

Apprendre, se souvenir, oublier

Informations pour les enseignants



Consigne	<p>Les élèves tiennent un journal dans lequel ils notent les aliments et les boissons qu'ils ont consommés durant une semaine, le temps qu'ils ont passé devant un écran et le nombre d'heures de sommeil. Ils précisent en outre comment ils se sont sentis par la suite ou comment ils ont perçu leurs résultats scolaires.</p> <p>À l'aide de cartes, d'informations et d'aliments, les élèves dressent un aperçu des aliments et des associations d'aliments qui sont sains, et qui ont un effet bénéfique sur le bien-être et l'apprentissage.</p> <p>Au fil de la semaine, des pauses-mouvement et des phases actives sont intégrées à l'enseignement. Les élèves réfléchissent ensuite aux effets de ces plages d'activité physique sur l'enseignement.</p>
Objectif	<p>Les élèves connaissent...</p> <ul style="list-style-type: none">• ... les bienfaits pour le cerveau d'une alimentation saine et de l'activité sportive ;• ... différents exercices pratiques par lesquels ils peuvent améliorer leur santé (p. ex. apprentissage tout au long de la vie, langues étrangères, sommeil suffisant, instruments de musique, vie sociale active) et qui agissent comme des facteurs de protection contre la démence ;• ... des critères et des propositions pour boire et manger sainement.
Rapport avec le plan d'études	<ul style="list-style-type: none">• Les élèves peuvent déceler l'interaction entre les différents facteurs d'influence sur la santé et organiser leur quotidien de façon à promouvoir la santé ; (EVPED.4.1)• ... sont capables de réagir de manière adéquate à des maladies fréquentes dans un cadre préventif (p. ex. lavage des mains, vaccination) et curatif (p. ex. repos physique en cas de grippe). Prévention, thérapie (NT.7.4.b)
Matériel	<ul style="list-style-type: none">• Fiche d'information « Comment rester en bonne santé et garder son cerveau en forme ? »• Fiche de travail « Journal hebdomadaire »• Rassembler des idées pour les pauses-mouvement et les phases actives pendant l'enseignement
Forme du cours	TI / TG
Durée	120 min. (3 leçons)

Apprendre, se souvenir, oublier

Informations pour les enseignants



Informations complémentaires :

- Les pages du journal alimentaire peuvent être imprimées recto verso et avec deux pages du même côté. De cette manière, les élèves ont tous les documents sur deux feuilles A4.
- Vous trouverez de plus amples **informations** sur l'alimentation saine ici :
<http://www.sge-ssn.ch/fr/> (notamment pyramide alimentaire)
<https://www.kiknet-biofamilia.org/unterrichtsmaterial/3-zyklus/>
<https://www.kiknet-sge.org/> (disque alimentaire)
<https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuch.html>
<https://www.rts.ch/play/tv/19h30/video/le-fast-food-progresse-en-suisse-malgre-les-tendances-vers-une-alimentation-plus-saine-?id=10902934>
- **Applications** utiles pour une alimentation saine :
BetterChoice – ETH / HSG / SGE, application (gratuite) pour scanner les aliments sur la base du Nutriscore
CodeCheck – Application (gratuite) pour scanner les aliments et les produits cosmétiques
MySwissFoodPyramid – Application (gratuite) de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires

Connaissances de base pour les enseignants :

Vos élèves devraient savoir que l'exercice physique et une alimentation saine sont importants et contribuent à une bonne santé. Toutefois, certains d'entre eux ne parviennent probablement pas à comprendre que ces mesures sont bénéfiques également pour le cerveau. Les informations ci-après vous servent en tant qu'enseignants à expliquer et à mettre en évidence ces corrélations. L'importance d'un mode de vie sain et actif pour le cerveau et la prévention de la démence peut être démontrée de façon concrète.

