



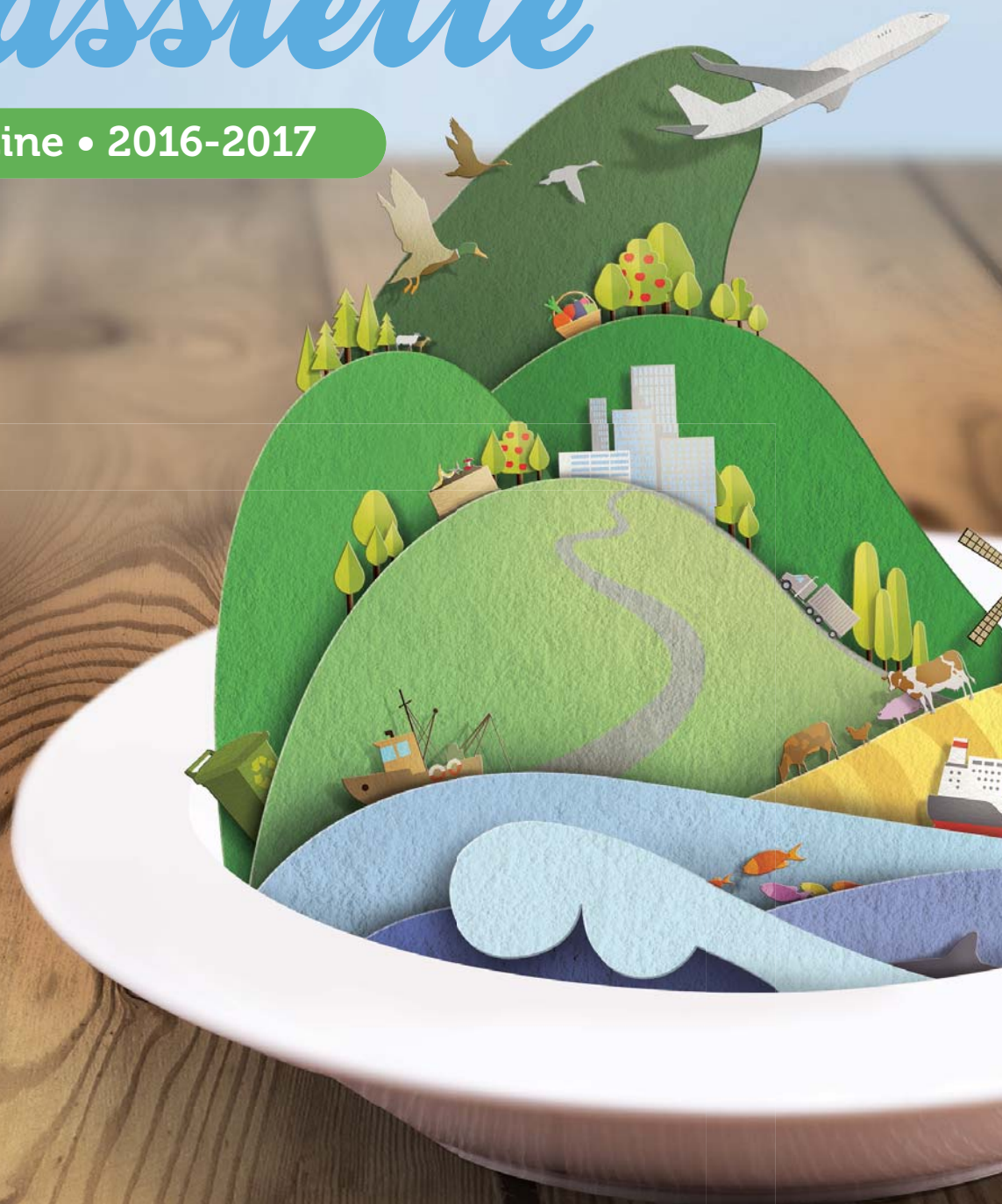
L'éducation
pour tous



La Dictée P.G.L.

Le monde dans mon *assiette*

Mon magazine • 2016-2017



La Dictée P.G.L. est une réalisation de la Fondation Paul Gérin-Lajoie pour la coopération internationale.

Paul Gérin-Lajoie
Président du Conseil

François Gérin-Lajoie
Vice-président

Daniel Aubin
Directeur général

Nagui Rabbat
Directeur de La Dictée P.G.L.

Alexandrine Dupras et Svetla Stoeva
Chargées de projet à La Dictée P.G.L.

Danielle Marcheterre
Conception et rédaction des contenus

Suzanne Lavigne
Révision linguistique

Tabasko
Conception graphique et illustrations

La Dictée P.G.L.
Fondation Paul Gérin-Lajoie
465, rue Saint-Jean, bureau 900
Montréal (Québec) H2Y 2R6
Tél.: 514 288-3888
Sans frais: 1 800 ENFANTS
Télec.: 514 288-4880
Courriel: dictee@fondationpgl.ca
Site web: www.fondationpgl.ca

ISBN: 2-922842-52-5

Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Québec 2016
Dépôt légal – Bibliothèque nationale du Canada 2016

© 2016 Fondation Paul Gérin-Lajoie.
Tous droits réservés

Dans ce document, il arrive que seul le masculin soit employé. Ceci a pour seul but d'alléger le texte et ne se veut aucunement discriminatoire.

Chère amie, Cher ami,

Cela me fait grand plaisir que tu participes à *La Dictée P.G.L.* Savais-tu que, avant toi, des millions de jeunes ont participé à ce projet de solidarité et de partage dans toute la francophonie? Tu fais donc maintenant partie d'un grand projet et tu peux en être fier!



