

# QU'EST-CE QU'UN MMM ?

## MATÉRIEL REQUIS

- Équipement nécessaire pour diffuser une vidéo à l'ensemble du groupe (ex. tableau numérique interactif)

**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

Exploration des définitions et des caractéristiques propres au :

- Mangeur informé
- Mangeur responsable
- Mangeur compétent

## DÉROULEMENT

Cette vidéo vous permet d'aborder différents concepts liés aux saines habitudes alimentaires.

1. Accédez à la vidéo [ici](#).
2. Présentez la vidéo aux élèves.
3. Faites un retour en groupe sur la vidéo :
  - Discutez des trois types de mangeurs et de leurs caractéristiques. Est-ce qu'un type de mangeur est plus dominant chez les élèves? Lequel ou lesquels seraient à parfaire pour qu'ils deviennent des MMM (des mangeurs à la fois informés, responsables et compétents)?
  - Parlez de l'influence du marketing sur les choix alimentaires.
  - Abordez les différents outils pour faire des choix alimentaires éclairés.
  - Présentez divers gestes écoresponsables que les élèves pourraient adopter.
  - Expliquez les signaux de faim, de rassasiement et de satiété.
  - Etc.

## FICHE EXPLICATIVE

# QU'EST-CE QU'UN MMM ?

### INTENTIONS PÉDAGOGIQUES

- Reconnaître l'importance de comprendre l'information essentielle qui permet de faire des choix alimentaires éclairés.
- Identifier des comportements sains et sensés à adopter.

### VARIANTE

En l'absence de l'équipement nécessaire pour diffuser la vidéo en classe ou au gymnase, vous pouvez aborder les notions en vous référant au contenu complémentaire proposé à la page 3 et en partageant par la suite la vidéo sur un environnement numérique d'apprentissage utilisé par votre école (ex. Google Classroom, Microsoft Teams).

### 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.
- Consulter les ressources pertinentes en gardant un esprit critique.
- 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. consulter le tableau de la valeur nutritive pour faire des choix alimentaires éclairés, arrêter de manger lorsqu'on n'a plus faim*

#### 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 (habitudes alimentaires) sur sa santé et son bien-être.

| *ex. avoir une relation positive avec les aliments*

2. Réfléchir à des stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être.

| *ex. cuisiner ses repas ou ses lunchs plutôt qu'opter pour des aliments hautement transformés*

3. Prendre conscience que les médias exercent une influence sur ses choix et sur ses habitudes de vie.

| *ex. l'impact des publicités sur les choix alimentaires*

## LE MANGEUR INFORMÉ

---

Le mangeur informé connaît l'information essentielle qui lui permet de faire des choix alimentaires éclairés et d'adopter des comportements alimentaires sains au quotidien. Il fait preuve de jugement critique face à l'information à laquelle il est exposé.

### 1. LE JUGEMENT CRITIQUE ET LES CHOIX ALIMENTAIRES ÉCLAIRÉS

À l'ère du Web et des réseaux sociaux, les renseignements sur l'alimentation sont innombrables, et parfois contradictoires. Avec une telle « cacophonie alimentaire », il devient difficile de s'y retrouver et de juger de la qualité de ce que l'on voit, lit ou entend.

À ce sujet, il faut d'abord savoir que l'information peut être véhiculée de différentes façons :

- Dans des publicités à la télévision, à la radio, dans les journaux, dans les revues, sur les panneaux d'autoroute
- Lors d'événements (ex. concert de musique, festival, événement sportif)
- Sur Internet et les réseaux sociaux (les médias les plus utilisés)
- Par des personnalités publiques (ex. célébrités, influenceuses et influenceurs)
- Par les pairs (ex. amis, famille)

Toutefois, toute l'information n'est pas nécessairement crédible. Alors, **comment savoir si elle est fiable?**

Voici quelques questions à se poser pour le savoir :

- Les auteurs sont-ils clairement identifiés?
- Les auteurs sont-ils qualifiés (ex. ont-ils suivi une formation professionnelle reconnue, sont-ils membres d'un ordre professionnel ou d'une organisation crédible)?
- Si des experts sont cités, sont-ils eux aussi qualifiés?
- S'agit-il d'une opinion ou de faits issus de références crédibles?
- Est-il possible d'accéder facilement aux références ou de les retrouver?

