

Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires



Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien*

Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

Cette leçon est conçue pour être faite seule ou dans le cadre de la série de leçons d'*Une découverte guidée du Guide alimentaire canadien*. Pour télécharger les autres leçons, rendez-vous au [ÉducationNutrition.ca](http://EducationNutrition.ca).

REMERCIEMENTS

Les diététistes des Producteurs laitiers du Canada tiennent à remercier sincèrement Vincci Tsui, diététiste et auteure de *The Mindful Eating Workbook: Simple Mindfulness Practices to Nurture a Healthy Relationship with Food*, pour son soutien et ses conseils. Cette leçon vise à aider les élèves et le personnel enseignant à développer et à conserver une relation positive avec les aliments en prenant conscience de leurs habitudes alimentaires.

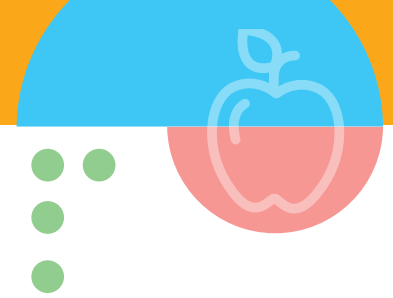
VUE D'ENSEMBLE

Le *Guide alimentaire canadien* (GAC), qui a été élaboré par Santé Canada, est un ensemble de ressources en ligne qui renferme des directives sur les habitudes alimentaires sous forme de vidéos, de recettes et de conseils. Vous pouvez explorer de nombreux éléments du GAC avec vos élèves, notamment les choix d'aliments et les habitudes alimentaires. Cette leçon guidera les élèves à travers la section du GAC intitulée « **Prenez conscience de vos habitudes alimentaires** ».

L'alimentation consciente est associée à un meilleur choix d'aliments et à une meilleure relation avec la nourriture et le corps^{1,2}. Il est possible que certains élèves aient déjà découvert les pratiques de pleine conscience à la maison ou à l'école, mais il peut s'agir d'un nouveau concept pour d'autres. Cette ressource a pour but d'aborder la pleine conscience d'une façon qui soit accessible à vos élèves et leur donne l'occasion d'essayer de pratiquer l'alimentation consciente afin de déterminer s'ils aimeraient en adopter certains aspects.

Le cahier d'activités de l'élève permet aux élèves d'établir des liens entre leurs expériences et les recommandations du GAC. Pour réaliser cette activité, les élèves auront besoin d'un accès à Internet et d'un appareil (p. ex. un ordinateur de bureau, un ordinateur portable ou une tablette) afin de pouvoir consulter le GAC en ligne. L'activité peut être effectuée seul, en binômes, en petits groupes ou avec toute la classe, selon le format de votre classe.

Remarque : Le langage utilisé dans le *Guide alimentaire canadien* et repris dans ce cahier est indiqué par **ce style**.



Principaux objectifs d'apprentissage

- Déterminer comment Santé Canada définit le fait d'être conscient de ses habitudes alimentaires.
- Déterminer et décrire la façon dont nous utilisons nos sens pour faire l'expérience du monde.
- Découvrir des solutions qui soutiennent les pratiques d'alimentation consciente des élèves.

Matériel

- Cahiers d'activités des élèves (PDF en ligne à remplir ou copie imprimée)
- Ordinateur de bureau, ordinateur portable ou tablette avec accès à Internet
- Accès au site Web du *Guide alimentaire canadien* : Canada.ca/GuideAlimentaire
- Fournitures pour l'activité axée sur l'alimentation consciente :
 - Aliments à goûter : apportez suffisamment de nourriture pour que chaque élève puisse en avoir un peu.
Exemples : croustilles de pomme, cubes de fromage, chocolat, bretzels, raisins secs
 - Serviettes

UTILISATION DE CETTE RESSOURCE EN CLASSE

Cette ressource comprend des réflexions personnelles et des éléments à discuter en classe. Le guide de l'enseignant vous donne toute l'information de base nécessaire pour présenter cette leçon à vos élèves. Afin de réduire le risque de désinformation, **nous suggérons fortement que la discussion en classe soit encadrée par un enseignant ou une enseignante**, en personne ou pendant des réunions virtuelles.

