

# Vivre sain

---

<b>1.1</b>	<b>Manger sain</b>	<b>12</b>
	Habitudes alimentaires dans différents pays	
	Repas « suisses »	
	Sensibilisation à une alimentation saine	

---

<b>1.2</b>	<b>Manger tout en couleurs !</b>	<b>14</b>
	Composer son alimentation de manière saine	
	Manger chaque jour beaucoup de fruits et de légumes	
	Faire des courses avantageuses et saines	

---

<b>1.3</b>	<b>Bouger plus</b>	<b>16</b>
	Mouvement au quotidien	
	Détente	
	Déplacements sans voiture	

---

<b>1.4</b>	<b>Savourer la vie</b>	<b>18</b>
	Se détendre et se faire plaisir	
	Fête et détente sans alcool ou substances addictives ou en consommation modérée	
	Du plaisir à la dépendance: Quand est-ce trop ?	

# 1.1 Manger sain

<b>Objectifs</b>	Les PT comparent les habitudes alimentaires de leurs pays d'origine avec celles de la Suisse. Ils/Elles sont sensibilisé(e)s à une alimentation saine, adaptée à leur mode de vie.
<b>Vocabulaire</b>	Aliments – <i>le matin, à midi, le soir – déjeuner, dîner, souper, dix-heures, quatre-heures, repas de midi, repas du soir – beaucoup, un peu, plus/moins que X... – toujours, la plupart du temps, des fois, souvent, rarement...</i> (fréquence) – <i>avec, chez</i> (prépositions) – <i>préparer, cuisiner, faire la cuisine, manger, boire</i>
<b>Structures langagières</b>	<i>Au petit-déjeuner / A midi, je mange...</i> (Construction de la phrase) – <i>Event. Hier, j'ai mangé...</i> (passé composé) – <i>Je mange beaucoup de ..., trop de ... plus/moins de ... que X</i> (quantité et comparaison) <i>du, de la, de l', des, pas de</i> (articles indéfinis et partitifs) – <i>c'est sain, c'est bon, ... c'est X, c'est moi qui...</i> (mise en évidence) – <i>Qu'est-ce que vous mangez ? Vous mangez quoi ?</i> (questions), <i>on/nous</i>

## Déroulement proposé

### Programme repas

préparation  
feuille de travail 1.1.1

Event. demander aux PT de noter, comme devoirs à domicile, ce qu'ils/elles ont mangé la veille (ou un autre jour de la semaine précédente).

### Tour du monde du déjeuner

env. 10 min.  
plénum  
feuille de travail 1.1.1

Démarrage: *Qu'est-ce que tu as mangé aujourd'hui au déjeuner ? Qu'est-ce qu'on mange au déjeuner dans ton pays ?* etc.

Si les PT ont fait le travail de préparation à la maison, ils peuvent maintenant s'y référer : *Qu'est-ce que tu as mangé hier ?*

### Parler d'alimentation

15-25 min.  
plénum  
gobelets, bouteille ou pot rempli d'eau ou de sable

Préparer 5 gobelets portant chacun une étiquette correspondant aux 5 repas : *déjeuner, dix-heures, dîner, quatre-heures, souper*. La quantité d'eau contenue dans le pot ou la bouteille représente la quantité globale de nourriture pour toute une journée. En répartissant l'eau ou le sable dans les 5 gobelets, les PT indiquent leur répartition de la nourriture. Ensuite les PT racontent ce qu'ils/elles mangent et boivent généralement. L'E commence par son propre exemple. Selon la taille du groupe et l'autonomie des PT, l'activité peut aussi se dérouler en sous-groupes.