Pour être des mangeurs informés, les jeunes doivent faire preuve de **jugement critique** devant l'abondance d'information. Mais ils doivent aussi être vigilants face à l'**omniprésence du marketing, particulièrement celui des aliments hautement transformés à faible valeur nutritive**. Lorsqu'ils sont exposés à des messages qui retiennent leur attention ou voient des produits hautement transformés, les ados peuvent se demander pourquoi ils ont tout à coup le goût de manger. Est-ce...

- Parce qu'ils ont faim?
- Par plaisir?
- Par curiosité d'essayer un nouveau produit?
- Parce qu'ils sont influencés par le marketing?

# CONTENU COMPLÉMENTAIRE

## QU'EST-CE QU'UN MMM?

Les techniques de marketing pour inciter à la consommation d'aliments hautement transformés sont multiples. En voici quelques exemples :

- Le produit est attrayant : l'emballage est coloré, l'aliment a l'air appétissant.
- Les effets potentiels du produit semblent convaincants. Par exemple, le produit aurait un effet sur l'apparence (ex. minceur, musculature, apparence de la peau) ou sur la capacité physique (ex. force, puissance, endurance).
- Il y a un incitatif à l'achat, par exemple un concours, une promotion ou un système de points de fidélité.

Aidez les jeunes à prendre conscience de la présence envahissante du marketing des aliments hautement transformés. Soulignez que ces aliments ont une faible valeur nutritive. Ils ne sont pas interdits, mais ils sont à consommer moins souvent et en plus petite quantité.

## 2. LE POINT SUR LES ALIMENTS HAUTEMENT TRANSFORMÉS

Pour faire des choix éclairés (aliments sains et le moins transformés possible), les élèves doivent également posséder des **connaissances** et des **habiletés**.

À cet égard, il faut savoir que la majorité des aliments passent par un processus de transformation avant d'être prêts à la consommation. Par exemple, les grains de blé sont transformés en farine ou en pâtes alimentaires, le lait en fromage, les arachides en beurre d'arachides et le soya en tofu. **Un aliment transformé n'est donc pas nécessairement moins nutritif.**

En revanche, un aliment hautement transformé est un aliment qui a subi plusieurs étapes de transformation durant lesquelles on ajoute bien souvent des additifs alimentaires (ex. colorants, agents de conservation, édulcorants). Ces ingrédients sont ajoutés au produit afin d'en améliorer la conservation, la texture ou le goût. Les aliments hautement transformés sont aussi riches en sel, en gras ou en sucre (ex. croustilles, bonbons, pâtisseries, muffins ou barres tendres du commerce). **C'est pour ces raisons qu'ils ont une faible valeur nutritive et qu'ils devraient être consommés moins souvent.**

**Comment aider les élèves à repérer les aliments hautement transformés? Voici quelques trucs :**

- *La liste d'ingrédients contient souvent des ingrédients méconnus ou difficiles à prononcer.*
- *Les emballages sont colorés et l'aliment paraît très appétissant. Une des fonctions de l'emballage est d'ailleurs d'attirer le consommateur et d'inciter à la consommation.*
- *Les aliments hautement transformés sont placés dans les allées centrales des épiceries, souvent à la hauteur des yeux. Ils peuvent aussi être offerts dans la section de la boulangerie, des congélateurs ou aux caisses.*
- *Les aliments hautement transformés peuvent provenir de la restauration rapide (ex. burgers, frites, poutine, poulet frit).*

# CONTENU COMPLÉMENTAIRE

## QU'EST-CE QU'UN MMM?

### LE MANGEUR RESPONSABLE

Le mangeur responsable est sensible aux impacts de ses choix alimentaires sur lui-même et valorise des comportements écoresponsables.

#### 1. L'IMPACT DES CHOIX ALIMENTAIRES SUR SOI-MÊME

Chaque aliment est unique et fournit des éléments nutritifs. Mais manger devrait aussi être synonyme de plaisir. En effet, l'alimentation a un impact sur le bien-être physique et mental. De plus, choisir des aliments variés et à haute valeur nutritive contribue au fonctionnement optimal du corps. C'est aussi une excellente façon d'améliorer son état de santé et de se protéger contre certaines maladies. Est-ce que cela veut dire qu'on doit manger des aliments à haute valeur nutritive 100 % du temps? Pas tout à fait! Apprenez-en plus en consultant le point 2. *Une relation positive avec les aliments* de la section *Le mangeur compétent*.

