

Programme MINES radieuses pour garçons et filles

Plan d'action

CE QUE JE COMPTE FAIRE :

OÙ :

AVEC QUI :

**COMBIEN DE TEMPS JE COMPTE Y PASSER
(À DES FINS DE PLANIFICATION) :**

**À QUELLE HEURE DE LA JOURNÉE JE
COMPTE LE FAIRE :**

RÉFLEXIONS :

**J'AI CHOISI CETTE ACTIVITÉ/CES ACTIVITÉS
PARCE QUE :**

Programme MINES radieuses pour garçons et filles

Feuille d'activité

**MON (MES) OBJECTIF(S) CONCERNANT
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :**

**POUR ATTEINDRE MES OBJECTIFS, JE M'Y
PRENDRAI DE LA FAÇON SUIVANTE :**

OBSTACLES ÉVENTUELS :

MOYENS POUR SURMONTER CES OBSTACLES :

JE VEUX RÉALISER CET OBJECTIF D'ICI LE : _____

J'ESSAYERAI SINCÈREMENT D'ATTEINDRE MES OBJECTIFS

SIGNATURE

TÉMOIN

DATE

Tu as besoin d'idées. Va en ligne au <http://www.phac-aspc.gc.ca> et découvre le Guide d'activité physique canadien.

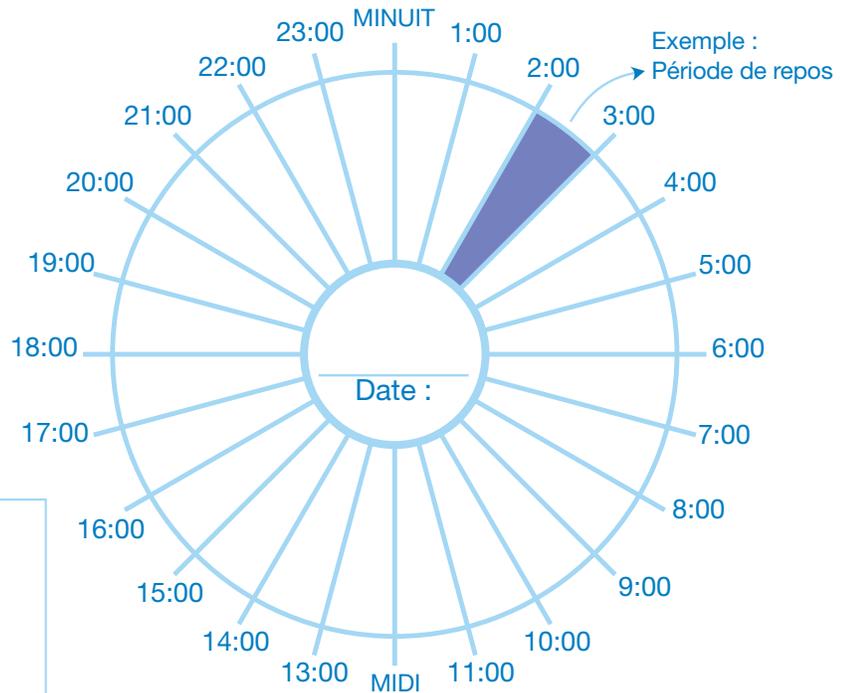
Programme MINES radieuses pour garçons et filles

De bonnes habitudes de vie peuvent t'aider à faire face aux changements physiques et émotionnels qui accompagnent la puberté. Ton corps croît rapidement et tes besoins en matière d'exercice, de sommeil et d'alimentation peuvent augmenter.

Sur l'horloge de 24 heures ci-contre, note comment tu prends soin de toi. Utilise une couleur différente pour indiquer :

- Tes périodes de repos
- Tes périodes d'activité physique
- Tes repas (précise ce que tu as mangé)
- Tes collations (précise ce que tu as mangé)
- Autres (précise) _____

NOTES :



MON PROFIL DE SOINS PERSONNELS

En moyenne, je dors _____ heures par nuit.

Je fais de l'activité physique _____ heures par semaine. Mes activités physiques préférées sont :

Mes bons choix de nourriture ont été

Mes mauvais choix de nourriture ont été

Je peux améliorer mes habitudes de vie en

★ En petits groupes, déterminez les besoins des adolescents en matière d'alimentation, d'activité physique et de repos. Comparez ces besoins avec vos propres habitudes de vie. Avez-vous de bonnes habitudes de vie? Dans quels domaines pouvez-vous vous améliorer? Avez-vous besoin d'idées? Allez en ligne et consultez le Guide d'activité physique canadien et le Guide alimentaire canadien.