---

## Habitudes alimentaires individuelles

env. 20 min. petits groupes > plénum portraits 1.1.2	Découper les portraits des feuilles de travail 1.1.2. En petits groupes, les PT lisent 1 ou 2 portraits (masc./fém. selon la composition du groupe) et présentent ensuite ces personnages en plénum (oralement ou avec un tableau qui résume de manière simplifiée les habitudes alimentaires). Rendre les PT attentifs aux habitudes de se nourrir qui sont plus ou moins saines et adaptées à leur mode de vie.
--	---

---

## Manger « suisse »

10-20 min. plénum ou groupes fiches matériel pour réaliser un collage	<i>Qu'est-ce qu'il y a ici qui n'existe pas dans votre pays ? Quels sont les plats ou produits alimentaires typiquement suisses ?</i> Faire un brainstorming avec toute la classe ou en sous-groupes; un des PT (ou l'E) note le nom des plats cités sur des fiches.  <u>Variante</u> : les PT réalisent des collages au moyen de produits « suisses » découpés dans des publicités. Les travaux seront ensuite commentés par les différents groupes.
---	---

---

## Aliments d'autres pays

env. 20 min. plénum	En partant des produits suisses, figurant sur les fiches ou les collages, les PT disent maintenant ce qui est typique comme aliments ou plats dans leur propre pays.  On peut éventuellement aussi demander: <i>Qu'est-ce qu'il y a dans votre pays, qui n'existe pas en Suisse ? Quel produit alimentaire vous manque ici ?</i> Discuter tous ensemble avec quels ingrédients suisses on pourrait préparer ces plats. Les PT peuvent aussi se donner des conseils pour acheter des aliments particuliers de leur région.
------------------------	---

---

## Soupes du monde entier

env. 30 min. plénum ou groupes	La soupe est un repas facile à préparer et relativement bon marché. Le traditionnel échange dans la classe de recettes de spécialités ou de particularités culinaires, desserts, pâtisseries, etc. peut se concentrer sur le thème de la soupe, décliné en d'innombrables variations.  L'activité est aussi appropriée pour des devoirs à la maison. La leçon suivante, les recettes seront présentées et la fiche récapitulative sera complétée.
-----------------------------------	---

---

## Synthèse

env. 10 min. fiche 1.1	Le modèle sur le CD pour la fiche récapitulative contient un choix de deux recettes de soupes suisses simples (la soupe du chalet et la soupe aux carottes). Vous pouvez éventuellement les compléter par une recette locale. Sur la deuxième page la fiche peut être complétée en commun ou individuellement avec des recettes d'origine étrangère.
---------------------------	--

## 1.2 Manger tout en couleurs !

<b>Objectifs</b>	<p>Les PT sont conscient(e)s que les fruits et les légumes sont bons pour la santé et que leur rôle est important dans l'alimentation.</p> <p>Ils/Elles sont attentifs/ives aux graisses et aux sucres cachés dans leur alimentation et lorsqu'ils font leurs courses.</p> <p>Ils/Elles échangent des conseils sur comment se procurer des aliments et réaliser des plats sains à un prix abordable.</p>
<b>Vocabulaire</b>	<p>Aliments (en particulier les fruits et les légumes), boissons – <i>graisses, sucres...</i> – <i>le matin, à midi, le soir – déjeuner, dîner, souper, dix-heures, quatre-heures</i> – couleurs – <i>trop, peu, beaucoup, plus, moins, autant</i></p>
<b>Structures langagières</b>	<p><i>Au déjeuner / petit-déj / aux dix-heures je mange...</i> (structure de la phrase) – <i>plus (de) ... que (de) ..., plus sain / meilleur(e/s) que...</i> (comparaisons) – <i>Tu aimes bien (les pommes)? – J'aime bien ... / Je n'aime pas trop ....</i></p>

### Déroulement proposé

#### Des fruits et des légumes de toutes les couleurs

env. 15 min.

plénum ou en groupes

publicités (Migros, Coop) et magazines, colle, ciseaux

Les PT (si possible autour d'une table) découpent dans des journaux ou publicités des images de fruits et de légumes et les classent selon leur couleur (on peut éventuellement les coller sur une grande feuille ou fixer sur le tableau d'affichage). Pendant l'activité, l'E lance la conversation sur le thème de l'alimentation, en disant par ex. *Tu aimes les bananes ? Quel est ton légume préféré ?* etc. On peut aussi répéter les couleurs. En conclusion, on complétera chaque groupe de couleurs par d'autres fruits et légumes, accompagnés d'une description en français (et/ou, pourquoi pas, en les dessinant)

Variante : Exercer les noms des aliments avec les cartes illustrées du site [www.contact-menu.ch](http://www.contact-menu.ch) et évent. jouer au memory (cf. indications utiles).