#### 2. DES COMPORTEMENTS ÉCORESPONSABLES

Les changements climatiques sont un sujet d'actualité qui touche toutes les générations. Chacun a donc la responsabilité d'adopter des comportements écoresponsables.

##### DES GESTES À IMPACTS POSITIFS

RECYC-QUÉBEC utilise le terme « 3RV » pour décrire les mesures qui permettent de bien gérer les déchets : Réduction à la source, Réemploi, Recyclage et Valorisation. La valorisation englobe tous les gestes permettant de réduire les déchets. Les trois autres termes sont définis ci-dessous :

**01 - Réduction à la source : diminuer sa production de déchets** en évitant les produits jetables (ex. ustensiles jetables, contenants en polystyrène) et en choisissant les produits le moins emballés possible ou faits de matières recyclées.

Réduire à la source, c'est aussi diminuer le gaspillage alimentaire. D'ailleurs, saviez-vous que les pertes et le gaspillage alimentaires de la famille moyenne sont d'environ 3,2 à 4,4 kg (7 à 10 lb) par semaine?

##### **Pour réduire le gaspillage alimentaire et par le fait même diminuer leur empreinte écologique, voici quelques trucs que les jeunes pourraient mettre en pratique :**

- Choisir une quantité d'aliments qui correspond à leur faim. Il est préférable de se servir une plus petite portion et de se resservir si on a encore faim.
- Après l'heure du dîner, déterminer quels aliments peuvent être gardés de manière sécuritaire et consommés plus tard, par exemple en collation ou au souper, au lieu d'être jetés. Utiliser un bloc réfrigérant (ice pack) permet de conserver les aliments à une température adéquate.
- Acheter en vrac.
- Éviter d'éplucher les légumes et les fruits.
- Donner une deuxième vie aux aliments moins frais. Par exemple :
  - Préparer une salade de fruits ou un smoothie avec les fruits défraîchis.
  - Cuisiner un pouding au pain avec du pain sec.

⊕ Pour inspirer les élèves, montrez ou partagez-leur [cette vidéo!](#)

- Apprendre à cuisiner! Lorsqu'on sait cuisiner, il est plus facile de transformer ce qu'il y a dans le frigo en une recette exceptionnelle.

# CONTENU COMPLÉMENTAIRE

## QU'EST-CE QU'UN MMM?

**02 - Réemploi : réutiliser chaque fois que possible.** Par exemple :

- Utiliser des contenants et des sacs réutilisables pour ses lunchs.
- Refuser les pailles en plastique ou en utiliser des réutilisables.
- Donner les vêtements qu'on ne porte plus au lieu de les jeter.
- Utiliser des boîtes de céréales ou des sacs en papier pour emballer les cadeaux et créer ses propres décorations sur le côté non imprimé.

**03 - Recyclage :** déposer dans le bac de recyclage papier, carton, plastiques (portant les numéros 1 à 5), boîtes de conserve, verre et plus encore. Le recyclage permet la réutilisation. Par exemple :

- Le papier et le carton entrent dans la composition du papier de toilette.
- Différents plastiques peuvent être utilisés pour fabriquer des vêtements.
- Le papier journal peut servir à fabriquer des boîtes d'œufs ou de la litière pour animaux.
- Le verre est l'une des composantes pouvant être utilisées pour fabriquer l'asphalte.

**Compostage** (une autre forme de recyclage) : déposer dans le bac de compostage les matières organiques, comme les résidus alimentaires, les résidus de jardin (ex. feuilles), le papier journal et le carton. À partir des matières organiques, on peut faire du compost qui sera utilisé :

- Dans les jardins et les plates-bandes pour faire pousser des légumes, des fruits, des plantes et des fleurs.
- Pour produire de l'énergie renouvelable, par exemple du gaz naturel, qui servira à chauffer les maisons ou à cuisiner.

⊕ *Pour savoir où vont les déchets, invitez les élèves à télécharger l'application **Ça va où?***

**Et l'alimentation locale dans tout ça? Manger local est souvent un geste positif pour l'environnement.** Par exemple, s'abonner à un programme de paniers de fruits et légumes locaux, choisir des viandes provenant d'une ferme du Québec ou encore acheter des fromages d'une fromagerie de sa région permet de réduire le transport et la pollution. **Manger local est aussi une manière d'encourager les producteurs et productrices d'ici et d'avoir accès à des aliments frais.**

# CONTENU COMPLÉMENTAIRE

## QU'EST-CE QU'UN MMM?

### LE MANGEUR COMPÉTENT

---

Le mangeur compétent se construit au fil du temps sur la base d'un savoir-être et d'un savoir-faire où les notions de plaisir et de bien-être sont omniprésentes. En plus de maintenir une relation positive avec les aliments et son image corporelle, le mangeur compétent écoute ses signaux de faim, de rassasiement et de satiété, apprécie une variété d'aliments et n'hésite pas à exploiter ses habiletés culinaires.