Programme MINES radieuses pour garçons et filles

L'information suivante extraite de la documentation sur l'activité physique et les adolescents constitue une excellente synthèse sur la question des adolescents.

LES BESOINS

- * Le pourcentage de filles qui font de l'embonpoint est passé de 15 % en 1981 à 29,2 % en 1996. Source : Tremblay, Mark S et J. Douglas Willms, 2002, Secular Trends in the Body Mass Index of Canadian Children. Journal de l'Association médicale canadienne. Vol. 163, n° 11, p. 1429 à 1433
- * Une étude récemment menée par le Journal de l'Association médicale canadienne a révélé que l'enfant canadien passe en moyenne de 3 à 5 heures par jour devant la télévision. Viennent s'ajouter les 5 à 7 heures durant lesquelles la plupart des enfants sont sur les bancs de l'école, et cela cinq jours par semaine. Source : Association médicale canadienne, 2000
- * On estime que 22 % des jeunes qui ne faisaient pas d'exercice ou qui ne s'adonnaient à aucun sport en dehors des heures scolaires regardaient la télévision quatre heures ou plus par jour comparativement à 13 % chez les jeunes qui faisaient de l'exercice ou s'adonnaient à des sports sept heures ou plus par semaine. Source : Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, Enfants et jeunes du Canada : profil de l'activité physique, 1999
- * La pratique régulière d'une activité physique peut réduire chez les filles le risque d'un grand nombre de maladies chroniques propres à l'âge adulte; les femmes athlètes réussissent mieux à l'école et affichent un taux d'abandon scolaire moins élevé que celui de leurs homologues non athlètes. De plus, la pratique régulière d'une activité physique peut améliorer la santé mentale des filles, réduire les symptômes de stress et de dépression et accroître l'estime de soi. Source : President's Council on Physical Fitness and Sports (PCPFS), 1997. Physical activity and sport in the lives of girls, p. 5

LES BIENFAITS

- * L'activité physique réduit le stress, renforce le cœur et les poumons, augmente le niveau d'énergie, aide à obtenir et à maintenir un poids santé et, en plus, améliore notre perspective de la vie. Source : Santé Canada, 2002
- * Les chances que les enfants ne fument jamais dépendent directement de l'importance de l'activité physique : plus de 80 % des Canadiens dont l'âge se situe entre 10 et 24 ans qui sont actifs n'ont jamais fumé. De plus, il y a 95 % moins de chances que les filles qui sont physiquement actives consomment des drogues et 80 % moins de chances qu'elles

vivent une grossesse non désirée. Source : l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie, 1999

- * Une activité physique régulière peut réduire de 50 % les risques de contracter un diabète non insulino-dépendant. Source : Journal de l'Association américaine médicale, 1992
- * Les personnes inactives risquent deux fois plus de développer une maladie du cœur comparativement à celles qui font de l'exercice régulièrement. Environ 36 % des cas de maladies du cœur sont le résultat de l'inactivité. Si une personne devenait active, l'incidence des maladies du cœur serait réduite de plus d'un tiers. Source : Peter Katzmarkzyk : École de kinésiologie et des sciences de la santé de l'Université York, 2000
- * Les enfants et les adolescents qui sont physiquement actifs sont moins portés à fumer et à consommer de l'alcool que celles qui sont inactifs. Source : Campbell. Enquête de Campbell sur le bien-être dans Fitness Directorate (Éd.) Active living and health benefits and opportunities. 1988