#### Manger beaucoup de fruits et de légumes

env. 20 min.

travail à deux > plénum

feuille de travail 1.2.1

affiches, évent. matériel pour collages

Deux par deux les PT lisent le texte de la feuille de travail 1.2.1.

Pour chaque paire de PT l'E a préparé sur une grande feuille, une grille avec les 5 repas. Les PT la remplissent en mettant une portion de fruits/légumes de différentes couleurs pour chaque repas (écriture ou collage). Ils complètent ensuite leurs propositions de menus avec d'autres aliments.

Faire comparer les différents programmes de repas par le groupe et en discuter. Déterminer quels sont les repas qui sont meilleurs pour la santé.

#### Est-ce que les fruits et les légumes sont vraiment chers?

20-30 min.

travail à deux > plénum

Faire préparer des listes de courses d'après les programmes de repas définis. Les PT calculent aussi (à peu près) le coût de leurs achats et comparent pour finir les coûts de différents repas.

Ensuite on peut organiser un échange de conseils pour se procurer des aliments de base sains, des fruits et des légumes : par ex. on peut écrire une liste au tableau et à côté les suggestions d'achat des PT (magasins particuliers, achat en grandes quantités, achat commun de plusieurs familles, etc.)

---

### Les jardins familiaux

10-20 min.

plénum

Demander qui, dans son pays d'origine, avait un jardin potager ou un champ ou qui travaillait en famille dans une exploitation agricole et ce qu'ils y plantaient. Demander si quelqu'un a ici un jardin potager et faire parler les PT sur ce thème. L'E sait peut-être comment et où l'on peut se renseigner pour avoir un jardin familial.

---

### Kebab, hamburger & Cie

15-20 min.

petits groupes > plénum

feuille de travail 1.2.2

Petit sondage sur ce que les PT par ex. mangent à midi, s'ils n'ont pas le temps de faire la cuisine et de manger à la maison. Les PT lisent ensuite en petits groupes et rassemblent des idées sur ce que l'on peut manger à la place d'un hamburger. Les idées sont résumées et comparées.

L'E peut mettre en garde les PT sur le fait que souvent les plats tout préparés contiennent des sucres et des graisses cachées. Il/Elle peut mentionner que des boissons comme le coca, red bull et ice tea contiennent beaucoup de sucre.

L'E peut aussi thématiser la notion de quantité avec *beaucoup/peu/trop*. Pour les enfants une visite occasionnelle au MacDo pourrait aussi être acceptée, si les parents regardent que l'alimentation soit complétée avant ou après, par ex. avec des fruits.

---

### Synthèse

10-15 min.

fiche 1.2

Compléter en commun sur la fiche récapitulative chaque ligne de la palette colorée, avec soit un fruit soit un légume. Le recto de la fiche montre une version simplifiée de la pyramide alimentaire.

#### Indications utiles:

Sur le site [www.contact-menu.ch](http://www.contact-menu.ch), vous trouverez des cartes avec les dessins de boissons et aliments à utiliser pour exercer la mémorisation des mots et pour jouer au memory. Le site est seulement en allemand mais les feuilles contenant les dessins peuvent être téléchargées.

Sur la page [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch), vous trouverez les brochures suivantes, qui peuvent être téléchargées ou commandées gratuitement et distribuées aux PT comme documentation supplémentaire :

**Mangez-vous beaucoup de fruits et de légumes ?** dépliant de la Ligue suisse contre le cancer. Existe en albanais, allemand, français, italien, portugais, serbe/croate/bosniaque.

**La pyramide alimentaire**, dépliant d'information de la Société suisse de nutrition SSN, dans un français un peu plus difficile. Existe aussi en albanais, allemand, anglais, espagnol, italien, portugais, serbe/croate/bosniaque.

Sur le site [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch), vous trouverez des activités didactiques proposées pour les enfants mais qui pourraient fournir une idée pour une activité à adapter pour les adultes. Le site [www.frc.ch](http://www.frc.ch) vous propose un quiz sur l'alimentation des enfants et des ados (par ex. avec un groupe un peu plus avancé). Vous trouverez d'autres informations sur le site [www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch).