#### 1. LES SIGNAUX DE FAIM, DE RASSASIEMENT ET DE SATIÉTÉ

La **faim** est un besoin physique qui se manifeste entre autres par un creux dans le ventre, des gargouillements, une baisse d'énergie, de la difficulté à se concentrer ou un mal de tête. C'est un signal qu'envoie le corps pour faire savoir qu'il a besoin d'énergie.

Cependant, on peut manger pour des raisons autres que la faim, par exemple parce qu'on a vu un aliment appétissant ou qu'on ressent une émotion comme le stress ou l'ennui.

Le **rassasiement** est la sensation de ne plus avoir faim. C'est se sentir bien, ne plus avoir de creux dans le ventre et retrouver son énergie.

Le rassasiement peut être le signal le plus difficile à écouter. D'ailleurs, plusieurs situations peuvent inciter à manger au-delà de ses besoins, par exemple :

- Lorsqu'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.
- Lorsqu'on ne veut pas gaspiller.
- Lorsqu'on pense que laisser des aliments dans l'assiette serait irrespectueux.

⊕ **Présentez cette animation à vos élèves. Puis, faites un retour pour valider leur compréhension du message :**

*Après avoir mangé, sens-tu que ton pantalon est serré? As-tu mal au ventre? Si oui, c'est qu'il est trop plein! Arrête de manger avant que ça arrive. Être rassasié ne signifie pas être plein. Être rassasié signifie être juste bien.*

**Prendre le temps de manger est une excellente façon de porter attention à ses signaux et d'arrêter de manger lorsqu'on est rassasié.** S'il reste de la nourriture dans l'assiette, on peut la réfrigérer pour la manger à un autre moment, comme le ferait le mangeur responsable!

⊕ **Pour exprimer ce concept de manière humoristique, présentez ou partagez cette courte vidéo aux élèves.**

La **satiété** est la sensation de ne pas avoir faim entre les repas. Avec cette sensation, on a de l'énergie, on peut se concentrer, et on n'a pas de creux dans le ventre.

En résumé, **écouter ses signaux de faim, de rassasiement et de satiété est un comportement clé pour avoir de saines habitudes alimentaires.** En effet, cela permet de déterminer quand le corps a besoin de faire le plein d'aliments et la quantité de nourriture dont il a besoin. Parlez de cette aptitude aux ados pour les aider à en prendre conscience et à la préserver.

# CONTENU COMPLÉMENTAIRE

## QU'EST-CE QU'UN MMM?

### 2. UNE RELATION POSITIVE AVEC LES ALIMENTS

Avoir une relation positive avec les aliments signifie **manger une variété d'aliments sans ressentir d'émotions négatives (ex. culpabilité) liées à la quantité d'aliments mangés ou à leur valeur nutritive**. Quand on a une relation positive avec l'alimentation, le plaisir est toujours au rendez-vous.

#### Comment développer ou encourager une relation positive avec les aliments?

- *Présentez les aliments comme étant une source d'énergie servant à faire fonctionner le corps.*
- *Valorisez le plaisir de goûter aux saveurs d'une variété d'aliments.*
- *Parlez de l'alimentation en termes positifs.*
  - *Évitez de qualifier ou de catégoriser les aliments avec les termes « bon », « mauvais », « permis » ou « interdit ».*
  - *Soulignez que tous les aliments peuvent faire partie de l'alimentation. Toutefois, la quantité et la fréquence de consommation dépendront de la valeur nutritive des aliments, comme le présente la Vision de la saine alimentation du ministère de la Santé et des Services sociaux :*
    - *Les aliments à valeur nutritive élevée sont considérés comme des aliments à consommer quotidiennement. Ce sont eux qui constituent la base de l'alimentation. Ils sont en général peu transformés : 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. Ces aliments ne sont donc pas pour autant interdits.*
- *N'utilisez pas les aliments comme récompense. D'une part, ce sont souvent des aliments à faible valeur nutritive que l'on utilise pour récompenser. Ces aliments deviennent donc encore plus attirants pour les élèves. D'autre part, dans un contexte de récompense, les élèves mangeront l'aliment sans nécessairement avoir faim, ce qui pourrait nuire à l'écoute de leurs signaux de faim, de rassasiement et de satiété. Si vous souhaitez récompenser les élèves, optez pour une autre stratégie, comme une activité spéciale.*