Les éléments de réflexion individuelle de cette ressource peuvent être utilisés de plusieurs façons, selon les besoins de votre classe et les ressources à disposition :

- **Individuellement** : Chaque élève remplit la ressource seul à l'aide d'un ordinateur connecté à Internet.
- **En binômes ou en petits groupes** : Répartissez les élèves en binômes ou en petits groupes. Fournissez à chaque groupe un appareil connecté à Internet. Chaque élève peut remplir son propre cahier, mais il est aussi possible d'attribuer une seule ressource à tout le groupe.
- **Avec toute la classe ou en grands groupes** : Fournissez à chaque élève un cahier d'activités à remplir. En groupe, naviguez sur le site Web en vous servant d'un seul appareil.
- **Dans un milieu d'apprentissage en ligne** : Fournissez à chaque élève le PDF à remplir seul à la maison. Corrigez les réponses et effectuez les discussions lorsque la classe se réunit en ligne.

Dans le présent guide de l'enseignant, les réponses suggérées figurent en italique.

INFORMATION DE BASE À L'INTENTION DU PERSONNEL ENSEIGNANT

PARLER D'ALIMENTATION CONSCIENTE AVEC LES ÉLÈVES

Le Center for Mindful Eating définit l'alimentation consciente comme « l'utilisation de tous nos sens pour être présents durant toute l'expérience de manger, notamment le choix et la préparation des aliments, tout en reconnaissant notre sagesse intérieure et les signaux qu'envoie notre corps, sans porter de jugement¹. »

L'alimentation consciente repose sur les concepts de pleine conscience, c'est-à-dire « prêter attention, sans jugement, au moment présent³ ». En d'autres mots, l'alimentation consciente est une invitation à participer à l'expérience de façon délibérée.

Comment puis-je parler d'alimentation consciente avec mes élèves?

Il est très utile de présenter aux élèves de la 4^e à la 6^e année des activités pratiques pour rendre le concept d'alimentation consciente plus concret et pertinent dans leur vie⁴. Les activités proposées dans cette leçon les encouragent à utiliser leurs sens pour tout ce qui a trait à la nourriture, par exemple en portant attention à leur environnement externe, notamment ce qu'ils mangent et le lieu où ils mangent, ainsi qu'aux signaux internes que le corps envoie pour indiquer la faim, la satiété et la satisfaction. En mettant l'accent sur la curiosité et en veillant à ce que le processus d'apprentissage soit agréable, vous pouvez aider les élèves à abandonner l'idée qu'il n'y a qu'une seule façon de pratiquer l'alimentation consciente.

PLUTÔT QUE DE...	PENSEZ À...
Dire aux élèves de « ralentir quand ils mangent ».	Expliquer que certaines personnes ont besoin de manger lentement pour mobiliser leurs sens, mais que ce n'est pas le cas pour tout le monde.
Encourager les élèves à « savourer chaque bouchée ».	Encourager les élèves à continuer de se concentrer sur l'alimentation consciente comme une façon de prêter attention au moment présent, sans jugement. L'emploi d'expressions comme « savourer chaque bouchée » peut impliquer que tous les aliments ont meilleur goût quand on les mange lentement, ce qui n'est pas toujours le cas.
Dire aux élèves de « manger quand ils ont faim », et d'« arrêter quand ils sont rassasiés ».	Reconnaître qu'il peut y avoir de nombreuses raisons pour lesquelles une personne peut commencer à manger ou arrêter de manger, notamment un horaire chargé, le désir de ne pas gaspiller de nourriture, le plaisir de manger, la faim ou la satiété, l'ennui, etc.
Demander aux élèves de manger sans être distraits, c'est-à-dire, par exemple, sans regarder la télévision ou lire.	Recadrer ces « distractions » comme faisant partie de l'expérience de certaines personnes quand elles mangent, et encourager les élèves à expérimenter. Par exemple, pensez à demander aux élèves à quoi ressemble le fait de manger avec et sans ces « distractions ».



Tous mes élèves seront-ils capables de pratiquer l'alimentation consciente?

Dans certaines situations, certains élèves peuvent éprouver des difficultés à être entièrement présents ou à mobiliser tous leurs sens, par exemple en cas de conditions de vie difficiles, d'accès limité aux ressources, de handicap, de traumatisme ou du fait de la neurodiversité. Il est important d'éviter de dire que la réaction d'un élève est incorrecte ou d'attirer l'attention sur ces différences d'une façon qui favoriserait les comparaisons entre élèves. L'alimentation consciente est tout simplement une invitation à aborder l'expérience de manger d'une manière que l'on n'a peut-être pas encore essayée.

Pour plus d'information sur la pleine conscience et l'alimentation consciente, lisez notre article au sujet de l'alimentation consciente sur le site d'[ÉducationNutrition.ca](https://www.educationnutrition.ca).