# 1.3 Bouger plus

<b>Objectifs</b>	<p>Les PT profitent plus fréquemment des occasions offertes au quotidien, pour bouger et garder leur corps plus mobile.</p> <p>Le groupe introduit dès maintenant des pauses-mouvement.</p> <p>(Activité supplémentaire) Les PT peuvent s’orienter et se mouvoir à pied dans leur environnement en utilisant les transports en commun.</p>
<b>Vocabulaire</b>	<p><i>Foot(ball), pétanque, cricket ... (sports) – marcher, courir, monter l’escalier à pied, sauter, danser, bouger, se promener, aller, respirer, plier, étirer, allonger...</i> (verbes de mouvement) – <i>bras, jambe, main ... (parties du corps) – à droite, à gauche, en haut, en bas</i></p>
<b>Structures langagières</b>	<p><i>Je suis allé(e), j’ai dansé, j’ai joué ... (passé composé avec être/avoir) – allonger les bras, faire tourner...</i> (donner des instructions)</p>

## Déroulement proposé

### Un jour dans la vie de...

préparation à la tâche  
feuille de travail 1.3.1

Les PT préparent à la maison (avant ou après cette unité) les détails d’une de leurs journées sous forme de mots clés: où ils/elles sont allé(e)s, ce qu’ils /elles ont fait, etc. Ils/Elles notent également combien de temps ils/elles ont été assis(es), combien de temps ils/elles ont marché ou fait du sport ou ont été actifs/ives à leur travail, etc.

### Activité de démarrage

env. 10 min.  
plénum  
évent. CD, ballon de baudruche

Selon la taille du groupe choisissez l’activité de démarrage qui convient:

**Musique et mouvement:** la leçon précédente, demander aux PT d’apporter un CD/une K7 avec de la musique de leur pays (s’ils / si elles en ont et le veulent bien). Un(e) des PT présente alors la musique qu’il/elle a apportée et chacun(e) commence à bouger au son de la musique. Si personne ne veut se lancer, c’est l’E qui commence avec la musique qu’il/elle a apportée.

**Explorer le corps:** se lever et tapoter son propre corps de la tête au pied.

**Jeu de la balle:** les PT forment un grand cercle et essaient de se lancer un ballon de baudruche. Si l’on verse un peu d’eau dans le ballon la trajectoire est encore plus difficile à prévoir. On peut aussi tendre une ficelle à travers la salle et fixer la règle que le ballon doit forcément passer au-dessus de la ficelle. On y joue alors en 2 équipes.

**Force et mobilité:** organisation d’un « tournoi ». Les PT se mesurent d’abord au bras de fer (2 par 2, puis les vainqueurs les uns contre les autres – en groupes mixtes former les premières paires avec 2 femmes, ou 2 hommes). Après la force, on teste la mobilité avec un parcours (par ex. passer sous une table, slalomer entre 3 et 4 chaises sans les toucher) C’est gagné si l’on a été bon dans les deux épreuves de force et de mobilité.

Après, demander aux PT comment ils/elles se sentent. Souligner que le mouvement rend plus souple et fait du bien, donne de l’énergie, renforce la musculature, etc. Proposer de commencer dorénavant les prochaines leçons par un moment en mouvement avec de la musique ou un jeu.

---

## Sports et jeux

20-30 min.  
petits groupes > plénum

Les PT parlent des sports et des jeux préférés dans leur pays d'origine et ceux auxquels ils/elles ont eux/elles-mêmes joué. Eventuellement faire expliquer ceux qui ne seraient pas connus; ou demander de faire une démonstration pour des jeux d'adresse. Stimuler par la conversation à pratiquer encore ces jeux et sports, par ex. avec des collègues, des amis, en famille ou dans un club.

---

## Pas le temps de faire du sport ? – Bougez au quotidien !

20-30 min.  
feuille de travail 1.3.1  
plénum ou travail de groupe

Comparez maintenant les devoirs de préparation avec toute la classe ou en petits groupes et regardez dans quelle case il y aurait de la place pour un peu plus de mouvement : prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, aller à pied ou à vélo au lieu de prendre l'auto, écouter la radio ou un CD et danser en faisant le ménage, faire de la gym ou de la musculation devant la télé, jouer à la pétanque ou aux fléchettes avec des amis, etc.

