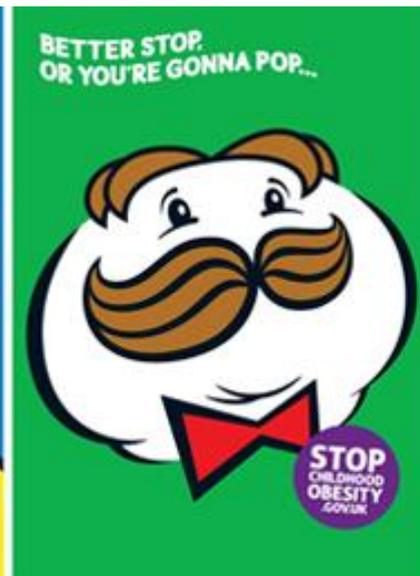


2^{ème} projet pédagogique :

L'obésité

Quand l'obésité tue 3x plus que la faim...



<http://www.neonmag.fr/parodies-de-pubs-112448/>

1. Informations générales sur notre activité : « le caddie de vie » :**a. La durée de l'activité :**

Au total : 60 minutes.

b. La répartition de la classe pour l'activité :

Le nombre de joueurs par groupe serait de 4 personnes.

c. Le type d'activité :

L'activité se déroule sous la forme d'un « caddie de vie » qu'il faut remplir le plus sainement possible avec des aliments obtenus grâce aux différentes questions auxquelles les joueurs auront répondu correctement ou non.

d. L'objectif d'apprentissage :

Le but de l'activité est de sensibiliser les jeunes aux dangers de l'obésité. L'élève est capable de citer des conséquences des mauvais aliments sur la santé. Il est également capable de remplir, de manière individuelle, une feuille de synthèse résumant la matière étudiée pendant le cours.

e. Le matériel fourni par l'enseignant :

- A choix : des récompenses pour le gagnant de chaque groupe.

2. Support pour l'enseignant :

a. Le support de la partie théorique :

Le document *PPT* avec quelques informations et chiffres sur l'obésité :
« *Quand l'obésité devient un réel danger* »
« *Obésité à l'échelle mondiale, la carte* »

b. Le matériel fourni à l'enseignant :

Pour l'activité, l'enseignant imprime les éléments suivants :

- Les feuilles où sont dessinés les caddies qui permettront de contenir les aliments. (*une feuille pour 2 élèves*)
- Les feuilles (avec la pyramide alimentaire) de synthèse finale. (*une feuille pour 2 élèves*)
- Les fiches des règles du jeu. (*une feuille pour 2 élèves*)
- Les jeux de questions. (*un par groupe*)
- Les feuilles avec tous les aliments et leur nombre de points. (*3X par groupe*)

c. Le déroulement de la période :

Tout commence par une introduction de 10 minutes. L'enseignant explique la première diapositive montrant quelques chiffres qu'il faut présenter aux élèves afin qu'ils puissent se rendre compte de l'importance du sujet. La deuxième diapositive montre les régions du monde touchées par l'obésité.

Ensuite l'activité commence, elle dure 30 minutes.

Pour terminer, il faut conclure avec une synthèse de 20 minutes pour que les élèves puissent remplir la fiche de synthèse qui sera suivie d'une correction commune.

Il faut au préalable :

- A. Découper les petits carrés où sont imprimés les aliments et leurs nombres de points ainsi que les questions, les règles du jeu et la page de synthèse.
- B. Distribuer tout le matériel et les consignes à chaque groupe selon le point **b.**, puis laisser du temps pour le découpage du caddie et sa construction.
- C. Annoncer oralement les consignes et débiter le jeu.

Et après le jeu :

- D. Donner à chacun la feuille de synthèse et effectuer une correction collective.
- E. Distribuer des petits prix au gagnant de chaque groupe.

d. Les règles du jeu :

- A. Les groupes d'élèves préparent l'activité avant de débiter. Ils lisent la consigne et placent les aliments en deux tas : les points positifs, les points négatifs. Puis un troisième tas avec les questions. Le tout face cachée.
- B. Le groupe désigne ensuite l'élève qui va commencer le jeu, le plus jeune par exemple...

- C. L'heureux élu tire une carte et pose la question à son voisin de droite, sans lui montrer la carte.
- D. S'il répond correctement à la question, il pioche un aliment « sain » dans le tas des points positifs pour le mettre dans son caddie.
- E. S'il y répond faux, il tire un aliment « malsain » dans le tas des points négatifs.
- F. **Le but du jeu est de collecter le plus de points positifs.** Chaque joueur commence le jeu avec une « durée de vie » de 50 points. Au fur et à mesure des questions et des points que le joueur va récolter, sa longévité va varier durant la partie. Ce n'est qu'à la fin du jeu que tous les points seront calculés.
- G. L'élève qui a répondu à la question, tire à son tour une carte et pose la question à son voisin de droite et ainsi de suite.
- H. Lorsqu'il n'y a plus d'aliments ou que le temps mis à disposition est écoulé, chaque élève vide son caddie et fait le total des points qu'il possède en les notant sur la feuille de synthèse.
(Astuce : Il est plus simple de compter tout d'abord les points positifs et de soustraire ensuite le total des points négatifs...)
- I. Le nombre obtenu correspond aux nombres d'années que l'élève « vivra », selon les aliments qu'il aura récoltés.
- J. Et maintenant que le jeu commence ! ☺

e. Discussion et mise en commun :

L'enseignant laisse quelques minutes pour que les élèves aient le temps de remplir la fiche avec ce qu'ils viennent d'apprendre. Ensuite le professeur utilise le rétroprojecteur ou le tableau noir afin de corriger et de répondre à d'éventuelles questions.

3. Le support de l'élève :

Chaque *élève* reçoit :

- Un caddie à découper.
- Une feuille de synthèse.

Chaque *groupe* reçoit :

- Un jeu de questions.
- 3 fois les feuilles des aliments découpés.
- Une feuille des règles du jeu.

L'élève doit avoir avec lui de la colle et une paire de ciseaux !

<p>La <u>pomme</u> : 7pts</p> 	<p>La <u>banane</u> : 6pts</p> 	<p>Les <u>myrtilles</u> : 7pts</p> 	<p>La <u>framboise</u> : 6pts</p> 	<p>La <u>mûre</u> : 6pts</p> 	<p>L'<u>abricot</u> : 6pts</p> 
<p>Le <u>raisin</u> : 5pts</p> 	<p>Le <u>kiwi</u> : 6pts</p> 	<p>Le <u>pruneau</u> : 5pts</p> 	<p>L'<u>orange</u> : 7pts</p> 	<p>Le <u>chou</u> : 7pts</p> 	<p>La <u>tomate</u> : 7pts</p> 
<p>Le <u>poivron rouge</u> : 7pts</p> 	<p>Le <u>brocoli</u> : 7pts</p> 	<p>L'<u>oignon</u> : 8pts</p> 	<p>La <u>courge</u> : 7pts</p> 	<p>La <u>carotte</u> : 7pts</p> 	<p>Les <u>épinards</u> : 7pts</p> 
<p>Le <u>radis</u> : 6pts</p> 	<p>La <u>carotte rouge</u> : 7pts</p> 	<p>Le <u>bifteck</u> : 8pts</p> 	<p>Le <u>filet de porc</u> : 7pts</p> 	<p>Le <u>poulet</u> : 6pts</p> 	<p>Le <u>blanc de poulet</u> : 8pts</p> 
<p>Le <u>maïs</u> : 6pts</p> 	<p>Le <u>riz</u> : 6pts</p> 	<p>Le <u>quinoa</u> : 7pts</p> 	<p>Le <u>sarrasin</u> : 8pts</p> 	<p>La <u>fraise</u> : 5pts</p> 	<p>La <u>pastèque</u> : 6pts</p> 
<p>La <u>poire</u> : 5pts</p> 	<p>La <u>mandarine</u> : 6pts</p> 	<p>La <u>cerise</u> : 6pts</p> 	<p>La <u>salade</u> : 6pts</p> 	<p>Les <u>petits pois</u> : 5pts</p> 	<p>L'<u>aubergine</u> : 5pts</p> 
<p>Le <u>concombre</u> : 6pts</p> 	<p>Les <u>choux de Bruxelles</u> : 6pts</p> 	<p>Les <u>champignons</u> : 5pts</p> 	<p>La <u>patate</u> : 6pts</p> 	<p>Le <u>blé</u> : 5pts</p> 	<p>Le <u>lard</u> : 4pts</p> 
<p>Les <u>œufs</u> : 7pts</p> 	<p>Le <u>gruyère</u> : 5pts</p> 	<p>La <u>tomme</u> : 4pts</p> 	<p>Le <u>brie</u> : 4pts</p> 	<p>Le <u>gorgonzola</u> : 4pts</p> 	<p>Le <u>fromage blanc</u> : 5pts</p> 