PARLER D'ALIMENTATION AVEC LES ÉLÈVES

Le personnel enseignant sait à quel point il est important d'instaurer un climat de classe sûr et respectueux. Par conséquent, pensez de quelle manière ce principe s'applique aux messages que vous transmettez relativement aux aliments et à l'alimentation. Vous pouvez aider les élèves à se détendre et à se sentir en confiance en parlant de tous les aliments de façon inclusive, plutôt qu'en qualifiant ces derniers de « bons » ou de « mauvais ». Ces conversations neutres éliminent tout jugement vis-à-vis des aliments ou de la personne qui les mange.

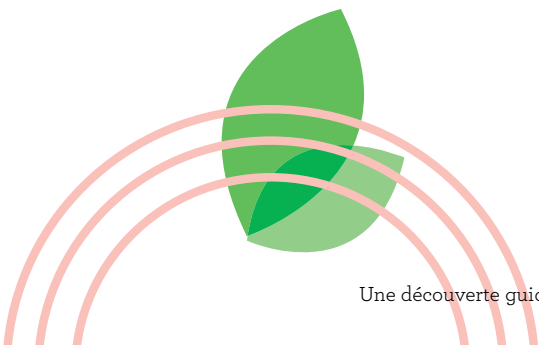
Rôles des aliments dans la nutrition et la vie

Les aliments sont bien plus que de simples nutriments. Toutefois, il arrive souvent que les aliments qui ne correspondent pas à une catégorie précise du GAC soient considérés comme non essentiels, voire comme de la « malbouffe ».

Mais que serait un cari sans curcuma ou sans chili? Une salade sans sauce?

Pensez combien un biscuit moelleux ou des croustilles peuvent ajouter de la saveur et de la texture à un repas.

Aucun de ces ingrédients ou de ces aliments n'appartient à une catégorie donnée, mais chacun d'entre eux présente des avantages. Santé Canada n'appuie d'ailleurs pas le fait de qualifier les aliments de « sains » ou de « malsains »⁵. Décrire un aliment comme « malsain » ou le traiter de « malbouffe » peut en effet nuire à la relation qu'un enfant entretient avec la nourriture, de même qu'avec les personnes qui la lui fournissent. En revanche, l'intégration d'une variété d'aliments contribue à une relation positive avec la nourriture, et elle tient compte du fait que des facteurs comme les goûts, la culture et les traditions alimentaires jouent un rôle dans les choix alimentaires des élèves. Ce point de vue est communiqué dans le GAC et dans les Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation par le truchement des conseils qu'ils prodiguent pour avoir plaisir à manger^{6,7}.



Facteurs qui influent sur les choix alimentaires

Le document « Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien* » a pour but d'aider les élèves à explorer les recommandations de Santé Canada, à appliquer ces dernières à des expériences concrètes et à prendre des décisions alimentaires adaptées à leurs besoins et à leurs ressources.

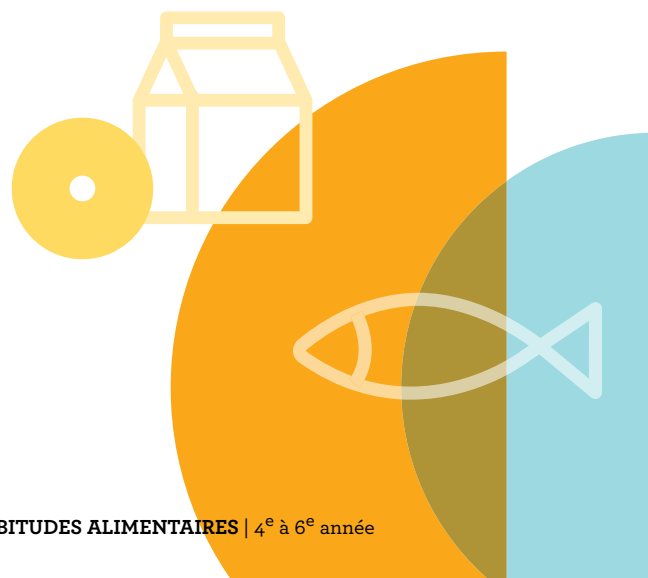
Les choix alimentaires peuvent reposer sur de nombreux facteurs, notamment les goûts, la faim, les traditions alimentaires, les aliments à disposition et la santé. La capacité des élèves et des personnes qui prennent soin d'eux à répondre à ces besoins dépend de leur accès à des ressources comme l'argent, le temps, l'espace et l'équipement, ainsi que de leurs habiletés et du soutien dont ils disposent. Ces facteurs, au même titre que beaucoup d'autres, exercent une incidence sur les aliments que les élèves mangent à l'école.