Raisons pour lesquelles l'exercice physique et l'alimentation contribuent à prévenir la démence :

Exercice physique et sport

Une **activité physique régulière** favorise le **bien-être** et réduit le risque d'être un jour atteint de démence. Elle stimule l'**irrigation du cerveau** ainsi que le **renouvellement des neurones et la création de nouvelles liaisons**. L'exercice physique **protège en outre des maladies cardiovasculaires**, qui sont considérées comme un facteur de risque de démence.

L'exercice physique peut être pratiqué au quotidien indépendamment de l'âge. Prenez par exemple l'escalier au lieu de l'ascenseur. Descendez du bus deux stations avant votre destination puis terminez le trajet à pied. Il est important de faire une demi-heure d'exercice physique par jour, à une intensité suffisante pour accélérer le pouls et la respiration.

Faire du sport chaque semaine

Les activités sportives comme la natation, la marche ou le vélo sont essentielles pour un mode de vie sain.

Alimentation saine

05 Comment rester en bonne santé et garder son cerveau en forme ?

Apprendre, se souvenir, oublier

Informations pour les enseignants



La nourriture donne de l'énergie au corps, mais aussi au cerveau. Ce que nous mangeons joue ainsi un rôle prépondérant ; le régime méditerranéen est parmi les régimes les plus sains . Cela veut dire :

Mangez plus souvent :

Des fruits, des légumes, des acides gras non saturés provenant d'huiles végétales (huile de colza ou d'olive), du poisson, des glucides provenant des pâtes, du pain, du riz, des pommes de terre, etc.

Mangez moins souvent :

Des repas tout prêts, de la viande, des acides gras saturés (charcuterie, produits laitiers gras tels que fromage, crème et beurre), sel et sucre.

Entraînez votre cerveau

Si nous sollicitons notre cerveau de temps à autre avec quelque chose de **nouveau**, cela **active** les **cellules** et **renforce** les **connexions** entre elles.

Idées pour entraîner la mémoire :

- Lisez quotidiennement le journal, des revues, des livres, etc.
- Résolvez des exercices de sport cérébral ou faites des jeux qui font réfléchir comme les échecs ou le jass.
- Jouez de la musique et dansez pour maintenir votre cerveau en forme.
- Osez l'inconnu. Apprenez toujours quelque chose de nouveau, par exemple une langue étrangère ou pratiquez un nouveau hobby, que ce soit dans le domaine sportif, artistique ou ludique.

Les contacts sociaux contribuent aussi à stimuler le cerveau et à garder ainsi une bonne mémoire.

Tous les contenus proviennent d'Alzheimer Suisse, <https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/page-daccueil/>
(cf. aussi : <https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/les-demences/> mot-clé : prévention)

Informations complémentaires :

Alimentation et cerveau : comment la nourriture influe sur la mémoire et l'intelligence, Spiegel.de
<https://www.spiegel.de/gesundheit/ernaehrung/ernaehrung-und-gehirn-wie-essen-gedaechtnis-und-intelligenz-beeinflusst-a-1153718.html>

Alimentation saine : mange malin !, Zeit.de
<https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2017-01/ernaehrung-cerveau-psyche-gesundheit-studie/seite-2>

Comment le sport entraîne notre cerveau, Quarks.de (avec film, peut aussi être utilisé comme entrée en matière)
<https://www.quarks.de/gesundheit/so-trainiert-sport-das-cerveau/>

L'activité physique, un remède miracle, Zeit.de
<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2014/02/sport-exercice-physique-gesundheit-therapie/seite-3>

05 Comment rester en bonne santé et garder son cerveau en forme ?



Comment rester en bonne santé et garder son cerveau en forme ?

Dans le domaine des maladies du cerveau, une partie importante de la prévention consiste à garder le cerveau en forme.

Cette prévention peut et doit intervenir à différents niveaux et passe forcément par la forme physique et intellectuelle.