<p>Le hamburger : -6pts</p> 	<p>Les frites : -4pts</p> 	<p>Les boissons très sucrées : -5pts</p> 	<p>Le chocolat : -2pts</p> 	<p>Le kebab : -5pts</p> 	<p>Le beurre : -3pts</p> 
<p>Les cookies : -2pts</p> 	<p>Les bonbons : -6pts</p> 	<p>Les beignets: -4pts</p> 	<p>Les repas congelés : -7pts</p> 	<p>Les chips : -4pts</p> 	<p>Le Nutella : -4pts</p> 
<p>Les barres chocolatées : -5pts</p> 	<p>La mayonnaise : -6pts</p> 	<p>Le Hot-Dog : -5pts</p> 	<p>Le pop-corn: -4pts</p> 	<p>Les churros: -5pts</p> 	<p>Les boules de Berlin: -4pts</p> 
<p>Le pain au chocolat : -3pts</p> 	<p>La friture : -6pts</p> 	<p>Les Kellogg's : -5pts</p> 	<p>Les glaces : -4pts</p> 	<p>Les Kellogg's : -5pts</p> 	<p>Le chocolat noir : -1pts</p> 
<p>Le hamburger : -6pts</p> 	<p>Les frites : -4pts</p> 	<p>Les boissons très sucrées : -5pts</p> 	<p>Le chocolat : -2pts</p> 	<p>Le kebab : -5pts</p> 	<p>Le beurre : -3pts</p> 
<p>Les cookies : -2pts</p> 	<p>Les bonbons : -6pts</p> 	<p>Les beignets: -4pts</p> 	<p>Les repas congelés : -7pts</p> 	<p>Les chips : -4pts</p> 	<p>Le Nutella : -4pts</p> 
<p>Les barres chocolatées : -5pts</p> 	<p>Le pain au chocolat : -3pts</p> 	<p>Le Hot-Dog : -5pts</p> 	<p>Le pop-corn: -4pts</p> 	<p>Les churros: -5pts</p> 	<p>Les boules de Berlin: -4pts</p> 

Comment lutter contre l'obésité infantile (chez les enfants) ?

1. Avec les médicaments.
2. Grâce à la liposuccion.
3. **Par un changement de mode de vie.**

Explications : Il n'y a pas de régime particulier prévu pour les enfants.

La seule solution est de modifier les habitudes alimentaires ainsi que leur manière de vivre en augmentant l'activité physique.

Qu'est-ce qui est juste ?

1. **Les femmes sont plus nombreuses à être en surpoids que les hommes.**
2. Les femmes ont tendance à devenir enrobées en vue de leur grossesse.
3. Les hommes mangent moins que les femmes.

Explications : Les femmes ne possèdent pas un aussi bon métabolisme que les hommes.

Laquelle de ces propositions peut causer du surpoids ?

1. Les médicaments.
2. **Le manque de sommeil.**
3. La mobilité.

Explications : Un des facteurs de l'obésité et du surpoids est le manque de sommeil. Lorsque nous ne dormons pas assez, nous créons des déséquilibres entre les différentes hormones qui sont censées maintenir la ligne. Notre conseil : dormez plus !

Qu'est-ce que l'obésité morbide ?

1. Lorsque l'IMC (indice de masse corporelle) est de 10.
2. **Quand l'IMC est supérieur à 50.**
3. C'est quand c'est moche.

Explications : Il y a trois types différents d'obésité : modérée, sévère et morbide. La dernière est une lourde obésité qui devient très dangereuse pour la santé.

Lorsque j'ai la flemme de me faire à manger, il est préférable de réchauffer un repas acheté.

1. Vrai, c'est plutôt sain.
2. **Faux, ça gâche la santé.**

Explications : Les repas achetés sont la plupart du temps trop gras, trop sucrés, trop salés. Autant manger une pomme, du pain-fromage ou des céréales.

Qu'est-ce que la liposuccion ?

1. Le fait de mettre une bactérie dans nos intestins pour mieux éliminer les graisses.
2. **De la chirurgie qui permet de remodeler le corps en aspirant les amas graisseux.**
3. Un régime.

Explications : C'est en effet une opération chirurgicale, inventée par un dermatologue italien Giorgio Fischer en 1974.

Que provoque l'excédent de cholestérol ?

1. de l'asthme.
2. **des maladies cardiovasculaires.**
3. Des vertiges

Explications : Lorsqu'il y a trop de graisses dans le sang, celles-ci se déposent dans les artères et les bouchent pouvant provoquer la mort.

Le diabète de type 2 est-il lié à l'obésité ?

1. Oui, seuls les obèses en souffrent
2. **Oui, il peut être une des causes**
3. Non, il n'est pas lié.

Explications : Le diabète est une maladie caractérisée par une hyperglycémie chronique, c'est-à-dire par un taux trop élevé de sucre dans le sang. Et si elle n'est pas correctement traitée, elle peut causer de graves problèmes cardiovasculaires.

Pourquoi le mot « obèse » ?

1. Parce qu'en grec, obèse signifie « pomme»..
2. **En latin *obesitas* veut dire « Excès d'embonpoint ».**
3. « Obesus » est un nom qui était attribué aux rois car ils avaient de l'argent et étaient de ce fait gros.

En cas d'obésité, l'essoufflement est :

1. Peu fréquent.
2. Fréquent.
3. **Très fréquent.**

Explications : Lorsque l'on est très enrobé, on a plus de mal à se déplacer et à respirer. L'excès de graisses sur la cage thoracique et le ventre rend la respiration difficile, avec une véritable insuffisance respiratoire pouvant être mortelle.

Tous les enfants potelés deviendront obèses.

1. **Faux, la plupart maigrissent en grandissant.**
2. Vrai, c'est dans leurs gènes.

Explications : Il est vrai qu'être obèse pendant sa jeunesse accroît le risque de le demeurer. Mais la majorité des adultes obèses ne l'était pas lorsqu'elle était enfant.

L'obésité est-elle plus dangereuse pour les hommes ou pour les femmes ?

1. Les femmes.
2. **Les hommes.**

Explications : Les femmes amassent surtout des graisses sur les hanches, les fesses et les cuisses alors que les hommes ont tendance à l'accumuler au niveau de la cage thoracique et donc du cœur.

Y a-t-il du surpoids en Suisse ?

1. **Oui.**
2. Oui, mais peu.

Explications : Comme partout ailleurs, l'obésité gagne du terrain. En 2012, 41% de la population suisse était en surcharge pondérale. Inquiétant...

Mais attention, tous ne sont pas obèses. La Suisse se classe pourtant dans les pays où il y a le moins de personnes en surpoids au niveau mondial...

Les enfants peuvent-ils être obèses ou en surpoids ?

1. Pas du tout, c'est un truc de grands
2. Les adultes mangent plus et deviennent plus gros plus facilement
3. **Oui**

Explications : Les enfants sont beaucoup touchés : 43 millions ayant moins de 5 ans sont obèses. Cela représente plus de 10% des enfants du monde.

Qu'est-ce que l'anorexie ?

1. **C'est une maladie.**
2. Ce sont nos os qui sont trop fins.
3. C'est quelque chose dans les gènes.

Explications : L'anorexie est un trouble psychologique présent souvent chez les jeunes femmes. Les symptômes sont une perte de poids très conséquente due soit à une perte d'appétit, soit à une lutte active contre la faim.

Où trouve-t-on le plus de « malbouffe » ?

1. A Las Vegas.
2. Dans les restaurants gastronomiques.
3. **Dans les fast-foods.**

Explications : Dans les fast-foods on trouve le plus souvent de la nourriture peu saine. Elle y est facile à acheter et toujours moins chère que les autres produits. (Par exemple : au McDonalds la salade coûte plus cher qu'un Burger.)

Quelle est la première cause de l'obésité ?

1. Le manque de sommeil.
2. Le manque d'exercice.
3. La « malbouffe ».
4. Les caractéristiques génétiques.

Explications : La « mal bouffe » est la nourriture vendue dans les fast-foods ; incluant aussi les aliments préparés et précuits s'achetant dans les grands magasins et étant souvent trop gras, trop sucrés et trop salés.

Ais-je le droit de faire des excès alimentaires ?