Si vous avez des préoccupations concernant les choix alimentaires d'un élève, réfléchissez aux causes sous-jacentes possibles, plutôt que de commenter les qualités nutritives des aliments en question. Des éléments de stress familiaux, par exemple, comme un trouble médical, peuvent nuire à la capacité d'un parent de se rendre à l'épicerie ou de préparer les repas. Tout comme vous, les parents et les autres personnes qui prennent soin des enfants font de leur mieux pour subvenir aux besoins de ces derniers. Vous pouvez aider les familles en favorisant un milieu sûr à l'école et en encourageant l'apprentissage expérientiel de la nutrition en classe.

Si vous avez des raisons de croire qu'une famille manque de nourriture, nous vous recommandons de parler au conseiller ou à la conseillère pédagogique de votre école afin de faciliter une conversation avec la famille sur les mesures d'aide dont elle pourrait bénéficier. Cette conversation doit être tenue avec les adultes, sans inclure les enfants.

Diminuer le risque de préjudice

Bien que la présente ressource comporte des discussions sur les nutriments et les bienfaits d'une alimentation variée, nous vous encourageons à adopter une attitude neutre à l'égard de tous les aliments auxquels vous exposez les élèves, ainsi qu'au cours de vos conversations au sujet de ces aliments, afin de maintenir et de favoriser une relation positive avec la nourriture. Nous vous recommandons de prêter attention à la façon dont vous communiquez ces messages et d'éviter certaines méthodes, comme le fait de contrôler ou de surveiller les aliments consommés, afin de réduire au minimum le risque d'apparition des troubles du comportement alimentaire associés à ces pratiques⁸.



Une découverte guidée du *Guide alimentaire canadien* Prenez conscience de vos habitudes alimentaires

Cette leçon donne les meilleurs résultats quand on suit l'ordre dans lequel elle est présentée. Les élèves peuvent remplir les sections de leur cahier en format PDF ou imprimé au fur et à mesure, avec toute la classe, en petits groupes ou individuellement. Nous recommandons de faire une pause pour tenir une discussion avec toute la classe, comme la leçon le suggère, afin que les élèves puissent profiter pleinement de l'apprentissage de ce sujet.

PARTIE 1 :

DISCUSSION DE CLASSE : LA PLEINE CONSCIENCE

Invitez les élèves à ouvrir leur cahier et à lire la définition de la pleine conscience. Posez-leur ensuite les questions suivantes :

- Avez-vous déjà entendu parler de pleine conscience?
- Qu'est-ce que vous savez déjà à ce sujet?
 - *Les élèves peuvent faire part de leur expérience de la pleine conscience, qui peut ou non avoir rapport avec les aliments.*

Faites avec votre classe un simple exercice de pleine conscience en suivant le script ci-après :

Exerçons-nous ensemble à être conscients et dans le moment présent. Gardez vos réponses pour vous et nous en parlerons à la fin.

Commencez par regarder autour de vous. Que voyez-vous? Qu'est-ce que vos yeux vous disent? [Faites une courte pause, puis donnez quelques brefs exemples comme « Je vois... »].

Passons aux autres sens. Vous pouvez fermer ou baisser les yeux, si vous le souhaitez. Que remarquez-vous avec votre sens de l'ouïe? Vous remarquez peut-être le son de ma voix, le léger bourdonnement de l'ordinateur [de l'appareil de chauffage, etc.], votre respiration...

Que remarquez-vous avec votre sens du toucher? Le sens du toucher n'est pas limité à vos mains. Que remarquez-vous à propos de votre siège et de son dossier? De vos pieds sur le plancher? De la température dans la pièce?

Que remarquez-vous avec votre sens de l'odorat? [Faites une courte pause.] Et votre sens du goût? Vous pourriez remarquer des sensations auxquelles vous n'avez jamais porté attention, et c'est correct si vous ne remarquez rien à l'aide de vos sens pour le moment.

Prenez tout le temps qu'il vous faut pour continuer à sentir des choses avec vos sens. Quand vous êtes prêts, vous pouvez poser les mains sur votre bureau pour me dire que nous pouvons poursuivre.