Les personnes qui **se nourrissent sainement**, ont des **activités physiques** et **cérébrales** et entretiennent de **multiples relations** avec les autres contribuent à garder leur cerveau en forme.

Un cerveau en bonne santé est également paré contre la perte des aptitudes cérébrales et donc contre les démences. Le cerveau constitue des réserves et parvient à mieux lutter contre les lésions et les processus dégénératifs.

→ Pour de plus amples informations :

Gardez votre cerveau en bonne santé (Association Alzheimer Suisse)

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/publications-produits/produit/prevention-alzheimer/>

Journal hebdomadaire



Consigne

Tiens pendant une semaine un journal dans lequel tu notes :

- Ce que tu manges et ce que tu bois ;
- Combien de temps tu as passé devant un écran ;
- Combien de temps tu as consacré au sport ;
- Combien de temps tu as dormi ;
- Comment tu t'es senti/e à l'école.

Après une semaine, le journal est analysé.

Ceux qui pensent ne pas avoir le temps de prendre soin de leur santé devront tôt ou tard trouver du temps pour cause de maladie.

Proverbe chinois



Journal alimentaire

Note pour chaque jour de la semaine ce que tu as mangé et bu.

Sois le plus précis/e possible. Indique également la quantité, par exemple de boisson, que tu as consommée (p. ex. 5 dl d'eau).

Lundi	Aliments	Boissons
Matin		
<i>Dix heures</i>		
Pause de midi		
<i>Quatre heures</i>		
Soir		
Mardi	Aliments	Boissons
Matin		
<i>Dix heures</i>		
Pause de midi		
<i>Quatre heures</i>		
Soir		

Apprendre, se souvenir, oublier

Documents de travail



Mercredi	Aliments	Boissons
Matin		
<i>Dix heures</i>		
Pause de midi		
<i>Quatre heures</i>		
Soir		
Jeudi	Aliments	Boissons
Matin		
<i>Dix heures</i>		
Pause de midi		
<i>Quatre heures</i>		
Soir		

Apprendre, se souvenir, oublier

Documents de travail



Vendredi	Aliments	Boissons
Matin		
<i>Dix heures</i>		
Pause de midi		
<i>Quatre heures</i>		
Soir		
Samedi	Aliments	Boissons
Matin		
<i>Dix heures</i>		
Pause de midi		
<i>Quatre heures</i>		
Soir		

Apprendre, se souvenir, oublier

Documents de travail



Dimanche	Aliments	Boissons
Matin		
Dix heures		
Pause de midi		
Quatre heures		
Soir		



Savais-tu que...

*La démence est la troisième cause de décès en Suisse ?
(Après les maladies cardiovasculaires et le cancer)*

<https://www.alzheimer-schweiz.ch/fr/auguste/recherche/detail/a-demence-en-suisse-des-faits-et-des-chiffres/>

Apprendre, se souvenir, oublier

Documents de travail



Protocole journalier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total	Remarques
Heures de sommeil									
Heures devant l'écran (ordinateur, tablette, téléphone portable)									
Activité sportive / musique / peinture / hobbies en général									
État de santé pendant les cours (1-6)									
Évaluation de la performance pendant le cours (1-6)									



Conclusion



Consigne

Après une semaine de protocole, le moment est venu d'évaluer les données collectées et informations saisies.
Cette évaluation t'est exclusivement destinée et personne ne la lira, sauf si tu le souhaites.

Selon toi, dans quelle mesure ton comportement a-t-il été sain cette semaine ?

très sain assez sain plutôt malsain très malsain

Comment t'es-tu senti/e pendant toute la semaine ?

très bien bien assez bien pas bien pas bien du tout

Selon toi, qu'est-ce qui influe le plus sur ton bien-être ?

.....
Selon toi, quelles sont les habitudes notées dans le protocole que tu pourrais changer pour que tu te sentes mieux ?