1. Oui, tant que je compte les calories.
2. **Oui, tant que je reste raisonnable.**

Explications : Nous avons bien évidemment droit à quelques écarts de temps à autre. Notre corps, tout comme notre cerveau, a besoin de sucre pour avancer. Mais il ne faut pas en abuser ou alors, le compenser par une activité physique régulière.

Qu'est-il préférable de manger ?

1. **5 fruits et légumes par jour.**
2. Un Snickers avant le dîner.
3. Je mange ce que je veux.

Explications : Il est important de manger des fruits et des légumes car ils nous apportent des fibres et des vitamines essentielles pour notre corps.

Puis-je avoir une bonne santé en mangeant peu équilibré et en faisant du sport ?

1. **Oui**
2. Oui, mais je ne dois pas en faire trop.

Explications : Compenser les sucres ingérés par une activité physique régulière permet à notre corps de les éliminer. Les sports comme la course à pied, l'aviron ou la natation sont particulièrement efficaces.

Quels sont les besoins énergétiques journaliers d'un homme peu actif ?

1. **2500 à 2700 calories par jour**
2. 900 à 1100 calories par jour
3. Plus de 3000 calories par jour

Explications : Les calories nous fournissent simplement l'énergie suffisante pour passer une bonne journée. Un excès régulier de calories conduit à l'obésité.

Qu'est-ce que le cholestérol ?

1. Un surplus de vitamines dans les muscles.
2. **Un lipide qu'il y a dans le sang.**
3. Un manque de sucre dans le sang

Explications : Ce lipide est essentiel pour le bon fonctionnement de notre organisme mais devient mortel lorsqu'il y en a trop.

Qu'est-ce que l'IMC ?

1. Le poids en kilos.
2. **L'indice de masse corporelle.**
3. L'indicateur moyen des calories

Explications : Calcul de l'IMC : Le poids divisé par la taille². Pour une femme = 50kg : (1,68m X 1,68m) = IMC 17. Le chiffre obtenu indique si cette personne a un poids insuffisant (<18,5), normal (18,5-25), élevé (25-35) ou trop élevé (>40). Ici, il est insuffisant.

A l'avenir, le nombre de personnes en surpoids va...

1. **augmenter**
2. diminuer
3. disparaître

Explications : D'ici 2030, le nombre de personnes en surpoids (à ne pas confondre avec obèse, qui désigne les personnes dont le surpoids est pathologique) devrait atteindre 3,3 milliards. Il est donc temps d'agir.

Y a-t-il un lien entre le stress et le surpoids ?

1. **Oui.**
2. Oui, l'un va avec l'autre.

Explications : Lorsque nous sommes stressés ou que nous vivons de manière stressante, nous avons tendance à décompresser avec de la nourriture, spécialement le chocolat et les biscuits.

Laquelle de ces maladies est en rapport avec la nourriture ?

1. L'amibiase.
2. **L'hyperphagie.**
3. L'acromégalie.

Explications : L'hyperphagie est une maladie qui peut toucher les personnes obèses. Ces personnes mangent très vite, même lorsqu'elles n'ont pas faim, mangent en cachette parce qu'elles ont honte de la quantité qu'elles absorbent et se sentent coupables après chaque bouchée.

La publicité a-t-elle une influence sur l'obésité ?

1. **Oui, elle donne envie et nous achetons.**
2. Oui, mais uniquement pour les adultes.
3. Non, elle n'a aucune influence sur nous.

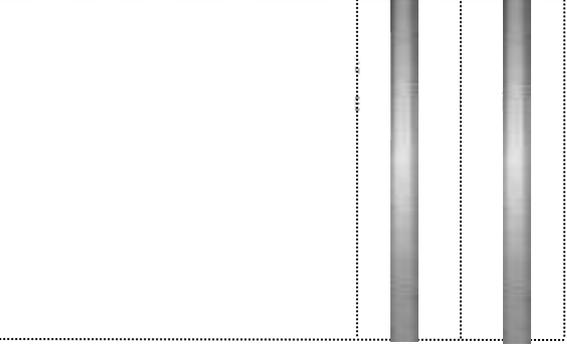
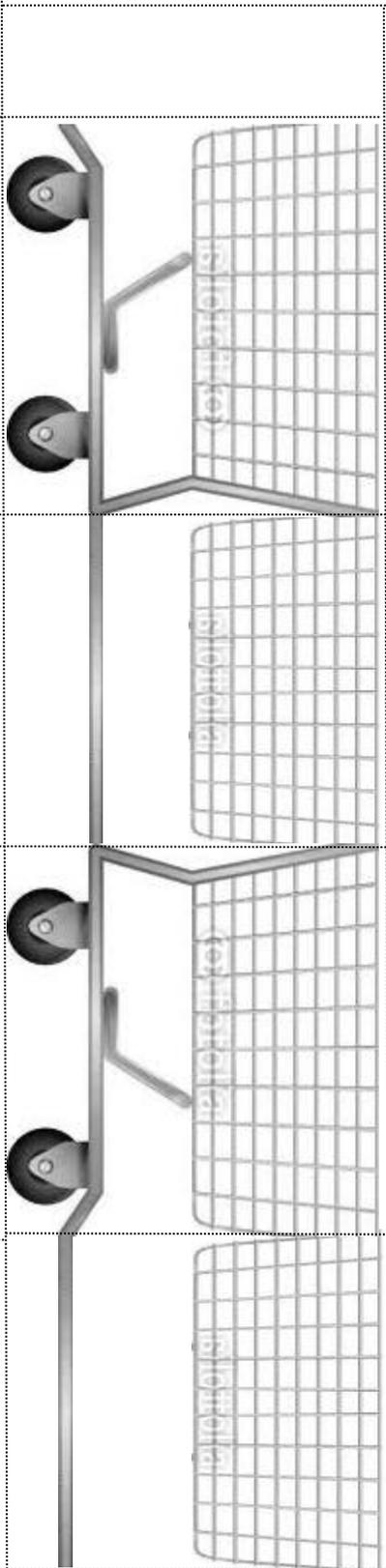
Explications : Elle influence surtout les enfants. Elle donne envie et les enfants sont trop jeunes pour se rendre compte des impacts de l'alimentation sur leur santé et réclament ces aliments aux parents.

Combien de personnes meurent d'une maladie liée au surpoids toutes les minutes ?

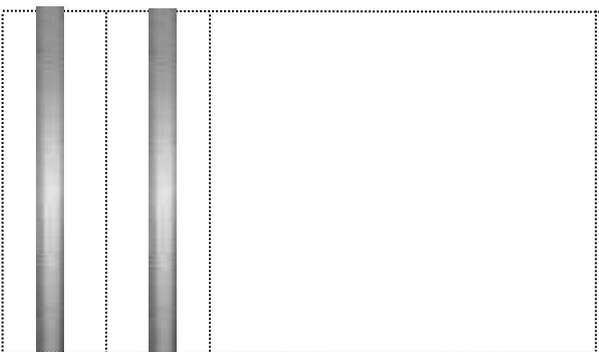
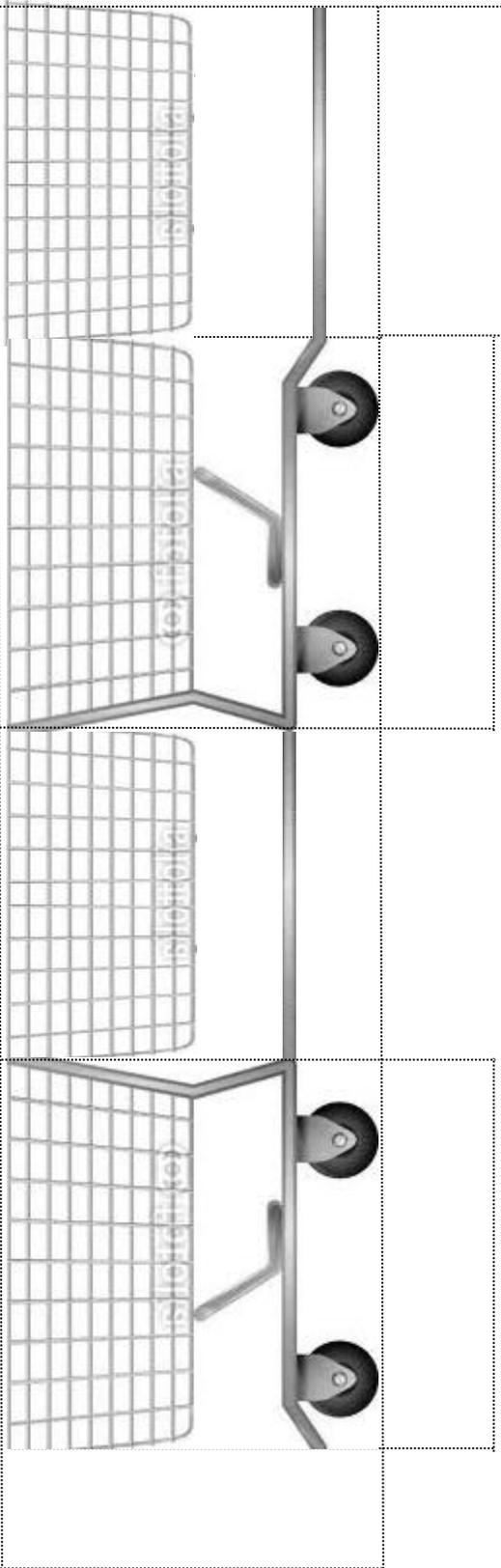
1. 8,6
2. **5,3**
3. 11,5

Explications : Chaque minute, environ 6 personnes meurent à cause du surpoids, ce qui fait 6'850 par jours...