---

## Pause mouvement

10-15 min.  
petits groupes > plénum  
images 1.3.2

Découper les images 1.3.2 et en faire des cartes. En groupe de 2-3, les PT lisent les cartes et interprètent les instructions données. L'un après l'autre, dans l'ordre des numéros, les PT donnent les instructions aux autres et montrent les exercices ; puis tout le monde fait l'exercice ensemble.

---

## Explorer les environs à pied

activité supplémentaire  
env. 60 min.

Faire un tour dans la localité/le quartier (p. ex. en passant devant les bureaux de l'administration, les magasins, etc.). Structurer la balade comme une piste-vita (monter et descendre des escaliers, faire un tour dans le parc, exercices de respiration profonde, exercices d'allongement, etc.).

Event. profiter de l'occasion pour regarder la région d'un belvédère et montrer les différents repères ; ou bien étudier l'horaire du tram/bus et le mode d'emploi du distributeur automatique des billets.

---

## Synthèse

env. 10 min.  
fiche 1.3

Chaque PT complète la fiche récapitulative en indiquant 3 choses qu'il va faire à l'avenir pour bouger un peu plus. Pour finir 2 minutes de détente.

### Indications utiles:

Les images 1.3.2 proviennent du dépliant de la Ligue suisse contre le cancer. Vous pouvez le commander ou télécharger sur [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch). D'autres idées de mouvement pour l'enseignement se trouvent par ex. sur les pages Internet suivantes : [www.schulebewegt.ch](http://www.schulebewegt.ch), [www.ca-marche.ch](http://www.ca-marche.ch).

Sur [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) vous trouverez d'autres flyers et brochures sur ce thème. Vous pouvez évent. les commander et les distribuer à vos PT, p.ex. la brochure **Le mouvement c'est la vie** (en albanais, allemand, espagnol, français, italien, portugais, serbe/croate/bosniaque, tamil, turc).

# 1.4 Savourer la vie

<b>Objectifs</b>	<p>Les PT réfléchissent sur les possibilités qu'ils/elles ont de se détendre et de se faire plaisir.</p> <p>Ils/Elles sont sensibilisé(e)s aux risques provoqués par l'alcool et autres drogues. Ils/Elles sont en mesure d'évaluer s'ils risquent une dépendance due à leurs habitudes de consommation.</p> <p>Ils/Elles connaissent un endroit où peuvent s'adresser des personnes ayant des problèmes d'addiction ainsi que leurs proches.</p>
<b>Vocabulaire</b>	<p><i>Toujours, souvent, parfois, rarement, jamais... – tous les jours, chaque jour, un jour sur deux (trois), toutes les trois semaines, chaque soir, une (deux ...)</i> fois par semaine – <i>relax, détendu, concentré, « crevé »...</i></p>
<b>Structures langagières</b>	<p><i>Si quelqu'un a son anniversaire, alors ... Si je dois conduire, alors ...</i> (phrases hypothétiques simples) – <i>Je (ne) fume (pas), parce que ...</i> (donner la raison)</p>

## Déroulement proposé

### Savourer, se détendre, se faire plaisir

env. 10 min.

plénum

Pour démarrer, on lance un échange sur les termes « savourer », « se détendre », « se faire plaisir » : *Qu'est-ce que l'on peut savourer ? Qu'est-ce que vous faites quand vous voulez vous faire du bien ? Quand vous sentez-vous bien ? Comment vous détendez-vous après une dure journée ?* etc.

### Quand est-ce que c'est trop ?

env. 10 min.

plénum

évent. transparent

Pour démarrer l'E thématise le « point de bascule » p. ex. de l'alcool : Comment se sent-on après avoir bu de l'alcool (trop) ? Montrer la courbe de la carte 1.4 au tableau (ou utiliser le transparent) et en discuter tous ensemble. Notez les mots clés. Les effets de l'alcool sur la conduite d'un véhicule : demander aux PT s'ils/si elles ont vu ou entendu des messages en relation avec cela. Event. discuter aussi des possibilités de limiter sa consommation d'alcool : *Quand et comment dire « non » à l'alcool ? Qu'est-ce qu'on peut boire à la place d'une bière ?* etc.