DISCUSSION DE CLASSE

Posez les questions suivantes aux élèves :

- Nous nous sommes exercés à être présents dans le moment en utilisant nos sens. Cela fait partie de la pleine conscience. Quelqu'un aimerait-il parler de son expérience?
- Comment vous êtes-vous sentis pendant cet exercice? (calme, heureux, mal à l'aise, anxieux, fatigué, etc.)
- Y a-t-il une partie de l'exercice que vous avez aimée?
- Y a-t-il une partie de l'exercice que vous n'avez pas aimée?
- Quelles sont certaines des choses que vous avez remarquées pendant notre exercice?
 - *Si c'est utile, vous pouvez énumérer chacun des cinq sens.*

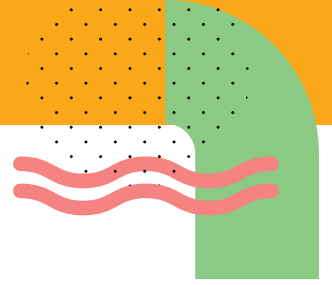
L'ALIMENTATION CONSCIENTE

On parle couramment d'« alimentation consciente » quand on applique la pleine conscience à l'alimentation et au fait de manger. Sans fournir la définition du **Center for Mindful Eating** plus bas, discutez avec vos élèves de la façon dont la pleine conscience peut s'appliquer à l'alimentation, et rédigez une définition de ce que l'alimentation consciente veut dire pour eux. Essayez de mettre en valeur les sens et d'éviter tout jugement dans votre définition.

Les questions suivantes peuvent être utiles pour orienter cette conversation :

- Comment pourrions-nous appliquer les éléments de notre discussion au sujet de l'alimentation consciente lorsque nous prenons un repas ou une collation?
 - *Exemples : porter attention à chacun des sens, prévoir du temps pour manger, prêter attention aux sentiments que nous procurent différents aliments.*
- Quels sens pourriez-vous utiliser pour pratiquer la pleine conscience quand vous mangez?
 - *Vue, toucher, odorat, goût et ouïe*
- Que ressentez-vous quand vous mangez différents aliments?
 - *Les élèves peuvent faire part de n'importe quel sentiment (positif ou négatif) qu'ils ressentent quand ils mangent. Exemples : souvenirs associés à un aliment, crainte des nouveaux aliments, réconfort des aliments aimés, aversion pour le goût ou la texture de certains aliments, etc.*
 - *Si vous éprouvez des préoccupations concernant le comportement ou les commentaires d'un ou une élève à l'égard de la nourriture ou de l'alimentation, envisagez de mettre l'élève en rapport avec d'autres sources de soutien.*
- Est-ce que c'est correct de ne pas aimer un aliment que vous mangez?
 - *Affirmez que les gens ont différentes préférences alimentaires.*

« L'alimentation consciente, c'est utiliser tous nos sens pour être présent durant toute l'expérience de manger, notamment le choix et la préparation des aliments, tout en reconnaissant notre sagesse intérieure et les signaux qu'envoie notre corps, sans porter de jugement¹. »



- Qu'est-ce qui influence les aliments que nous mangeons?
 - Exemples :
 - Influences internes : *faim, satiété, humeurs, préférences personnelles, préférences culturelles, perceptions des aliments comme étant sains, etc.*
 - Influences externes : *disponibilité des aliments, coût, temps dont on dispose, influence des pairs, compétences alimentaires, environnement alimentaire, distractions, etc.*
- Qu'est-ce qui influence le moment où nous mangeons?
 - Exemples :
 - Influences internes : *faim, satiété, humeurs, préférences personnelles, préférences culturelles, etc.*
 - Influences externes : *heure du repas ou de la collation à l'école, activités après l'école, heure des repas de la famille, disponibilité des aliments, coût, temps dont on dispose, influence des pairs, perceptions des aliments comme étant sains, compétences alimentaires, environnement alimentaire, distractions, etc.*

Nous allons explorer avec toute la classe comment appliquer la pleine conscience à l'alimentation et rédiger ensemble une définition de l'alimentation consciente. Vous créerez plus tard votre propre définition.

1

L'alimentation consciente, c'est...

PARTIE 2 : EXPLORATION INDIVIDUELLE SUR LE WEB :

PRENEZ CONSCIENCE DE VOS HABITUDES ALIMENTAIRES

- Présentez le GAC au moyen du PDF du *Guide alimentaire* en bref (à consulter au Canada.ca/GuideAlimentaire ou à télécharger au guide-alimentaire.canada.ca/artifacts/CFG-snapshot-FR.pdf).
- Le GAC est bien plus que des photos d'aliments sur une assiette. L'image de l'assiette (*Guide alimentaire* en bref) et tous les onglets à gauche de cette page font partie du GAC. Au bas de la page du *Guide alimentaire* en bref, la mention « Découvrez votre guide alimentaire au Canada.ca/GuideAlimentaire » dirige les lecteurs vers le site Web où se trouve la version complète du GAC.
- Faites remarquer aux élèves que le GAC comprend des recommandations sur les choix et les habitudes alimentaires. L'une des habitudes recommandées par Santé Canada est de **prendre conscience de ses habitudes alimentaires**. Ensemble, vous allez explorer aujourd'hui ce qu'est la pleine conscience et son rapport avec le concept d'alimentation consciente.
- À partir de la page Canada.ca/GuideAlimentaire, demandez aux élèves de cliquer sur l'onglet « **Habitudes alimentaires** » à gauche, puis sur « **Prenez conscience de vos habitudes alimentaires** ».

