activités sportives, activités sociales, temps d'écran, travail, etc. Or, avec la fatigue vient entre autres la difficulté à se concentrer, la somnolence et les sautes d'humeur. Consommer une boisson stimulante contenant de la caféine devient alors une solution facile, rapide et, surtout, accessible.

Il est vrai que la caféine peut masquer temporairement certains effets du manque de sommeil. Toutefois, elle n'a pas pour effet de réveiller toutes les fonctions cognitives liées aux apprentissages ou à la mémoire. **Bien qu'on puisse se sentir plus alerte après avoir consommé de la caféine, le cerveau n'est pas nécessairement à son plein potentiel. L'effet est illusoire. Le sommeil reste le meilleur moyen de récupérer et de bien fonctionner.**

La caféine est souvent consommée pour pallier un manque de sommeil, mais elle peut en fait le perturber en raison de ses effets stimulants. Voici quelques trucs que les élèves pourraient appliquer pour mieux dormir et éviter l'excès de caféine :

Pour mieux dormir

- *Instaurer une routine de sommeil, par exemple en se couchant toujours à la même heure. La routine pourrait aussi inclure du yoga, des étirements, de la méditation, de la lecture, ou encore l'écoute de musique relaxante ou d'un balado.*
- *Faire de l'activité physique tous les jours. Celle-ci peut réduire le temps d'endormissement. Cependant, il est préférable d'éviter les activités physiques intenses tard en soirée, car le corps pourrait ne pas avoir le temps de relaxer. Le sommeil pourrait ainsi être plus difficile à trouver.*
- *Éviter de faire ses devoirs ou de regarder des écrans dans son lit, pour que le cerveau puisse associer le lit au sommeil.*
- *Éviter les écrans au moins une heure avant l'heure du coucher. Les écrans nuisent à la sécrétion de mélatonine, une hormone libérée naturellement par le cerveau qui permet de réguler le sommeil. S'exposer aux écrans avant le coucher nuit à l'endormissement.*

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

- *Dormir dans une chambre obscure. Le cerveau commence à sécréter la mélatonine la « nuit », c'est-à-dire lorsqu'il fait noir. Ainsi, plonger la chambre dans le noir peut favoriser le sommeil.*
- *S'endormir dans son lit. Éviter de s'endormir sur le divan pour ensuite aller se coucher dans son lit. Le corps pourrait être plus réveillé, comme après une sieste, et il pourrait être plus difficile de se rendormir.*
- *Éviter les siestes de plus de 30 minutes durant la journée.*
- *Éviter la caféine, particulièrement après midi. La durée des effets de la caféine est variable d'une personne à l'autre et selon la quantité consommée. Cependant, elle peut agir pendant plusieurs heures.*

Pour diminuer sa consommation de caféine

- *Choisir une boisson chaude à plus faible teneur en caféine, comme le thé.*
- *Opter pour un café au lait (latté) plutôt que pour un café filtre. Un latté est normalement composé d'un espresso et de lait. L'espresso contient environ 75 mg de caféine, comparativement à 170 mg pour un café filtre.*
- *Remplacer le café ordinaire par du café décaféiné.*
- *Choisir les plus petits formats de boissons contenant de la caféine.*
- *Éviter de combiner dans une même journée deux sources élevées de caféine, comme un café et une boisson énergisante. D'ailleurs, la boisson énergisante n'est pas recommandée.*

Pour aborder davantage la boisson énergisante, [consultez la question n° 2 \(p.5\)](#)

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?

QUESTION 6

Tu reviens de l'école et tu as vraiment faim! Tu ouvres le réfrigérateur, le congélateur et le garde-manger à la recherche de quelque chose à manger. Parmi les choix suivants qui s'offrent à toi, lequel est mauvais pour la santé?

- A) Avocat
- B) Beurre d'arachides
- C) Fromage
- D) Repas surgelé
- E) Maïs soufflé
- F) Frites
- G) Toutes ces réponses
- H) Aucune de ces réponses**

RÉPONSE

Il n'y a pas de bons et de mauvais aliments! Il n'y a pas non plus d'aliments interdits. Tout est une question d'équilibre, de fréquence et de quantité. Certains aliments sont plus nutritifs que d'autres, et ce sont eux que tu devrais manger plus souvent et en plus grande quantité. Voici des exemples de ces aliments plus nutritifs : légumes, fruits, aliments à grains entiers, produits laitiers et légumineuses.

Quant aux aliments moins nutritifs, comme les frites, les repas surgelés ou les bonbons, tu peux en manger, mais moins souvent et en plus petite quantité.

POUR ALLER PLUS LOIN

Tous les aliments font partie d'une saine alimentation!

Les **aliments à valeur nutritive élevée** sont des aliments à **consommer quotidiennement**. Ce sont eux qui forment la base de l'alimentation. Ils sont en général peu transformés et font partie des trois catégories du *Guide alimentaire canadien* : légumes et fruits, aliments à grains entiers et aliments protéinés.

Les **aliments à faible valeur nutritive**, comme les aliments hautement transformés, sont à **consommer en plus petite quantité et moins souvent**. Ce sont par exemple les croustilles, bonbons, pâtisseries, muffins ou barres tendres du commerce, frites, repas surgelés, burgers, poulet frit et pizzas. Mais ces aliments ne sont pas pour autant interdits.

Par ailleurs, **les aliments ne devraient jamais être qualifiés de « bons », « mauvais », « permis », « interdits », « malbouffe », « cochonnerie » ou « aliments poubelles »**. C'est que cette catégorisation peut entraîner une notion d'interdit. Et l'interdit est très attirant! Ainsi, en voulant amener les ados à ne pas en consommer, on rend ces aliments attrayants. De plus, cette catégorisation peut créer un sentiment de culpabilité chez les jeunes en les amenant à croire que manger des aliments moins nutritifs est « mal ».

La **Vision de la saine alimentation**, soutenue par le ministère de la Santé et des Services sociaux, est fort utile pour parler d'alimentation avec les élèves, car **elle favorise une relation saine avec les aliments**. Par ailleurs, parler de la saine alimentation en des termes positifs permet de **mettre l'accent sur les comportements à maintenir ou à adopter, plutôt que sur ceux à éviter**. **Et lorsque l'expérience est positive, les jeunes sont généralement plus ouverts et retiennent plus facilement l'information.**

CONTENU COMPLÉMENTAIRE

QUIZ 1 - ALIMENTATION : MYTHES OU RÉALITÉS?



VOUS VOULEZ EN SAVOIR ENCORE PLUS?

Alimentation

[ÉKIP : Alimentation - Interventions en contexte scolaire](#)

[Guide alimentaire canadien](#)

[Limitez la consommation d'aliments hautement transformés](#)

[Le marketing peut influencer vos choix alimentaires](#)

Image corporelle

[Association pour la santé publique du Québec : Industrie de la minceur](#)

[ÉquiLibre](#)

[Gouvernement du Québec : Image corporelle](#)

Boissons caféinées

[Gouvernement du Canada : La caféine dans les aliments](#)