### 3. LE DÉVELOPPEMENT DU GOÛT

**Apprécier une variété d'aliments** contribue de façon générale à de saines habitudes alimentaires. En effet, on est plus susceptible de :

- Varier les aliments nutritifs qu'on consomme.
- Savourer les aliments lorsqu'on les mange.
- Découvrir de nouveaux aliments.
- Avoir une attitude (relation) positive envers les aliments.
- Éprouver du plaisir en mangeant.

Le goût se développe tout au long de la vie, et non pas seulement pendant l'enfance. Ainsi, un ado ou même un adulte qui n'apprécie pas un aliment aujourd'hui pourrait l'apprécier ultérieurement. À ce sujet, rappelez aux jeunes de :

- Faire preuve d'ouverture d'esprit devant de nouveaux aliments. Goûter à de nouveaux aliments peut être vu comme un défi ou une aventure qui amène à découvrir de nouvelles saveurs, textures et cultures.
- Continuer de goûter aux aliments qu'ils aiment moins pour stimuler le développement du goût. Et goûter ne signifie pas tout manger! On peut goûter avec le bout des lèvres, avec la langue ou simplement prendre une petite bouchée.
- Cuisiner les aliments qu'ils aiment moins de différentes façons pour trouver un mariage de saveurs qu'ils aiment.

# CONTENU COMPLÉMENTAIRE

## QU'EST-CE QU'UN MMM?

### 4. L'IMPORTANCE DE CUISINER

Cuisiner fait partie des saines habitudes alimentaires et comporte de nombreux avantages. En cuisinant soi-même, **on peut préparer des repas avec des ingrédients de base et à valeur nutritive élevée, et ainsi limiter les aliments hautement transformés.** Mais cuisiner, c'est aussi :

- Préparer des repas à son goût
- Devenir plus autonome
- Acquérir de nouvelles compétences qui seront utiles tout au long de la vie
- Économiser
- S'amuser
- Créer des liens
- Vivre des réussites et éprouver de la fierté

Présentez la cuisine aux ados comme étant une habitude agréable, utile et positive.

### 5. 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. Or, avec ce que projettent les médias, il peut parfois être difficile de comprendre qu'il existe une belle diversité de formats corporels.

Saviez-vous que même s'ils ont un poids normal ou inférieur à la normale, plus de 50 % des jeunes sont insatisfaits de leur image corporelle?

#### **Comment favoriser une saine image corporelle? Voici quelques pistes :**

- *Soyez un modèle positif et évitez les remarques sur votre propre corps, sur votre poids ou sur le poids des autres.*
- *Évitez de parler d'interdits alimentaires ou de diètes.*
- *Montrez des modèles de personnes qui se sentent bien dans leur peau, peu importe le format de leur corps ou leur poids.*
- *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 ou du poids!*
- *Ne faites pas de liens entre le poids et la santé.*
- *Ne tolérez pas les commentaires ou moqueries sur le poids ou le format corporel.*
- *Ne pesez pas les jeunes et ne leur demandez pas leur poids.*
- *Apprenez aux jeunes à être critiques par rapport aux photos retouchées qui circulent dans les médias.*
- *Complimentez les jeunes sur autre chose que le physique ou l'apparence.*

⊕ *Si ce sujet intéresse les jeunes ou si vous souhaitez l'aborder plus en détail, ÉquiLibre offre des formations et outils conçus pour vos élèves et vous. Des outils ont d'ailleurs été conçus en collaboration avec la FÉÉPEQ. Pour accéder à ces outils, [cliquez ici](#).*

# CONTENU COMPLÉMENTAIRE

## QU'EST-CE QU'UN MMM?

---



### **VOUS VOULEZ EN SAVOIR ENCORE PLUS ?**

#### **Alimentation**

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

[Guide alimentaire canadien](#)

#### **Image corporelle**

[ÉquiLibre](#)

#### **Marketing alimentaire**

[Guide alimentaire canadien : Le marketing peut influencer vos choix alimentaires](#)

#### **Écoresponsabilité**

[RECYC-QUÉBEC](#)

[Équiterre](#)

---