LES OBSTACLES

- * Il existe une forte relation entre les moqueries liées au poids d'une jeune personne et les comportements alimentaires nuisibles à la santé. L'influence des pairs est, pour un adolescent, l'influence la plus forte sur l'image de son corps, et ultérieurement sur ses comportements en matière de santé. Cependant, il est important de reconnaître que le groupe de pairs d'un adolescent est composé de personnes avec lesquelles il veut être ami. Source : Neumak-Sztainer, D., Falkner, N., Story, M., Perry, C., Hannan, P. J. et Mullen, S. Weight teasing among adolescents: Correlations with weight status and disordered eating behaviours. International Journal of Obesity, 26, p. 123 à 131. 2002
- * « Sur les 385 adolescentes de 10 à 14 ans interrogées, la majorité d'entre elles ont indiqué qu'elles recevaient des messages explicites sur l'importance d'être mince. » Ces messages venaient surtout de leur famille et des médias. Source : Journal of Early Adolescence, 1994
- * « 30 à 40 % des filles de 9 ans et 80 % des filles de 10 à 11 ans suivent une sorte de régime. » Source : National Centre for Overcoming Overeating, 1995
- * « ...dans le maintien d'un mode de vie active, les femmes attachent relativement plus d'importance que les hommes aux facteurs personnels et à leur sécurité et bien-être personnels. » Source : Tiré du Sondage indicateur de l'activité physique mené par l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie – ICRCPMV, bulletin n° 4. 1995

Programme MINES radieuses pour garçons et filles

- | | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> accepter | <input type="checkbox"/> compréhension | <input type="checkbox"/> estime de soi | <input type="checkbox"/> objectifs | <input type="checkbox"/> sain |
| <input type="checkbox"/> activité physique | <input type="checkbox"/> comportement | <input type="checkbox"/> honnête | <input type="checkbox"/> participer | <input type="checkbox"/> sens de l'équilibre |
| <input type="checkbox"/> adolescent | <input type="checkbox"/> cyberintimidation | <input type="checkbox"/> image corporelle | <input type="checkbox"/> réflexion | <input type="checkbox"/> sensibilisation |
| <input type="checkbox"/> attitude positive | <input type="checkbox"/> défi | <input type="checkbox"/> individualité | <input type="checkbox"/> relation | <input type="checkbox"/> stratégie |
| <input type="checkbox"/> confiance | <input type="checkbox"/> émotions | <input type="checkbox"/> meilleur ami | <input type="checkbox"/> responsabilité | <input type="checkbox"/> support |

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	r	m	r	d	n	e	t	i	l	i	b	a	s	n	o	p	s	e	r	e	i	i	l	l	i	u
2	e	e	y	e	n	b	t	d	e	v	i	t	i	s	o	p	e	d	u	t	i	t	t	a	c	a
3	e	i	t	m	n	g	e	o	n	i	c	h	i	s	o	h	z	d	h	t	q	r	m	p	i	x
4	t	l	g	e	h	i	m	a	f	l	s	c	a	d	s	i	l	n	r	d	e	a	d	t	d	e
5	s	l	l	f	n	e	i	e	t	r	o	p	m	o	c	k	s	h	r	p	s	u	n	n	r	d
6	e	e	b	m	l	n	e	j	m	c	l	s	e	f	f	i	s	s	i	b	c	c	w	t	n	u
7	f	u	e	r	a	l	o	h	y	q	f	d	s	c	t	n	e	c	s	e	l	o	d	a	r	t
8	n	r	s	n	d	u	a	h	a	i	r	n	l	s	o	l	i	u	t	e	l	i	e	e	m	n
9	o	a	t	r	a	n	u	h	t	x	o	y	n	i	c	t	s	p	i	f	e	d	e	l	o	o
10	i	m	f	r	n	o	p	c	c	i	a	e	t	e	r	r	s	l	a	o	g	a	f	l	t	i
11	t	i	r	a	b	b	e	x	t	p	c	a	b	a	c	t	a	e	l	u	a	c	t	e	x	t
12	a	c	s	a	t	j	e	o	u	d	l	e	p	u	m	n	a	y	c	e	u	t	j	r	c	a
13	s	t	e	e	b	b	m	i	n	e	o	p	e	c	u	x	d	c	e	s	u	e	n	o	y	d
14	i	o	n	o	c	e	n	h	r	a	l	o	s	e	a	s	u	p	p	o	r	t	d	p	t	i
15	l	i	s	e	o	l	s	u	l	c	l	e	p	n	s	i	r	u	a	e	z	i	q	r	r	m
16	i	k	d	s	m	t	c	t	n	w	o	q	t	a	o	f	q	a	u	u	l	l	a	o	e	i
17	b	n	e	n	p	e	d	s	i	y	u	n	o	i	x	e	l	f	e	r	d	a	b	c	p	t
18	i	e	l	a	r	e	t	t	i	m	l	q	f	r	r	l	a	o	b	e	n	u	t	e	r	n
19	s	d	e	h	e	i	n	r	x	c	e	u	t	i	a	c	n	m	n	t	a	d	t	g	i	i
20	n	x	q	g	h	l	d	v	o	n	r	d	n	q	a	y	e	i	m	p	c	i	p	a	y	r
21	e	n	u	i	e	a	a	t	t	p	a	b	e	p	h	n	o	s	r	e	p	v	t	m	e	e
22	s	e	i	e	n	u	b	i	l	u	m	o	a	s	r	d	c	l	l	c	o	i	c	i	b	b
23	l	r	l	l	s	t	o	h	a	r	t	o	l	d	o	s	r	e	e	c	i	d	p	i	r	y
24	s	a	i	n	i	i	h	w	h	e	b	r	c	i	i	i	h	n	e	a	c	n	n	l	s	c
25	p	t	b	c	o	x	w	q	o	a	a	c	i	c	t	r	i	d	e	r	n	i	n	a	i	t
26	r	a	r	u	n	s	p	i	t	q	e	i	g	e	t	a	r	t	s	s	v	i	p	d	c	b
27	y	h	e	q	i	t	r	d	a	c	t	i	v	i	t	e	p	h	y	s	i	q	u	e	n	g