.....
Sur quel point apportes-tu d'ores et déjà une contribution à la promotion de ta santé, notamment par rapport à ton cerveau ainsi qu'à ta capacité de réflexion et d'apprentissage ?

.....
Qu'est-ce que tu voudrais changer au niveau de tes habitudes ? Prends des résolutions qui sont réalistes et que tu peux tenir :



Discussion

Quels points ont été mentionnés le plus fréquemment dans toute la classe par rapport à l'obtention d'améliorations au niveau de sa santé ?



Tu es ce que tu manges Alimentation (mal)saine

Consigne



Rapporte de chez toi des emballages d'aliments consommés durant la semaine.

Trie-les ensuite en fonction du critère sain et malsain.

À quoi faut-il faire attention lors de la répartition ?

Quels critères t'aident à déterminer si un aliment est sain ?

Les conseils suivants d'Alzheimer Suisse peuvent sûrement t'aider dans le tri des aliments.

Mange plus souvent :

- **Des aliments diversifiés**
- **Des fruits, des légumes, des herbes aromatiques**
- **Des acides gras non saturés** provenant d'huiles végétales (p. ex. huile d'olive)
- **Du poisson**
- **Des fruits à coque**
- **Des glucides** provenant des pâtes, du pain, du riz, etc.



Mange moins souvent :

- Des **plats précuisinés**, ils contiennent souvent trop de matière grasse, de sucre et de sel
- **De la viande rouge**
- **Des acides gras saturés** présents dans la viande, la charcuterie et les produits laitiers riches en matière grasse comme le fromage, la crème et le beurre
- **Du sucre**, des mets sucrés et du sel. Bois moins de **boissons sucrées**.



Car une alimentation saine est bonne pour le cœur, et donc aussi pour le cerveau !

En veillant à avoir une **alimentation** équilibrée et à faire assez d'**exercice physique**, on contribue à la **prévention** des maladies non transmissibles (p. ex. cancer, maladies cardiovasculaires et **maladies de la démence**).



Savais-tu que...

en Suisse, les personnes âgées de 18 à 75 ans consomment en moyenne 1,2 l d'eau minérale ou du robinet ainsi que 2,6 dl de café, 2,9 dl de thé, 0,6 dl de pur jus de fruits ou de légumes et 2,4 dl de sodas par jour.
(Source : menuCH)



Apprendre, se souvenir, oublier

Documents de travail



Sain	Malsain

Quand tu examines la liste ci-dessus et que tu analyses toi-même les emballages, quelles sont les conclusions que tu peux tirer ?

Coche les affirmations qui te paraissent vraies.

- En général, je me nourris **sainement**
- Je me nourris de façon plutôt **malsaine**
- Je me nourris de façon **très malsaine**
- Je suis **satisfait/e** de mon alimentation
- Je suis **insatisfait/e** de mon alimentation et j'aimerais changer quelque chose
- Je ne m'**intéresse pas** à mon alimentation

S'il y a quelque chose que tu aimerais/peux/veux changer à ton alimentation...

Note ici tes bonnes résolutions :

.....

.....

.....



Rassembler des idées pour les pauses-mouvement et les phases actives pendant l'enseignement

Équilibre

(coordination, équilibre)

Les élèves essaient de maintenir en équilibre sur une partie du corps un objet de leur trousse.

P. ex : crayon sur le front, cahier sur le genou.

Variante : Les élèves décident mutuellement quel objet mettre en équilibre sur quelle partie du corps.

Colin-maillard

(concentration, coordination)

Les élèves se promènent dans la classe par groupe de deux. Un/e élève a les yeux fermés et son camarade le/la guide. Le guide donne des instructions à son binôme pour qu'il/elle se déplace d'un bout de la classe à l'autre. Puis, les partenaires inversent les rôles.

Variante : Au lieu des instructions, seuls de légers tapotements sur l'épaule sont autorisés pour indiquer un changement de direction.