<p>Est-ce qu'une alimentation saine est uniquement constituée de fruits et légumes ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oui, il ne faut manger que ça 2. Oui, mais il faut aussi manger de la viande 3. Non, ça ne suffit pas <p><i>Explications :</i> Notre corps a besoin d'une alimentation équilibrée en lipides, glucides, protéines et vitamines.</p>	<p>Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peser les aliments que l'on va manger. 2. Manger sainement. 3. Compter les calories. <p><i>Explications :</i> Notre corps a besoin d'une alimentation équilibrée en lipides, glucides, protéines et vitamines.</p>	<p>Quel sont les pays les plus touchés par l'obésité aujourd'hui ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Les Etats-Unis, le Mexique, la Chine. 2. Le Canada, l'Argentine, La Russie. 3. Le Japon, la France, l'Egypte. <p><i>Explications :</i> Selon l'OMS, 80% des hommes aux USA sont touchés par le surpoids et l'obésité</p>	<p>Peut-on mourir de l'obésité ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oui, l'obésité est une maladie incurable. 2. Oui, mais l'obésité n'en n'est pas directement la cause. 3. Non, on ne peut pas mourir à cause de l'obésité. <p><i>Explications :</i> En effet, on ne meurt pas d'obésité, ce sont les conséquences qui nous tuent. L'obésité augmente les risques de développer des maladies ou des cancers.</p>
<p>Comment vaincre l'obésité ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Il faut boire beaucoup d'eau. 2. Il suffit de manger. 3. Il faut faire du sport. <p><i>Explications :</i> Comme on le dit souvent : pour perdre du poids, il faut faire du sport, manger sainement et en plus petite quantité, mais aussi éviter les sucreries !</p>	<p>Quand sommes-nous en surpoids ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quand on ne se voit plus les pieds. 2. Quand l'IMC (indice de masse corporelle) est trop élevé. 3. Quand on s'essouffle. <p><i>Explications :</i> A partir de 25, notre IMC est trop élevé, du moins au-dessus de ce qu'il devrait être pour nous. Il est donc temps de faire un régime ou de revoir notre mode de vie.</p>	<p>Quand peut-on dire qu'une personne est obèse ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lorsqu'elle est largement en surpoids. 2. Lorsqu'elle est plus grosse que nous. 3. Lorsqu'elle n'a pas un poids adapté à sa taille. <p><i>Explications :</i> Une personne est déclarée en surpoids lorsqu'elle a des surplus de graisses ou lorsque son IMC est supérieur à 25.</p>	<p>Lorsque l'on est un peu enrobé, doit-on faire un régime ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Oui, impérativement, il faut rester mince. 2. Non, surtout pas, il ne faut jamais faire de régime. 3. C'est plutôt déconseillé. <p><i>Explications :</i> Il est conseillé de manger plus sainement et de pratiquer une activité physique régulière plutôt que de faire un régime et risquer de reprendre du poids à la fin de celui-ci.</p>
<p>Une personne souffrant d'obésité risque...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. d'augmenter les risques de développer des maladies. 2. de devenir anorexique. 3. de perdre des muscles. <p><i>Explications :</i> En effet, l'obésité augmente les risques de développer des maladies ou des cancers. (Par exemple le risque de développer le cancer de l'œsophage augmente).</p>	<p>L'obésité touche surtout...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. les personnes âgées. 2. les jeunes. 3. les gens à partir de 45 ans. <p><i>Explications :</i> Les jeunes sont la partie de la population la plus touchée. C'est en partie parce qu'elle est très influençable et souvent peu informée des risques de l'obésité.</p>		



- Pour le montage :
- 1) Découpez.
 - 2) Collez le bout.
 - 3) Glissez le bout à l'intérieur.
 - 4) Repliez l'extrémité vers l'intérieur.
 - 5) Collez les 2 bouts au fond du caddy. Voilà !



Quand manger vire au danger...

Ma jauge de vie : 50 +pts -pts =ans !

Donnez 3 facteurs responsables de l'obésité ?

.....

.....

.....

Que faire pour lutter contre l'obésité (2 éléments et développez) ?

.....

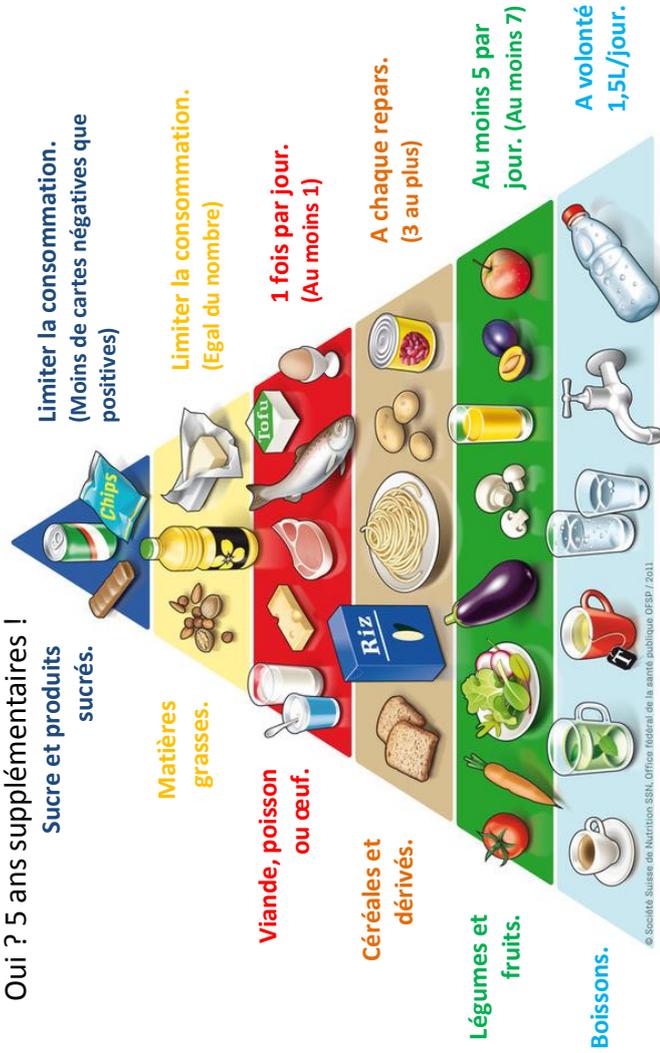
.....

.....

.....

.....millions de personnes meurent dû à l'obésité chaque année. Car même si l'obésité ne..... pas, elle..... les risques de.....

Voici la pyramide alimentaire ainsi que les quantités qu'il faudrait manger par jour pour avoir une alimentation équilibrée. Maintenant, selon les aliments que vous avez obtenus, regardez si vous en avez le bon nombre. Oui ? 5 ans supplémentaires !



Quand manger vire au danger...

Ma jauge de vie : 50 +pts -pts =ans !

Donnez 3 facteurs responsables de l'obésité ?

.....

.....

.....

Que faire pour lutter contre l'obésité (2 éléments et développez) ?

.....

.....

.....

.....

.....millions de personnes meurent dû à l'obésité chaque année. Car même si l'obésité ne..... pas, elle..... les risques de.....

Voici la pyramide alimentaire ainsi que les quantités qu'il faudrait manger par jour pour avoir une alimentation équilibrée. Maintenant, selon les aliments que vous avez obtenus, regardez si vous en avez le bon nombre. Oui ? 5 ans supplémentaires !



Quand manger vire au danger... - CORRIGE

Ma jauge de vie : 50 +pts -pts = ans !

