

- Fiches ressources
  - ✓ Fiches pédagogiques enseignants

## 1. Qu'est-ce que le surpoids ?

**Objectif :** Savoir définir le surpoids et l'obésité. Savoir à quoi est dû le surpoids.

**Déroulement :** Séance de travail en classe entière. Questions communes. Construction en commun d'un arbre décisionnel montrant comment une situation de surpoids se crée.

**Public concerné :** Cycles II et III

**Contenu de la séance :**

- Questions préliminaires pour la classe entière :

Comment définir une personne en surpoids, voire obèse ?

Une personne en surpoids est une personne dont l'**indice de masse corporel** dépasse un certain seuil. Ce sont les médecins qui peuvent calculer cet indice en prenant en compte **la taille, le poids et l'âge de la personne**. Sur le carnet de santé, il y a une **courbe** que l'on construit au fil de la croissance. Si on observe un changement anormal ou que cette courbe est située dans une zone trop élevée, il est important de rapidement évaluer la situation avec le médecin. Si un enfant commence à être en surpoids, cela s'aggravera avec l'adolescence. L'IMC se calcule en divisant le poids de la personne (en kg) par le carré de sa taille (m<sup>2</sup>) :  $IMC = \text{Poids (kg)} / \text{Taille}^2 \text{ (m}^2\text{)}$

Pourquoi le fait de grossir n'est pas bon pour la santé ?

Le surpoids entraîne des **problèmes d'articulation**. La personne est très facilement **essoufflée**, son **cœur est très sollicité** et s'épuise. Ces personnes ont plus de risques d'être touchées par des **maladies métaboliques** comme le diabète, l'excès de cholestérol ou des **maladies cardio-vasculaires** comme l'hypertension artérielle.

Ce n'est pas bon non plus pour la **santé psychique** : la personne perd confiance en elle, se sent souvent **exclue**, est parfois moquée, se **dévalorise** et a du mal à s'aimer. Elle peut devenir **anxieuse** et même faire une **dépression**.

Pourquoi la télévision est-elle un facteur de prise de poids ?

Lorsque l'on est devant la télévision, on ne dépense pas beaucoup de calories. Mais si l'on mange comme si on avait une activité physique ou que l'on grignote, il y a un **excès de calories**. Si on ne les dépense pas, **elles sont stockées sous forme de graisse**.

Comment peut-on éviter de grossir ?

En se dépensant **tous les jours** avec une **activité physique** (marcher, monter les escaliers, jouer dehors, etc.), en  **faisant du sport deux fois par semaine** et en ayant une **alimentation saine et équilibrée** (manger de tout, à la bonne quantité).

Quels sont les aliments qui font grossir ?

Les **aliments gras** (charcuterie, viennoiseries, frites, beignets, certaines viandes, l'huile, le beurre, la mayonnaise, la crème fraîche, etc.), **les aliments sucrés** (sodas, bonbons,

confiseries, gâteaux, etc.). Ces aliments ne sont pas à interdire, mais ils doivent être consommés dans certaines **limites**, voire de manière exceptionnelle.

- Construire un arbre décisionnel montrant comment on risque d'être en surpoids : **A monter avec l'infographiste**

Alimentation avec trop de sucres ou trop de graisses / Pas de marche à pied / Ascenseur au lieu des escaliers / Faire tous les trajets en voiture / Regarder la télé / Ne pas jouer au ballon ou aller faire du vélo avec des amis / Ne pas se promener dans un parc, à la campagne, dans la forêt, sur le bord de la plage / Boire des sodas au lieu de l'eau / Boire des jus de fruits au lieu de l'eau / Se resservir systématiquement à table / Manger vite / Grignoter / Ne pas faire de sport / Jouer plus de 20 minutes à l'ordinateur ou sur une console de jeux

- Trop de calories absorbées
- Pas assez de calories dépensées
- Surpoids

## 2. Comment ne plus être en surpoids ?

**Objectif** : Savoir comment réagir face à un problème de surpoids. Comprendre qu'il est nécessaire d'être suivi par un médecin ou un diététicien, mais que les règles pour retrouver un poids de forme sont simples et basées sur une alimentation saine et la pratique d'activités physiques et sportives.

**Déroulement** : Début de séance autour de questions communes. Puis travail individuel sur le tableau des activités et des calories dépensées.

**Public concerné** : Cycle II et III

**Contenu de la séance** :

- Questions pour débattre en classe :

Que faut-il faire pour éviter de grossir ?

Comment se compose une journée bien équilibrée en terme de repas ?