QUESTIONS

2

Comment Santé Canada définit-il le fait **d'être conscient de ses habitudes alimentaires**?

Prendre conscience de vos habitudes alimentaires signifie être conscient :

- *de la façon dont vous mangez*
- *de la raison pour laquelle vous mangez*
- *de ce que vous mangez*
- *du moment où vous mangez*
- *de l'endroit où vous mangez*
- *de la quantité de nourriture que vous mangez*

3 Réfléchis à un repas ou à une collation que tu as mangés récemment et remplis le tableau :

C'est l'occasion pour les élèves de réfléchir à leurs choix et à leurs préférences alimentaires. Un exemple est fourni ci-après, mais il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse.

Qu'est-ce que tu as mangé?	<i>Du fromage et des craquelins</i>
Quelle était la température des aliments? (froids, à la température de la pièce, tièdes, chauds)	<i>Le fromage était froid. Les craquelins étaient à la température de la pièce.</i>
Quelle était leur texture? (croquante, onctueuse, etc.)	<i>Le fromage était onctueux et mou. Les craquelins étaient croustillants.</i>
Quel était leur goût? (sucré, salé, amer, acidulé, assaisonné, etc.)	<i>Salé Assaisonné</i>
Qu'est-ce qui t'a décidé à manger? (faim, moment de la journée, etc.)	<i>J'avais faim après l'école.</i>
Où as-tu mangé? (école, maison, centre commercial, etc.)	<i>À la maison, devant la télé.</i>
Avec qui as-tu mangé? (seul, avec des amis, avec ta famille, etc.)	<i>Seul, en regardant des dessins animés.</i>
As-tu aimé ou non ton repas ou ta collation?	<i>Je l'ai aimé.</i>
Qu'est-ce que tu aurais pu ajouter ou changer pour que ce soit encore plus agréable?	<i>J'aurais préféré du cheddar, mais nous avons de la mozzarella.</i>

PARTIE 3 : ACTIVITÉ ET DISCUSSION DE CLASSE :

UN AVANT-GOÛT DE L'ALIMENTATION CONSCIENTE

Cette activité guide les élèves en les aidant à utiliser leurs sens pour manger consciemment. Il est possible que certains élèves ne veuillent pas goûter les aliments utilisés pour cette activité. Dites-leur que c'est à eux de décider de manger ou non un aliment, mais qu'ils peuvent tout de même participer à l'activité d'alimentation consciente.

Certains élèves pourraient être impatients pendant l'exercice d'alimentation consciente et dire qu'ils « n'aiment pas » l'activité. Dites-leur qu'exprimer ainsi leurs sentiments est un bon exemple de pleine conscience de leur expérience et du contexte, et encouragez-les à porter attention à leurs sentiments, sans les juger. Reconnaissez que cet exercice est très lent, afin qu'il y ait suffisamment de temps pour s'exercer à chaque étape. Cette activité a pour but de nous aider à prendre conscience de nos sens et de nos pensées plus en profondeur en goûtant un aliment en particulier. Nous n'avons pas besoin de manger aussi lentement pour pratiquer l'alimentation consciente à l'heure des repas et des collations.

INSTRUCTIONS :

- **Avant la leçon**
 - Achetez ou procurez-vous les aliments que vous utiliserez dans le cadre de l'activité. Il peut s'agir d'aliments comme des raisins secs, du chocolat ou des craquelins, qui conviennent bien à l'activité car ils sont petits, connus et facilement gérables.
- **Pendant la leçon**
 - Demandez à tous les élèves de se laver les mains avant de toucher la nourriture.
 - Pendant la distribution des aliments, dites aux élèves de ne pas les manger ou les toucher avant de commencer l'activité ensemble. Distribuez un aliment par élève, sur une serviette en papier.
 - Guidez les élèves qui souhaitent participer à l'exercice d'alimentation consciente à l'aide du script suivant :

Cette activité est un exemple de ce que l'on ressent lorsqu'on est « dans le moment » pendant qu'on mange.

Je vous demande de vous asseoir bien droit sur votre chaise. Remarquez votre respiration. Inspirez profondément ensemble... puis expirez...

Sans toucher à l'aliment, observez-le bien.

Que remarquez-vous? Quelle est sa forme? Et sa couleur?

D'après vous, quelle sera la sensation quand vous le tiendrez dans la main?