Donnez 3 facteurs responsables de l'obésité ? **Le stress** (on décompresse avec de la nourriture), **la dépression** (on se réfugie vers le chocolat...), **la publicité** (les enfants demandent ce qu'ils ont vu), **l'industrialisation** (apparition du fast-food), **le manque de sport** (l'immobilité ne brûle pas de calories), **la trop grande consommation de nourriture...**, **la pauvreté** (produits gras souvent moins chers),...

Que faire pour lutter contre l'obésité (2 éléments et développez) ? **Bouger plus et de manière régulière** (brûler des calories), **manger sainement, équilibré** (légumes, fruits, céréales, viandes...), **éviter d'aller trop souvent au fast-food ou d'acheter des produits déjà cuisinés** (souvent trop gras, trop sucrés et trop salés), **éviter de manger à toute heure de la journée** (prévoir un bon dîner et non de nombreux casse-croûtes),...

2,8 millions de personnes meurent à cause de l'obésité chaque année. Car même si l'obésité ne **tue** pas, elle **augmente** les risques de **développer** des cancers ou des **maladies** ! Mais nous pouvons nous faire plaisir en mangeant du **sucré**, il ne faut juste pas en **abuser** ! ☺

Voici la pyramide alimentaire ainsi que les quantités qu'il faudrait manger pour avoir une alimentation équilibrée. Maintenant, selon les aliments que vous avez obtenus, regardez si vous en avez le bon nombre. Oui ? 5 ans supplémentaires !



Les règles du jeu du caddie de vie :

- A. Avez-vous déjà pensé que l'alimentation pouvait avoir un impact sur la longévité de votre vie ? Alors voilà la première petite estimation que vous allez pouvoir faire. Pour cela il faut séparer les cartes des aliments : d'un côté les cartes aux points positifs et de l'autre les points négatifs mais en les déposant face cachée. Puis, il faut faire un tas des questions à placer au milieu de la table, elles aussi face cachée.
- B. Désignez ensuite le joueur qui va commencer le jeu, le plus jeune par exemple...
- C. L'heureux élu tire donc une carte et pose la question à son voisin de droite, sans lui montrer la carte.
- D. S'il répond correctement à la question, il pioche un aliment « sain » dans le tas des points positifs pour le mettre dans son caddie.
- E. S'il y répond faux, il tire un aliment « mal sain » dans le tas des points négatifs.
- F. **Le but du jeu est de collecter le plus de points positifs.** Chacun d'entre vous commence le jeu avec une « durée de vie » de 50 points. Au fur et à mesure des questions et des points que vous récolterez, votre longévité va baisser ou augmenter mais ce n'est qu'à la fin du jeu que le tout sera calculé.
- G. Celui qui a répondu à la question tire à son tour une carte et pose la question à son voisin de droite et ainsi de suite.
- H. Lorsqu'il n'y a plus d'aliments ou que le temps mis à disposition est épuisé, videz votre caddie et faites le total des points que chacun possède en les notant sur la feuille de synthèse.
(Astuce : Il est plus simple de compter tout d'abord les points positifs et d'en soustraire ensuite le total des points négatifs...)
- I. Le nombre obtenu correspond aux nombres d'années que chacun vivra, selon les aliments « sains » ou « mal sains ».
- J. Et maintenant que le jeu commence ! 😊

Les règles du jeu du caddie de vie :

- A. Avez-vous déjà pensé que l'alimentation pouvait avoir un impact sur la longévité de votre vie ? Alors voilà la première petite estimation que vous allez pouvoir faire. Pour cela il faut séparer les cartes des aliments : d'un côté les cartes aux points positifs et de l'autre les points négatifs mais en les déposant face cachée. Puis, il faut faire un tas des questions à placer au milieu de la table, elles aussi face cachée.
- B. Désignez ensuite le joueur qui va commencer le jeu, le plus jeune par exemple...
- C. L'heureux élu tire donc une carte et pose la question à son voisin de droite, sans lui montrer la carte.
- D. S'il répond correctement à la question, il pioche un aliment « sain » dans le tas des points positifs pour le mettre dans son caddie.
- E. S'il y répond faux, il tire un aliment « mal sain » dans le tas des points négatifs.
- F. **Le but du jeu est de collecter le plus de points positifs.** Chacun d'entre vous commence le jeu avec une « durée de vie » de 50 points. Au fur et à mesure des questions et des points que vous récolterez, votre longévité va baisser ou augmenter mais ce n'est qu'à la fin du jeu que le tout sera calculé.
- G. Celui qui a répondu à la question tire à son tour une carte et pose la question à son voisin de droite et ainsi de suite.
- H. Lorsqu'il n'y a plus d'aliments ou que le temps mis à disposition est épuisé, videz votre caddie et faites le total des points que chacun possède en les notant sur la feuille de synthèse.
(Astuce : Il est plus simple de compter tout d'abord les points positifs et d'en soustraire ensuite le total des points négatifs...)
- I. Le nombre obtenu correspond aux nombres d'années que chacun vivra, selon les aliments « sains » ou « mal sains ».
- J. Et maintenant que le jeu commence ! 😊

La 1^{ère} variante de notre activité.

1^{ère} variante de l'activité « caddie de vie ».**1. Informations générales sur la 1^{ère} variante de l'activité :****a. La durée de l'activité :**

Au total : 90 minutes.

b. La répartition de la classe pour l'activité :

Le nombre de joueurs par groupe serait de 4-5 personnes.

c. Le type d'activité :

L'activité se déroule sous la forme d'un « caddie de vie » qu'il faut remplir le plus sainement possible avec des aliments obtenus grâce aux différentes questions auxquelles les joueurs auront répondu correctement ou non.

d. L'objectif d'apprentissage :

Le but de l'activité est de prévenir les jeunes des dangers de l'obésité. L'élève doit être capable de se rendre compte des impacts des mauvais aliments sur sa santé. Mais il doit aussi être capable de remplir, de manière individuelle, une feuille de synthèse résumant la matière étudiée pendant le cours.

e. Le matériel fourni uniquement par l'enseignant :

- Une récompense facultative pour le gagnant de chaque groupe.

2. Support pour l'enseignant :

a. Le support de la partie théorique :

Le document *PPT* avec des informations et des chiffres sur l'obésité :
« *Quand l'obésité devient un réel danger* »
« *Obésité à l'échelle mondiale, la carte* »
« *Quand l'obésité devient un réel danger ; les facteurs* »

b. Le matériel fourni à l'enseignant :

Pour l'activité, l'enseignant aura besoin d'imprimer les éléments suivants :

- Les feuilles (avec la pyramide alimentaire) de synthèse finale. (*une feuille par élève*)
- Les feuilles où sont dessinés les caddies qui permettront de contenir les aliments. (*une feuille pour 2 élèves*)
- Les fiches des règles du jeu. (*une feuille pour 2 élèves*)
- Les jeux de questions. (*un par groupe*)
- Les feuilles avec tous les aliments et leur nombre de points. (*3X par groupe*)

c. Le déroulement de la leçon :

Tout commence par une séquence avec des questions posées aux élèves pour les amener dans le sujet. Puis vient la partie théorique qui explique les différents aspects négatifs de l'obésité. Cette introduction dure environ 20 minutes.

Ensuite le jeu est lancé et dure 45 minutes.

Enfin, il faut conclure avec une synthèse d'environ 25 minutes pour permettre aux élèves de remplir leur feuille et d'effectuer une correction en commun.

Il faut au préalable :

- A. Avoir découpé les petits carrés où sont imprimés les aliments et leurs nombres de points ainsi que les questions, les règles du jeu et la page de synthèse.
- B. Avoir distribué tout le matériel et les consignes à chaque groupe selon le point **b.**, puis laisser du temps pour le découpage du caddie et sa construction. (pas plus de 5minutes)
- C. Annoncer oralement les consignes et débiter le jeu.