Faire nommer d'autres produits que l'on savoure avec plaisir et qui créent une dépendance : Y a-t-il aussi un « point de bascule » ? Comment remarque-t-on quand on commence à avoir une dépendance à un produit qui nous plaît ? Passer à l'atelier.

### Atelier plaisir et dépendance

40-60 min.

petits groupes

affiches et feutres

L'E crée différents postes pour un atelier. Propositions :

1. **Plaisir et dépendance** : Les PT écrivent sur des affiches les produits qu'ils connaissent qui procurent du plaisir et/ou de la dépendance, par ex. les médicaments, les cigarettes, les drogues, la télévision, les sucreries. Puis quelques mots-clés pour répondre à la question : *Quand un plaisir devient-il une addiction ?* (toujours plus, habitude, etc.)



Portraits 1.4.1  
évent. PC  
quelque chose pour  
le coin-plaisir  
évent. prospectus  
et flyers

2. **Fumée** : Préparer une affiche partagée en deux : d'un côté écrire : *Je fume parce que ...* et de l'autre : *Je ne fume pas parce que ...*. Les PT écrivent en mots clés leurs motivations à fumer ou à ne pas fumer.
3. **A risque de dépendance** : Portraits 1.4.1 : Les PT délibèrent si les personnes décrites ont une consommation à risque. S'ils/ si elles disposent d'un ordinateur avec connexion Internet les PT peuvent tester le risque d'addiction de ces personnes (ou leur propre comportement de consommation) sur [www.ama.lu/med\\_addiction.php](http://www.ama.lu/med_addiction.php) pour les médicaments et sur [www.automesure.com](http://www.automesure.com) pour le tabac.
4. **Coin-lecture** : Mettre à disposition quelques prospectus ou flyers touchant aux problèmes d'addiction (évent. aussi dans les langues des PT, voir ci-dessous)
5. **Coin-plaisir** : Créer un espace où 2 personnes puissent s'asseoir confortablement et manger ou boire quelque chose tranquillement et en y prenant plaisir : du chocolat, des fruits, une tisane ... (préparer)
6. **Fêter** : Les PT notent des événements qui, au cours de l'année, vont être fêtés : le Nouvel An, un anniversaire, une fête (Saint xxx), la fin du Ramadan, un mariage, un anniversaire de mariage, un examen réussi, etc. Ils notent aussi ce qui va faire partie de la fête (à manger, à boire, la musique, les invités, etc.)

Les PT devraient avoir le temps, selon le rythme du petit groupe de passer par 2 ou 4 postes du parcours.

---

## Synthèse

env. 30 min.  
plénum  
fiche 1.4

En guise de conclusion repasser avec tout le groupe dans les différents postes :

1. Observer l'affiche et la commenter brièvement, évent. compléter.
2. Event. compléter en posant la question suivante: *Qui ne fume plus mais autrefois fumait ? Pourquoi et comment avez-vous arrêté ? Quels effets cela a eu d'arrêter de fumer ?* (Le message : Arrêter, ça paie !)
3. Discuter à nouveau des portraits 1.4.1 : pourquoi ces personnes pourraient être plutôt à risque ou plutôt pas ?
4. Les PT peuvent emporter des publications (évent. dans leur langue).
5. Demander ce qui passe par la tête des PT lorsqu'ils/elles prennent du plaisir à faire ou consommer quelque chose.
6. Partager évent. des récits sur des jours de fête particuliers.

Discuter sur comment se créer une île-détente dans la vie quotidienne (sur laquelle on peut aussi savourer quelque chose). Les PT dessinent/décrivent leur île sur une page de la fiche récapitulative. Compléter le verso avec l'adresse de contact d'un bureau d'information et de consultation. A trouver p.ex. sur [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) ou [www.radix.ch](http://www.radix.ch).

Fêter la fin de la leçon avec quelques friandises (bonbons, chocolat, boisson sans alcool pour trinquer).

### Indications utiles:

Sur la page [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) vous trouverez différentes informations et brochures sur le thème, que vous pourrez télécharger pour l'atelier, ou évent. commander et distribuer aux PT.

Dans l'unité 2.4, il sera aussi question des risques d'addiction chez les jeunes.