Quelle sera son odeur?

Prenez maintenant un aliment dans votre main. Sentez-le entre vos doigts.

Fait-il un son quelconque? Si oui, lequel?

Quelle est la sensation dans votre main? Comment est la texture?

Si vous le voulez bien, fermez ou baissez les yeux.

Approchez maintenant l'aliment de votre nez et sentez-le. Que remarquez-vous?

Si vous voulez, vous pouvez mettre l'aliment dans votre bouche sans le mâcher. Laissez-le reposer sur votre langue et remarquez la sensation.

Maintenant, faites-le tourner lentement dans votre bouche. Que ressentez-vous ou que remarquez-vous? Est-ce que l'aliment change?

Mâchez l'aliment lentement, sans l'avaler. Quel est le goût? La texture? Y a-t-il plus d'un goût? Comment l'aliment change-t-il à mesure que vous le mâchez? Quelle est la texture maintenant?

Continuez de mâcher et de vous concentrer sur la façon dont le goût et la texture continuent de changer.

Si vous voulez, avalez. Observez la sensation dans votre gorge. Si vous ne voulez pas avaler l'aliment, vous pouvez le recracher dans votre serviette en papier.

Quand vous êtes prêts, vous pouvez poser les mains sur votre bureau pour me dire que nous pouvons poursuivre.

Les élèves répondront aux questions suivantes dans leur cahier, individuellement ou dans le cadre d'une discussion avec toute la classe :

4 Comment t'es-tu senti en mangeant de cette manière?

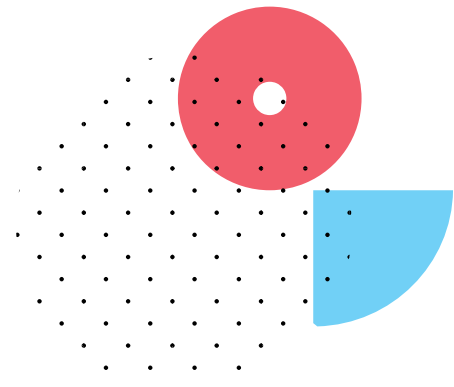
- Exemples : affamé, fatigué, à l'aise, mal à l'aise, surpris

5 Pendant cette activité, as-tu remarqué quelque chose au sujet de l'aliment que tu n'aurais pas remarqué normalement?

- Exemples : texture, goût, odeur, etc.

6 Aimerais-tu essayer à nouveau de manger de cette manière? Oui/non (encercler)
Pourquoi ?

- C'est une occasion pour les élèves de décider s'ils aimeraient explorer de nouveau l'alimentation consciente. Certains élèves peuvent répondre que non, et c'est correct. Il n'y a pas de mauvaise réponse.



PARTIE 4 : EXPLORATION INDIVIDUELLE :

L'UTILISATION DE NOS SENS

7 L'utilisation des sens est un aspect important de la pleine conscience. Pour commencer à réfléchir à la façon dont tu utilises tes sens pour faire l'expérience du monde, choisis un objet dans la salle. Remplis le tableau en ayant recours à tes sens pour décrire l'objet.

Objet : Trousse

SENS	DESCRIPTION
Vue	<i>Orange vif. Quelques taches de marqueur à l'extérieur. Noire à l'intérieur. Remplie de crayons, de gommes à effacer, d'un taille-crayon, de crayons de couleur et de marqueurs.</i>
Toucher	<i>Rugueuse à l'extérieur et lisse à l'intérieur. Une déchirure sur le côté.</i>
Odorat	<i>Odeur des copeaux de crayons.</i>
Ouïe	<i>Si je secoue la trousse, j'entends tous les crayons qui s'entrechoquent à l'intérieur. Quand je gratte l'extérieur, j'entends un bruit de grattement en raison du matériau avec lequel la trousse est fabriquée.</i>
Goût (s'il y a lieu)	<i>Sans objet</i>
L'un de ces sens te rappelle-t-il une expérience ou un souvenir?	<i>Mon père m'a acheté cette trousse avant la rentrée l'année dernière quand nous faisons des courses de fournitures. C'est ça qu'elle me rappelle.</i>

Facultatif : Montre le tableau que tu as rempli à un camarade pour voir s'il peut deviner l'objet que tu décris.

Pensons à la façon dont nous utilisons nos sens dans l'alimentation consciente.
Comment peux-tu utiliser tous tes sens pour faire l'expérience de la nourriture?

- 8 Remplis le tableau en réfléchissant à la manière dont tu utilises tes sens pour manger. Chaque sens contribue-t-il à ton expérience d'un repas ou d'une collation? Note que la section du toucher a déjà été remplie pour servir d'exemple.