Et après le jeu :

- D. Donner à chacun la feuille de synthèse et effectuer une correction collective.
- E. Puis, pour finir, distribuer des petits prix au gagnant de chaque groupe.

d. Les règles du jeu :

- A. Les groupes d'élèves préparent l'activité avant de débiter. Ils lisent la consigne et placent les aliments en deux tas : les points positifs, les points négatifs. Puis un troisième tas avec les questions. Le tout face cachée.
- B. Le groupe désigne ensuite l'élève qui va commencer le jeu, le plus jeune par exemple...
- C. L'heureux élu tire une carte et pose la question à son voisin de droite, sans lui montrer la carte.
- D. S'il répond correctement à la question, il pioche un aliment « sain » dans le tas des points positifs pour le mettre dans son caddie.
- E. S'il y répond faux, il tire un aliment « malsain » dans le tas des points négatifs.
- F. **Le but du jeu est de collecter le plus de points positifs.** Chaque joueur commence le jeu avec une « durée de vie » de 50 points. Au fur et à mesure des questions et des points que le joueur va récolter, sa longévité va varier durant la partie. Ce n'est qu'à la fin du jeu que tous les points seront calculés.
- G. L'élève qui a répondu à la question, tire à son tour une carte et pose la question à son voisin de droite et ainsi de suite.
- H. Lorsqu'il n'y a plus d'aliments ou de questions, chaque élève vide son caddie et fait le total des points qu'il possède en les notant sur la feuille de synthèse.
(Astuce : Il est plus simple de compter tout d'abord les points positifs et de soustraire ensuite le total des points négatifs...)
- I. Le nombre obtenu correspond aux nombres d'années que l'élève « vivra », selon les aliments qu'il aura récoltés.
- J. Et maintenant que le jeu commence ! ☺

e. Discussion et mise en commun :

L'enseignant laisse quelques minutes pour que les élèves aient le temps de remplir la fiche avec ce qu'ils viennent d'apprendre. Ensuite le professeur utilise le rétroprojecteur ou le tableau noir afin de corriger et de répondre à d'éventuelles questions.

3. Le support de l'élève :

Chaque *élève* reçoit :

- Un caddie à découper.
- Une feuille de synthèse.

Chaque *groupe* reçoit :

- Un jeu de questions.
- 3 fois les feuilles des aliments découpés.
- Une feuille des règles du jeu.

L'élève doit avoir de la colle ainsi qu'une paire de ciseaux !

Quand manger vire au danger...

Cette pyramide alimentaire représente les proportions alimentaires journalières d'un humain.

Remplis-le maintenant avec les cartes que tu as dans ton caddie en suivant les instructions... S'il t'en manque, dessine-les!

(tu peux toujours couper les cartes si elle sont trop grandes)

Produits sucrés :
Limiter la consommation.
(1 voire 2)

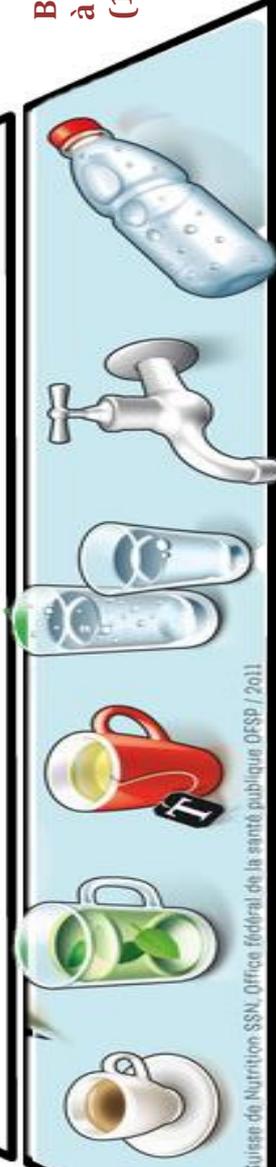
Matière grasse :
limiter la consommation.
(1 voire 2)

V viande, poisson ou œuf : 1 fois
(une case pour le poisson, la viande et l'autre pour le beurre...)

Céréales et dérivés :
à chaque repas.
(3 ou plus)

Légumes et fruits :
au moins 5
(4 et plus)

Boisson :
à volonté.
(1,5 litres)



Ma jauge de vie : 50 +pts -pts = ans !

La publicité a malgré elle un lien avec l'obésité, explique en quoi elle peut être un impact :

.....

Donne 3 facteurs responsables de l'obésité :

- 1)
- 2)
- 3)

Puis propose des solutions pour chacun d'eux :

- 1)
- 2)
- 3)

Coche la bonne case. Si c'est „FAUX“, corrige directement l'information dans la phrase.

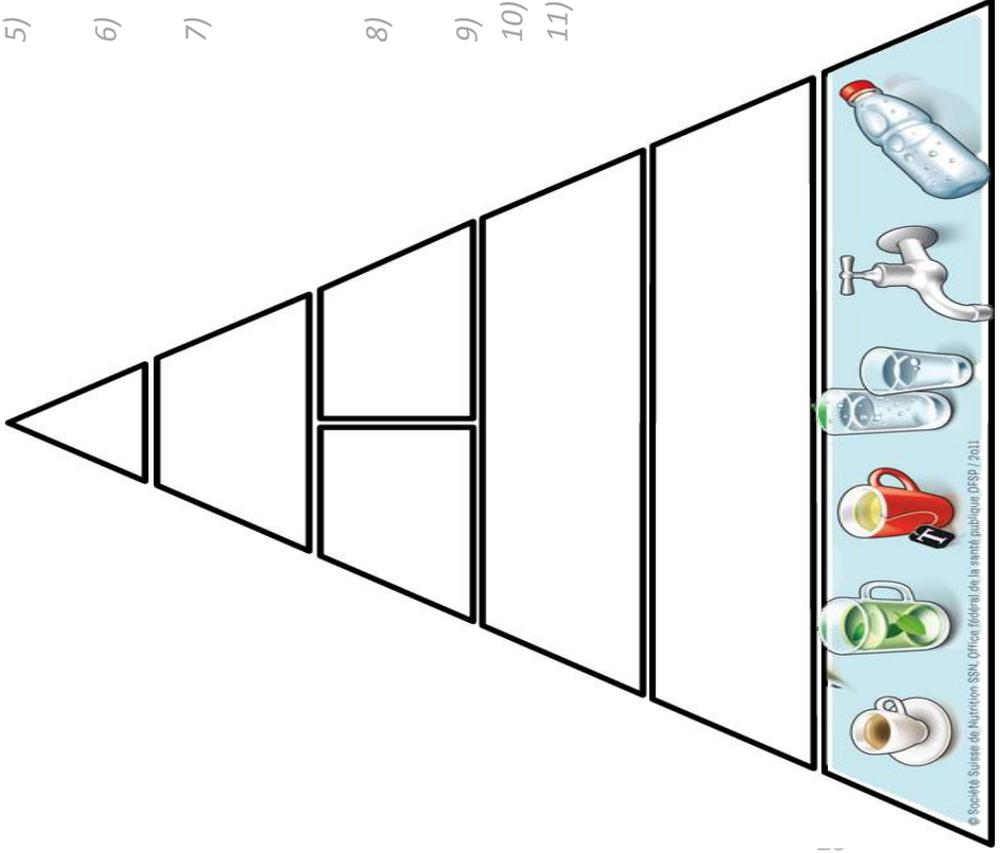
D'ici 2030, 30% de la population sera en surpoids. V F

On ne doit jamais manger de sucré au risque de devenir gros !

L'obésité augmente les risques de cancers.

Quand manger vire au danger... - CORRIGE

Cette pyramide alimentaire représente les proportions alimentaires journalières d'un humain. Remplis-le maintenant avec les cartes que tu as dans ton caddie en suivant les instructions... S'il t'en manque, dessine-les !



La publicité a malgré elle un lien avec l'obésité, expliquez en quoi elle peut être un impact : C'est en particulier son influence. Les gens qui regardent les écrans sont si nombreux qu'il est très simple d'influencer les acheteurs lors de leurs achats quotidiens. Les enfants et les adolescents sont les plus influençables. Ils ne savent pas encore ce qui est bien ou mal pour leur santé. De nos jours, on ne se rend pas compte de ce problème, pourtant plus de 40 millions de bambins de moins de cinq ans souffrent d'obésité. (solution : meilleure éducation)

Donne 3 facteurs responsables de l'obésité :

- 4) Une faible mobilité → Faire plus de sport, bouger.
- 5) La pauvreté (nourriture forte en calories moins chère) → Baisser les prix de la « malbouffe »... Difficile mais faisable.
- 6) Repas non équilibrés (plateaux télé...) → Développer des engagements de la part des industries vis-à-vis des clients pour leur vendre une nourriture moins calorique.
- 7) Industrialisation (travail, dodo, manger, travail... → pour suivre le rythme : manger des plateaux déjà faits qui sont souvent trop gras, trop sucrés, trop salés) → Prendre plus de temps pour se nourrir et au pire des cas favoriser une salade ou des fruits aux autres plats pré-faits.
- 8) La publicité (expliqué ci-dessus) → Habituer les enfants à manger sainement, les sensibiliser.
- 9) Le manque de sommeil
- 10) Les facteurs psychologiques (grande détresse ou stress...)
- 11) Les facteurs génétiques



Facteurs mineurs qui n'ont pas de solutions fixes puisque qu'ils dépendent de la personne d'abord.