Variante : Le guide n'intervient que lorsque la personne aveugle est sur le point d'entrer en collision. À défaut, la personne aveugle essaie de se souvenir de l'itinéraire dans la salle de classe et de le parcourir seule.

Statue

(souplesse, force)

Les élèves sont répartis par groupes de deux. L'un d'eux est l'artiste sculpteur/trice, l'autre la statue. L'artiste peut faire prendre n'importe quelle position à la statue : les bras, les jambes, la tête, etc. peuvent être bougés et positionnés. Bien entendu, l'exercice doit se faire sans douleur ni mouvement brusque. Ensuite, la statue doit rester dans la position indiquée jusqu'à ce que l'artiste soit satisfait/e. Puis, les partenaires inversent les rôles.

Variante pour trois élèves :

La première personne est la statue, elle prend une pose et ne bouge plus. L'artiste travaille avec les yeux bandés et doit percevoir la statue par le toucher. Il ou elle doit ensuite « sculpter » la troisième personne pour qu'elle soit dans la même position. Une fois que l'artiste a terminé, il ou elle doit enlever son bandeau et comparer les deux statues.

Dessins dans l'air

(concentration, coordination)

Les élèves dessinent à tour de rôle dans l'air des lettres, des chiffres ou des symboles. Le vis-à-vis essaie de redessiner la même figure en symétrie inversée (effet miroir).

Variante : La figure initiale (lettre, chiffre, symbole) peut être dessinée avec le doigt, mais aussi avec le bras entier ou d'autres extrémités. Pourquoi ne pas dessiner un « @ » dans l'air avec le nez ?

Apprendre, se souvenir, oublier

Solutions



Téléphone arabe

(concentration, coordination)

Les élèves se mettent en rang. Une série de mouvements définie à l'avance est montrée par un élève et l'élève suivant doit l'imiter. Il est important lors de cet exercice que seuls deux élèves regardent, tous les autres ayant le dos tourné.

En quoi le mouvement de départ a-t-il changé après avoir été exécuté par toute la classe ?

Variante :

La première personne tire un billet sur lequel figure un titre de film ou quelque chose de similaire. Elle doit ensuite mimer une scène de ce film ou le titre lui-même. La dernière personne de la rangée doit essayer de deviner le titre du film. Si elle n'y parvient pas, c'est la première personne qui donne la solution.

Reconstituer des formes géométriques

(force, équilibre)

En groupes, les élèves essaient de représenter des formes géométriques définies. Pour ce faire, ils ne disposent d'aucune aide, hormis leur propre corps.

Un carré, un cercle, voire un hexagone ? Tout est possible...

Construction de tours en crayons

(concentration, coordination)

Les élèves essaient de construire la plus haute tour possible en empilant des crayons à tour de rôle. Aucune aide telle que ruban adhésif ou trombones n'est autorisée.

Qui érige l'ouvrage le plus élevé en l'espace d'une minute ?

Acrobatie des orteils

(concentration, coordination)

Les élèves essaient, pieds nus ou en chaussettes, de soulever les objets du sol avec les pieds.

Qui parvient à soulever le plus de crayons, feutres, gommes, taille-crayons ou cahiers sans les laisser tomber ?

Bouger en rythme

(coordination, condition physique)

Les élèves effectuent certains exercices physiques au rythme de plusieurs morceaux de musique. Ils tapent des mains, sautillent, marchent en rythme ou exécutent d'autres exercices physiques plus complexes. Il est possible de combiner des exercices physiques des bras, des jambes ou de la tête et du tronc. Qui parvient à dessiner un cercle avec la jambe et en même temps un triangle avec le bras, tout cela en suivant le rythme ?

Autres idées :

- Hopp-la, Générations en exercice physique :
https://www.intergeneration.ch/fr/projekte/hopp-la-generationen-exercice_physique
- Jeux coopératifs pour l'enseignement :
<https://www.mikula-kurt.net/spiele/kooperationsspiele/>