Programme MINES radieuses pour garçons et filles

Il n'est pas essentiel que l'activité physique soit ennuyeuse! Le truc c'est de choisir une activité que tu trouves agréable. Que tu désires pratiquer une activité seule, avec quelqu'un ou en équipe, un vaste choix d'activités s'offre à toi. Plus tu commences à faire de l'activité jeune, plus il te sera facile de garder la forme en vieillissant, mais n'oublie pas qu'il n'est jamais trop tard pour se mettre à bouger!

DE PLUS, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE :

- * Aide tes muscles à se développer correctement.
- * Permet à tes articulations de demeurer souples au lieu de s'ankyloser et de te causer de la douleur.

- * T'oblige à respirer plus profondément, ce qui fait travailler tes poumons plus efficacement.
- * Renforce ton cœur, ce qui lui permet de pomper ton sang plus efficacement.
- * Améliore ton temps de réaction et ta coordination en général.
- * Permet à ton corps de rester en forme.
- * Élimine les produits chimiques de ton sang, ce qui t'aide à relaxer et à te sentir bien.

ACTIVITÉS

1. Juste pour toi, fais une liste de toutes les activités physiques que tu as pratiquées la semaine dernière

a. Crois-tu que tu es suffisamment actif physiquement? Oui Non Pourquoi?

b. Pourrais-tu améliorer ton programme d'activités physiques?

c. Comment pourrais-tu améliorer la façon dont tu fais de l'exercice?

2. Tous les médecins disent que l'activité physique est importante.

a. Selon toi, pourquoi certaines personnes ne font-elles pas d'activité physique?

b. Comment pourrais-tu les persuader de se mettre en forme?

3. Compare tes réponses avec celles d'un camarade de classe et discute avec lui ou elle des différences entre vos réponses.

Programme MINES radieuses pour garçons et filles

5. Lis les commentaires suivants :

- * « Maintenant que je suis un adulte, j'ai l'impression que je peux être responsable de ma vie et de mes actions. Mais je finis par me disputer avec mes parents; ils me traitent comme si j'étais encore un enfant. Ça me frustre vraiment. Pourquoi ne comprennent-ils pas que j'ai grandi? »
- * « Pourquoi dois-je ressembler à un mannequin de magazine ou à une vedette de cinéma? Je ne veux pas suivre un régime et me rendre malade juste pour être plus séduisant. Tout le monde ne peut avoir une apparence parfaite – je suis sûr que la plupart des gens aimeraient changer un aspect de leur physiologie. Pourquoi ne peut-on pas simplement accepter les gens pour ce qu'ils sont au lieu de les juger uniquement selon leur apparence? »
- * « Mes parents continuent de me dire que je suis d'humeur changeante. C'est vrai. Je me sens parfois vraiment déprimé et

irritable, mais je redeviens de bonne humeur et emballé par la suite. À quel moment les sautes d'humeur se dissipent-elles? »