↗ 47 %

D'ici 2030, 30% de la population sera en surpoids.

On ne doit jamais manger de sucré au risque de devenir gros !
 ↳ on peut, mais de manière modérée.
 L'obésité augmente les risques de cancers...

V	F
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

La 2^{ème} variante de notre activité.

2^{ème} variante de l'activité « caddie de vie ».**1. Informations générales sur la 2^{ème} variante de l'activité :****a. La durée de l'activité :**

Au total : 90 minutes.

b. La répartition de la classe pour l'activité :

Le nombre de joueurs par groupe serait de 4-5 personnes.

c. Le type d'activité :

L'activité se déroule sous forme de jeu et de création théorique sur l'obésité basée sur l'apprentissage à travers le jeu. Puis se poursuit avec une présentation des sujets, une feuille de synthèse à remplir et se termine par une correction et discussion commune.

d. L'objectif d'apprentissage :

Le but de l'activité est de prévenir les jeunes des dangers de l'obésité. L'élève est capable de citer des conséquences des mauvais aliments sur sa santé. Mais il doit aussi être capable de remplir, de manière individuelle, une feuille de synthèse résumant la matière étudiée pendant le cours.

e. Le matériel fourni uniquement par l'enseignant :

- Une récompense facultative pour le gagnant de chaque groupe.

2. Support pour l'enseignant :

a. Le matériel fourni à l'enseignant :

Pour l'activité, l'enseignant aura besoin d'imprimer les éléments suivants :

- Les feuilles de synthèse finale. (*une feuille pour 2 élèves*)
- Les fiches des règles du jeu. (*une feuille pour 2 élèves*)
- Les jeux de questions. (*un par groupe*)
- Les feuilles avec tous les aliments et leur nombre de points. (*3X par groupe*)

b. Le déroulement de la leçon :

Les élèves commencent directement avec le jeu qui dure environ une période (45 minutes).

La deuxième période se déroule sous forme de synthèse où la classe est divisée en quatre groupes. Chaque groupe doit créer une théorie à partir des informations qu'ils ont acquises durant l'activité.

Il faut au préalable :

- A. Avoir découpé les petits carrés où sont imprimés les aliments et leurs nombres de points ainsi que les questions, les règles du jeu et la page de synthèse.
- B. Avoir distribué tout le matériel et les consignes à chaque groupe selon le point **a**.
- C. Annoncer oralement les consignes et débiter le jeu.

Et après le jeu :

- D. Attribuer des petits prix au gagnant de chaque groupe.
- E. Pour finir, distribuer la feuille de synthèse à compléter.

c. Les règles du jeu :

- A. Les groupes d'élèves préparent l'activité avant de débiter. Ils lisent la consigne et placent les aliments en deux tas : les points positifs, les points négatifs. Puis un troisième tas avec les questions. Le tout face cachée.
- B. Le groupe désigne ensuite l'élève qui va commencer le jeu, le plus jeune par exemple...
- C. L'heureux élu tire une carte et pose la question à son voisin de droite, sans lui montrer la carte.
- D. S'il répond correctement à la question, il pioche un aliment « sain » dans le tas des points positifs qu'ils conservent.
- E. S'il y répond faux, il tire un aliment « mal sain » dans le tas des points négatifs.
- F. **Le but du jeu est de collecter le plus de points positifs.** Chaque joueur commence le jeu avec une « durée de vie » de 50 points. Au fur et à mesure des questions et des points que le joueur va récolter, sa longévité va varier durant la partie. Ce n'est qu'à la fin du jeu que tous les points seront calculés.

- G. L'élève qui a répondu à la question, tire à son tour une carte et pose la question à son voisin de droite et ainsi de suite.
- H. Lorsqu'il n'y a plus d'aliments ou de questions, chaque élève fait le total des points qu'il possède en les notant sur la feuille de synthèse.
(Astuce : Il est plus simple de compter tout d'abord les points positifs et d'en soustraire le total des points négatifs...)
- I. Le nombre obtenu correspond aux nombres d'années que l'élève « vivra », selon les aliments qu'il aura récoltés.
- J. Et maintenant que le jeu commence ! ☺

d. Synthèse :

Support de la synthèse :

Transparent à afficher durant la synthèse :

« Synthèse, 4 groupes »

Déroulement :

L'enseignant laisse quelques minutes pour que les élèves, par groupe, se souviennent des informations accumulées durant l'activité et en fassent une « grosse » synthèse. Tous les élèves du groupe se concertent pour créer leur propre « théorie » selon les consignes.

Consignes de synthèse :

Les groupes doivent faire leur partie de théorie comme s'ils s'adressaient à des spectateurs dans une émission de santé.

- Un groupe introduit le sujet de l'obésité avec quelques chiffres et son importance à l'échelle humaine (données géographiques...)
- Un autre parle des causes de l'obésité.
- Un troisième s'exprime sur les conséquences d'un trop grand surpoids.
- Le dernier conclut le sujet en apportant des solutions.

Pendant la préparation de la théorie, le transparent « aide aux élèves » est affiché sur un rétroprojecteur pour qu'ils aient quelques pistes.

Après 10 minutes, un représentant de chaque groupe présente devant la classe le sujet qui lui a été attribué.

Il faut garder cinq minutes pour que les élèves puissent remplir la feuille de synthèse et la corriger.

3. Le support de l'élève :

Chaque *élève* reçoit :

- Une feuille de synthèse (une pour deux élèves).

Chaque *groupe* reçoit :

- Un jeu de question.
- 3 fois les feuilles des aliments découpés.
- Une feuille des règles du jeu.

Quand manger vire au danger...

Ma jauge de vie : 50 +pts -pts = ans !



Aujourd'hui dans le monde, 43 millions d'_____ de moins de 5 ans et 4% des jeunes de 3 à 17 ans sont obèses, 14% sont en _____. En 2030 nous serons _____milliards à en souffrir. L'obésité ne touche pas uniquement les _____ mais aussi l'ensemble de la population mondiale. Il existe 5 _____ principaux qui font que notre population est en surpoids : la _____, la _____, la _____ qui change, l' _____ et la pauvreté. D'autres facteurs secondaires peuvent aussi être pris en compte, comme les facteurs génétiques et psychologiques ainsi que le manque de _____. Nous pouvons ajouter que l'obésité tue _____ fois plus que la _____, car ses conséquences liées aux maladies sont plus _____. Pour terminer, nous proposons quelques solutions, telles que : la diminution des apports _____, la pratique régulière d'une _____ ainsi qu'une alimentation _____ saine et _____. Pour y arriver, il faudrait : _____ la population, rendre la « malbouffe » moins _____ et favoriser le _____.

Quand manger vire au danger...

Ma jauge de vie : 50 +pts -pts = ans !



Aujourd'hui dans le monde, 43 millions d'_____ de moins de 5 ans et 4% des jeunes de 3 à 17 ans sont obèses, 14% sont en _____. En 2030 nous serons _____milliards à en souffrir. L'obésité ne touche pas uniquement les _____ mais aussi l'ensemble de la population mondiale. Il existe 5 _____ principaux qui font que notre population est en surpoids : la _____, la _____, la _____ qui change, l' _____ et la pauvreté. D'autres facteurs secondaires peuvent aussi être pris en compte, comme les facteurs génétiques et psychologiques ainsi que le manque de _____. Nous pouvons ajouter que l'obésité tue _____ fois plus que la _____, car ses conséquences liées aux maladies sont plus _____. Pour terminer, nous proposons quelques solutions, telles que : la diminution des apports _____, la pratique régulière d'une _____ ainsi qu'une alimentation _____ saine et _____. Pour y arriver, il faudrait : _____ la population, rendre la « malbouffe » moins _____ et favoriser le _____.

Quand manger vire au danger... - CORRIGE

Texte donné aux élèves :

Aujourd'hui dans le monde, 43 millions d'_____ de moins de 5 ans et 4% des jeunes de 3 à 17 ans sont obèses, 14% sont en _____. En 2030 nous serons _____ milliards à en souffrir. L'obésité ne touche pas uniquement les _____ mais aussi l'ensemble de la population mondiale. Il existe 5 _____ principaux qui font que notre population est en surpoids : la _____, la _____, la _____ qui change, l' _____ et la pauvreté. D'autres facteurs secondaires peuvent aussi être pris en compte, comme les facteurs génétiques et psychologiques ainsi que le manque de _____. Nous pouvons ajouter que l'obésité tue _____ fois plus que la _____, car ses conséquences liées aux maladies sont plus _____. Pour terminer, nous proposons quelques solutions, telles que : la diminution des apports _____, la pratique régulière d'une _____ ainsi qu'une alimentation _____ saine et _____. Pour y arriver, il faudrait : _____ la population, rendre la « malbouffe » moins _____ et favoriser le _____.