Pourquoi les activités physiques permettent-elles d'éviter de grossir ?

Quels sports pratiquez-vous ?

Pourquoi est-ce important de faire régulièrement du sport ?

- Associer le nombre de calories dépensées aux activités. Puis les classer dans l'ordre croissant des dépenses d'énergie dans le tableau.

- Position assise : repos, attention en classe, TV, jeux vidéo...	80-90 kcal /heure
- Marche :	150-180 kcal /heure
- Jeux, récréation :	200-250 kcal /heure
- Sport :	250-400 kcal /heure.

*Si pendant une heure, au lieu de faire du sport, on regarde la télévision, on dépense 200 kcal en moins !*

▪ Quizz

À ton avis, qu'est-ce qui fait grossir ?

- ✓ Boire du soda à table.
- ✓ Grignoter des chips entre les repas.
- ✓ Préférer la télévision et les jeux vidéo aux activités physiques.
- ✓ Manger du pain à table.

Être trop gros :

- ✓ C'est dangereux pour la santé.
- ✓ Ce n'est pas forcément parce qu'on mange trop.
- ✓ C'est une preuve de faiblesse.
- ✓ Pour un enfant trop gros : s'il ne maigrit pas, c'est parce qu'il le veut bien.

Pour maigrir, un enfant trop gros doit :

- ✓ Faire 3 à 4 repas par jour, sans grignoter entre les repas.
- ✓ Manger peu de sucre et de sucreries et ne pas boire de boissons sucrées surtout à table.
- ✓ Éviter les plats en sauce, les fritures et la mayonnaise.
- ✓ Peut manger de tout.
- ✓ Boire au moins 1,5 litre d'eau.
- ✓ Bouger !
- ✓ Suivre un régime très sévère.

✓ Fiches élèves

1. Qu'est-ce que le surpoids ?

- Le sais-tu ?

Comment définir une personne en surpoids, voire obèse ?

Pourquoi le fait de grossir n'est pas bon pour la santé ?

Pourquoi la télévision est-elle un facteur de prise de poids ?

Comment peut-on éviter de grossir ?

Quels sont les aliments qui font grossir ?

- Construire un arbre décisionnel montrant comment on risque d'être en surpoids :

2. Comment ne plus être en surpoids ?

- Quelques questions :

Que faut-il faire pour éviter de grossir ?

Comment se compose une journée bien équilibrée en terme de repas ?

Pourquoi les activités physiques permettent-elles d'éviter de grossir ?

Quels sports pratiquez-vous ?

Pourquoi est-ce important de faire régulièrement du sport ?

- Associe le nombre de calories dépensées aux activités. Puis classe-les dans l'ordre croissant des dépenses d'énergie dans le tableau.

150-180 kcal /heure / 250-400 kcal /heure / 80-90 kcal /heure / 200-250 kcal /heure  
Position assise : repos, attention en classe, TV, jeux vidéo... / - Jeux, récréation / Sport / Marche


*Indice : si pendant une heure, au lieu de faire du sport, on regarde la télévision, on dépense 200 kcal en moins !*

- Quizz

À ton avis, qu'est-ce qui fait grossir ?

- ✓ Boire du soda à table.
- ✓ Grignoter des chips entre les repas.
- ✓ Préférer la télévision et les jeux vidéo aux activités physiques.
- ✓ Manger du pain à table.

Être trop gros :

- ✓ C'est dangereux pour la santé.
- ✓ Ce n'est pas forcément parce qu'on mange trop.
- ✓ C'est une preuve de faiblesse.
- ✓ Pour un enfant trop gros : s'il ne maigrit pas, c'est parce qu'il le veut bien.

Pour maigrir, un enfant trop gros doit :

- ✓ Faire 3 à 4 repas par jour, sans grignoter entre les repas.
- ✓ Manger peu de sucre et de sucreries et ne pas boire de boissons sucrées surtout à table.
- ✓ Éviter les plats en sauce, les fritures et la mayonnaise.
- ✓ Peut manger de tout.
- ✓ Boire au moins 1,5 litre d'eau.
- ✓ Bouger !
- ✓ Suivre un régime très sévère.

**INSPIRER LA COMMUNAUTÉ ÉDUCATIVE POUR LE BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES**

**ADOSEN** – Prévention Santé **MGEN**  
3 Square Max Hymans – 75015 Paris  
[adosen@mgen.fr](mailto:adosen@mgen.fr) - [www.adosen-sante.com](http://www.adosen-sante.com)