- * « J'ai un bon groupe d'amis. Je peux parler avec mes amis quand je ne peux le faire avec mes parents. Mais, ils font parfois des choses avec lesquelles je ne me sens pas bien. J'ai mes propres opinions et je ne veux pas faire des choses seulement parce que mes amis me le demandent. Je ne veux pas non plus me retrouver seul. Mes parents me disent que je vais me faire d'autres amis, mais je suis gêné et je trouve ça difficile de rencontrer de nouvelles personnes. »
- * « Je ne sais pas vraiment qui je suis. Parfois, je me sens très seul, je ne sais pas où je vais ni ce que je veux. Tout le monde me dit que ça passera, mais je n'en suis pas si certain. J'aimerais pouvoir en parler avec mes amis, mais ils semblent tous si occupés. »

a. Lesquelles des préoccupations ci-dessous sont les plus importantes?

b. Que conseillerais-tu à ces personnes?

c. Y a-t-il des sujets non abordés ci-dessus qui te préoccupent?

Programme MINES radieuses pour garçons et filles

Pour te sentir bien maintenant et te préparer à vivre une vie d'adulte en santé, il serait bon que tu t'assures que tes habitudes alimentaires sont saines et que tu fais suffisamment d'activité physique pour garder la forme.

ALIMENTATION POUR LA VIE

Une saine alimentation signifie choisir une variété d'aliments qui te procureront les vitamines et les minéraux dont tu as besoin ainsi que le nombre de calories qui t'offrira l'énergie nécessaire pour réaliser toutes les activités que tu aimes. C'est correct de te permettre des frites, des bonbons et des boissons gazeuses

de temps en temps, pourvu que tu équilibres ton alimentation avec une foule d'aliments sains, y compris beaucoup de fruits et de légumes frais. Un régime alimentaire quotidien équilibré est important à tout âge, mais surtout lorsque ton corps grandit pour atteindre sa taille adulte.

TON RÉGIME ALIMENTAIRE

Chaque aliment joue un rôle particulier dans ton corps. C'est pourquoi tu dois manger en quantités équilibrées des aliments de tous les groupes alimentaires pour répondre à tes besoins nutritionnels. Dans quelle mesure ton alimentation est-elle saine?

1. Dans le tableau ci-dessous, dresse la liste des aliments que tu manges au cours d'une période de cinq jours (du lundi au vendredi).
2. Détermine quels aliments te fournissent : des matières grasses, des glucides, des protéines, des vitamines, des minéraux et des fibres.

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5
DÉJEUNER					
DÎNER					
SOUPER					
COLLATIONS					

3. Mon régime alimentaire quotidien est équilibré/non équilibré parce que :

4. Pour améliorer mon régime alimentaire quotidien, je dois :

Programme MINES radieuses pour garçons et filles

Chers parents/tuteurs,

Notre classe s'apprête à suivre un programme pédagogique actif dont l'objectif est de promouvoir l'activité physique et un mode de vie sain aux jeunes adolescents et adolescentes de 7^e et de 8^e années.

Le programme Mines radieuses aide les élèves à acquérir les compétences nécessaires pour surmonter les obstacles et gérer les changements tant sur le plan physique que sur les plans émotionnel et social qu'ils vivent par le développement de **MINES radieuses**.

Le but du présent programme est d'aider les adolescents à développer les compétences requises pour mener une vie saine et active de la façon suivante :

- * les motiver à faire davantage d'activités physiques
- * renforcer leur estime de soi
- * leur apprendre à adopter une image corporelle saine

Le programme Mines radieuses repose sur des recherches nationales et des consultations menées auprès d'infirmières scolaires, d'éducateurs en matière de santé, de parents et de professionnels de la santé. Depuis 20 ans, on fait confiance à ce programme auquel des millions d'élèves partout au Canada ont participé. Le programme Mines radieuses est un service éducatif gratuit offert à notre école par les marques de produits d'hygiène féminine Always®, Tampax® et Old Spice®.

Nous désirons obtenir une autorisation visant à permettre à votre fille ou votre fils de participer au programme et aux leçons qu'il comporte. Veuillez retourner la présente autorisation avant le _____, date à laquelle le programme débutera.

Si vous avez des questions concernant le programme Mines radieuses ou si vous souhaitez examiner son contenu au préalable, veuillez communiquer avec moi au _____.

Je vous remercie de l'intérêt que vous portez à cet important programme d'éducation.

J'autorise _____
à participer au programme éducatif
Mines radieuses.

(Nom de l'élève)

Je n'autorise pas _____
à participer au programme éducatif Mines
radieuses.

(Signature du parent/tuteur)

(Date)