Le corrigé : (évidemment pour les mots manquants, les synonymes ou autres mots s'en rapprochant sont acceptés !)

Aujourd'hui dans le monde, 43 millions d'enfants de moins de 5 ans et 4% des jeunes de 3 à 17 ans sont obèses, 14% sont en surpoids. En 2030 nous serons 3,3 milliards à en souffrir. L'obésité ne touche pas uniquement les Américains mais aussi l'ensemble de la population mondiale. Il existe 5 facteurs principaux qui font que notre population est en surpoids : la nourriture, la publicité, la population qui change, l'industrialisation et la pauvreté. D'autres facteurs secondaires peuvent aussi être pris en compte, comme les facteurs génétiques et psychologiques ainsi que le manque de sommeil. Nous pouvons ajouter que l'obésité tue trois fois plus que la faim, car ses conséquences liées aux maladies sont plus dangereuses. Pour terminer, nous proposons quelques solutions, telles que : la diminution des apports calorifiques, la pratique régulière d'une activité physique ainsi qu'une alimentation plus saine et équilibrée. Pour y arriver, il faudrait : prévenir la population, rendre la « malbouffe » moins accessible et favoriser le sport.

Les sources :**Sites :**

<http://styledevie.ca.msn.com> visité le 10.03.2014, site internet traitant d'actualité, de santé et de la vie quotidienne.

(<http://styledevie.ca.msn.com/cuisine/les-10-meilleurs-fruits-%c3%a0-mettre-au-menu#image=2>)

<http://sante-medecine.net> visité le 14.03.2014, site internet traitant de la santé, aussi sous forme de forum.

(<http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/839-manger-de-la-viande-sans-risque-pour-sa-sante>)

<http://www.plaisirssante.ca> visité le 14.03.2014, site internet traitant de santé et de nutrition.

(<http://www.plaisirssante.ca/mon-assiette/nutrition/les-10-meilleurs-aliments-sante-au-monde?slide=2>)

Les images :

<http://images.4ever.eu/tag/24443/pomme-rouge>

<http://cote-ivoire.com/cote-divoire/2013/04/Banane.jpg>

http://www.santelog.com/news/cardiologie/myrtilles-2-portions-par-jour-pour-faire-baisser-la-pression_11361.htm

<http://www.lesjardinsdumesnil.fr/fruits-et-legumes/fruits/framboise/>

<http://club.doctissimo.fr/simonhealth/surprenante-nature-436895/photo/framboise-mure-16601690.html>

<http://loisirs.lemessager.fr/magazine/cuisine/c-est-de-saison/article/l-abricot-il-a-tout-bon.html>

<http://www.truffaut.com/jardin/plantes-pour-jardin/arbres-arbustes-fruities/Pages/conseil-raisin-table-concentre-bienfaits-saveurs.aspx>

<http://www.italienpasta.com/KIWI.php>

<http://www.blue-whale.com/les-produits/les-fruits/plums/>

<http://www.macplus.net/depeche-76486-orange-va-augmenter-ses-prix-en-meme-temps-que-la-tva>

<http://femfefeminine.com/cuisine/soupe-aux-choux.php>

<http://www.ima.gob.pa/sipanpagedetail.aspx?pcode=Vigi9874&spcode=Esta5241&sspcode=Esta4495>

<http://www.rungischezvous.com/ratatouille/391-poivron-jaune-rouge-vert.html>

<http://www.vivrepaleo.fr/mes-aliments-preferes-le-brocoli/>

<http://www.oignon.info/carte-identite/des-gouts-hauts-en-couleur>

<http://www.cuisine-de-bebe.com/dossiersalimentation/la-citrouille/>

<http://bailo-gingembre.ch/produits/infos-ingredients/la-carotte/>

<http://craquez-sans-consequence.blogspot.ch/2012/05/le-radis-il-est-de-saison-quapporte-t.html>

<http://pour-le-plaisir-du-gout.over-blog.com/45-categorie-11717519.html>

<http://lagastronomiecrue.com/archives/bettrave/>

<http://www.gralon.net/recettes-cuisine/aliments/aliment-bifteck-de-boeuf.htm>

<http://www.photos-culinaires.com/roti-de-porc/roti-de-porc-cru-orloff-f5342.html>

<http://www.carredeboeuf.com/filet-de-poulet.html>

<http://www.bonduelle.be/fr/legume/mais>

<http://timetothink.fr/du-riz-dangereux-pour-les-enfants/>

<http://www.agorasante.fr/accueil/page/94/>

<http://www.cuisine-en-sante.com/sarrasin-germe-deshydrate/>

<http://desencyclopedie.wikia.com/wiki/Fichier:Fraise.jpg>

<http://www.tunisiefocus.com/politique/49085-49085/attachment/pastheque-tunisie/>

<http://www.fruit-style.com/files/2013/04/poire.jpg>

<http://www.vag-electronique.fr/produit/e-liquide-mandarine/>

<http://www.cuisine-de-bebe.com/dossiersalimentation/la-cerise/attachment/cerise/>

<http://greenhome-ci.com/index-2.html>

<http://naturae-bien-etre.wifeo.com/le-bicarbonat.php>

<http://www.bons-de-reduction.com/tendances-et-nouveautes/les-legumes-de-septembre/>

<http://pt.dreamstime.com/imagens-de-stock-royalty-free-vegetal-image6075729>

<http://jeux-pour-party.skyrock.com/3123636355-2-Les-patates-tous.htm>

<http://nutriforce.fr/wp-content/uploads/2012/06/cereales-complètes.jpg>

<http://recettes.doctissimo.fr/ingredients/recette-lard.htm>
<http://www.monmenu.fr/s/aliments/Oeuf-196615>
<http://www.yapaslefeuaulac.ch/le-gruyere-na-pas-de-trous/>
<http://fcsuchy-sports.blogspot.ch/2009/09/belle-victoire-chez-les-combiers.html>
<http://firstbaptistfrench.blogspot.ch/2012/10/brie-cremeux-et-fromage.html>
<http://www.italienpasta.com/FILETTO%20MAIALE%20GORGONZOLA.php>
<http://www.certiferme.com/blog/article-339-54945-normale-avez-vous-deja-fait-du-fromage-blanc.html>
<http://www.bubblews.com/news/2392622-how-to-cook-hamburger>
<http://www.swissmilk.ch/fr/famille-nutrition/conseils-dietetiques/pizzas-pates-et-frites.html>
http://www.maxisciences.com/soda/le-pepsi-et-le-coca-cola-cancerigenes_art12657.html
<http://sipofruits.com/index.php/nutrition/aliment-naturel/chocolat>
<http://campusverde.uprm.edu/comeverde.htm>
<http://eurekaweb.fr/wp/doner-kebab/>
<http://www.friandiz.com/>
<http://www.blogbienetre.com/nutrition/le-beurre%C2%A0-bonne-graisse-ou-mauvaise-graisse%C2%A0-532>
<http://www.toute-la-franchise.com/news-253892-les-donuts-cotoient-desormais-les-pizzas-chez-point-it.html>
<http://www.moietcie.ca/articles/formenutrition/bancs-dessai/repas-minceur-surgeles-une-option-interessante>
<http://www.lislesurtarn.info/2011/02/19/comment-c-est-fait-les-chips/>
<http://www.destockplus.com/acheter/c-309120-barres-chocolatees-mini.html>
<http://parade.condenast.com/55579/parade/franks-in-pop-culture-take-our-hot-dog-trivia-quiz/>
<http://www.zurbains.com/sante/alimentation/le-pop-corn-meilleur-que-les-legumes-verts-pour-la-sante.html>
<http://www.lacuisinedebernard.com/2012/04/le-chocolate-con-churros.html>
<http://www.meltybuzz.fr/baroin-tacle-cope-sur-l-affaire-des-pains-au-chocolat-galerie-373035-1108101.html>
<http://www.lexpress.ch/fr/photos/l-actualite-du-jeudi-11-octobre-en-images-2293-1047920>
<http://www.astucesagogo.com/showthread.php/1842-Glace-sans-Sorbeti%C3%A8re>