SENS	DESCRIPTION
Vue	<i>La sensation dans vos mains quand vous prenez un aliment, sa température, la sensation dans votre bouche quand vous prenez la première bouchée, le changement de sensation à mesure que vous mâchez, etc.</i>
Toucher	<i>La couleur, la forme et la texture des aliments...</i>
Odorat	<i>L'odeur de la nourriture quand elle est crue et quand elle est cuite...</i>
Ouïe	<i>Ce que vous entendez quand un aliment est croustillant, quand vous essayez de plier des aliments et qu'ils se brisent, les sons qu'émettent les aliments que l'on cuit ou que l'on fait frire sur la cuisinière...</i>
Goût	<i>Le goût d'un aliment (acidulé sucré, salé, amer)...</i>
Pense à un aliment que tu aimes. Décris un souvenir ou une expérience associés au fait de le manger.	<i>C'est l'occasion pour les élèves de raconter leurs expériences de la nourriture.</i>

PARTIE 5 : RÉFLEXION INDIVIDUELLE :

SYNTHÈSE DE LA LEÇON

Maintenant que tu as exploré le concept de pleine conscience et la manière dont il s'applique à l'alimentation, réponds aux questions suivantes :

9

Selon ce que tu as appris, comment définirais-tu le fait d'être conscient quand on mange?

- *Les élèves donnent leur propre définition de l'alimentation consciente.*

9a

Quels sont les points communs ou les différences avec la définition de votre classe à la question 1?

- *Les élèves fournissent leur propre explication en décrivant la différence entre leur définition de l'alimentation consciente et celle de la classe.*

9b

Quels sont les points communs ou les différences avec la façon dont Santé Canada définit le fait de *prendre conscience de ses habitudes alimentaires* à la question 2?

- *C'est l'occasion pour les élèves de comparer leur expérience de la pleine conscience à la définition de Santé Canada et à celle de la classe rédigée au début de la leçon. Il est positif que les élèves donnent des réponses différentes, car ils auront alors exploré la pleine conscience plus en profondeur.*

10

Nomme deux façons de pratiquer la pleine conscience quand tu prends un repas ou une collation.

1

Exemples :

- *Prendre le temps de remarquer la sensation que me procure ma nourriture, son odeur et son apparence avant d'y goûter.*
- *Quand je fais mes devoirs, faire une pause de 20 minutes pour manger plutôt que de manger en travaillant.*

2

- *Essayer de dîner sans utiliser mon téléphone deux fois par semaine et porter attention à ce que cela change dans mon expérience.*
- *Choisir une collation différente qui me plairait davantage.*
- *Ajouter des sauces, des épices ou un dessert à mon repas afin qu'il me plaise davantage.*

11

À la question 3, tu as réfléchi à une collation ou à un repas pris récemment. Si tu l'avais pris en appliquant le concept de l'alimentation consciente, certaines de tes réponses auraient-elles été différentes? Pourquoi?

- *C'est l'occasion pour les élèves de réfléchir au fait que la pratique de la pleine conscience quand on mange peut changer l'expérience de manger. Si un ou une élève a le sentiment d'appliquer déjà le concept d'alimentation consciente, acceptez cette affirmation au même titre que les suggestions d'améliorations des autres élèves, car elle reflète sa propre expérience.*

RÉFÉRENCES

1. The Center for Mindful Eating. [n.d.] Introduction to mindful eating. www.thecenterformindfuleating.org. Consulté le 26 févr. 2021.
2. Tsui V. *The mindful eating workbook: simple mindfulness practices to nurture a healthy relationship with food*. Emeryville, CA: Althea Press, 2018.
3. The Center for Mindful Eating. 2013. The principles of mindful eating. www.thecenterformindfuleating.org/Principles-Mindful-Eating. Consulté le 29 mars 2021.
4. Lutz A. et Zavodni K. 2017. Interpretation is everything: advocating for protective nutrition messages for our children. www.escottengland.com/wp-content/uploads/2019/07/BEDA-Lutz-Zavodni.pdf. Consulté le 2 avr. 2021.
5. Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition/Direction générale des produits de santé et des aliments. Sept. 2020. Communication personnelle.
6. Santé Canada. 2021. Guide alimentaire canadien. guide-alimentaire.canada.ca Consulté le 18 janv. 2021.
7. Santé Canada. 2020. Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation. guide-alimentaire.canada.ca. Consulté le 18 janv. 2021.
8. Pinhas et coll. Trading health for a healthy weight: the uncharted side of healthy weights initiatives. *Eat Disord* 2013;21:109-116.