Cette année, notre thème, *Le monde dans mon assiette*, te permettra d'apprendre bien des choses sur l'alimentation. Se nourrir est une activité quotidienne, essentielle à la vie, qui nous semble souvent banale. La production de la nourriture dépend de plusieurs facteurs comme l'agriculture, l'élevage, la pêche, le transport et l'environnement. T'est-il arrivé de réfléchir à ce qui se passe lorsque les champs de culture produisent moins de légumes que les années précédentes?

En réalisant les activités proposées, tu découvriras toute une variété d'aliments provenant de partout dans le monde. Ils ont apporté une grande richesse à nos habitudes alimentaires. Ils nous éveillent aussi à la diversité culinaire de différents pays.

Je te propose donc de plonger tout de suite dans notre belle et délicieuse aventure... Ne l'oublie pas : choisir de bons aliments et avoir de saines habitudes alimentaires, c'est important pour conserver une bonne santé!

Grâce à l'effort que tu mettras dans tes dictées et dans la *Cueillette du partage*, tu poseras un geste d'entraide et de solidarité qui contribuera à aider d'autres enfants à améliorer leur qualité de vie en ayant accès à une meilleure alimentation et à une éducation de qualité.

Je te remercie grandement!
Ton ami P.G.L.

 • **Paul Gérin-Lajoie**

Légende



L'alimentation



Environnement, science et technologie



La culture générale



La géographie, l'histoire et la citoyenneté

P. 4 ● NIVEAU BEIGE

P. 12 ● NIVEAU OLIVE

Fiches de renseignements



L'ALGÉRIE

Nom officiel : République algérienne démocratique et populaire

Superficie : 2 381 741 km²

Capitale : Alger

Langues principales : arabe (officielle), français, dialectes berbères

Principaux aliments cultivés/élevés : blé, orge, avoine, raisin, olive, agrumes, mouton, dattes, bovins

Plats typiques : couscous, chakchouka, rfiiss...

Population : 39,5 millions d'habitants

Population urbaine : 70,7 % de la population

Enseignement obligatoire : 9 années d'enseignement

Appui de la Fondation Paul Gérin-Lajoie : depuis 2013, participation à *La Dictée P.G.L.*



LE BÉNIN

Nom officiel : République du Bénin

Superficie : 112 622 km²

Capitale : Porto-Novo

Langues principales : français (officielle), fon et yoruba au Sud, au moins 6 autres au Nord

Principaux aliments cultivés/élevés : maïs, manioc, igname, fèves, huile de palme, arachide, noix de cajou, ensemble des animaux d'élevage d'une exploitation agricole, à l'exception des volailles.

Plats typiques : akassa, akpan, amiwo, aloko...

Population : 10,6 millions d'habitants

Population urbaine : 45,6 % de la population

Enseignement obligatoire : 6 années d'enseignement

Appui de la Fondation Paul Gérin-Lajoie : depuis 14 ans, dans la région de Grand-Popo, Cotonou et Porto-Novo



LA GUINÉE

Nom officiel : République de Guinée

Superficie : 245 857 km²

Capitale : Conakry

Langues principales : français (officielle), peul, malinké, sousou...

Principaux aliments cultivés/élevés : riz, café, ananas, mangue, huile de palme, cacao, manioc, banane, pomme de terre, patate douce, bovins, mouton, chèvre

Plats typiques : fôgnè sourtinaadi, plassas, tō...

Population : 11,8 millions d'habitants

Population urbaine : 37,2 % de la population

Enseignement obligatoire : 10 années d'enseignement

Appui de la Fondation Paul Gérin-Lajoie : depuis 2010, dans les régions de Conakry, Mamou et Labé



HAÏTI

Nom officiel : République d'Haïti

Superficie : 27 750 km²

Capitale : Port-au-Prince

Langues principales : français et créole (officielles)

Principaux aliments cultivés/élevés : café, mangue, cacao, canne de sucre, riz, maïs, sorgho

Plats typiques : cassave, doukounou, calalou...

Population : 10,1 millions d'habitants

Population urbaine : 58,6 % de la population

Enseignement obligatoire : 6 années d'enseignement

Appui de la Fondation Paul Gérin-Lajoie : depuis 16 ans, dans la région de Saint Marc et de Labrousse



LE MALI

Nom officiel : République du Mali

Superficie : 1 240 192 km²

Capitale : Bamako

Langues principales : français (officielle), bambara, peul, dogon, maraka, malinké...



Principaux aliments cultivés/élevés : millet, riz, maïs, légumes, arachide, bovins, mouton, chèvre

Plats traditionnels : maffé, tō, tcheké, widjila...

Population : 17,1 millions d'habitants

Population urbaine : 39,9 % de la population

Enseignement obligatoire : 9 années d'enseignement

Appui de la Fondation Paul Gérin-Lajoie : depuis 20 ans, dans les régions de Kita, Koulikoro et Kolokani



LE MAROC

Nom officiel : Royaume du Maroc

Superficie : 446 550 km²

Capitale : Rabat

Langues principales : arabe et tamazight (officielles), langues berbères, français

Principaux aliments cultivés/élevés : orge, blé, agrumes, raisin, légumes, olive, bétail

Plats traditionnels : couscous, tajine...

Population : 33,3 millions d'habitants

Population urbaine : 60,2 % de la population

Enseignement obligatoire : 9 années d'enseignement

Appui de la Fondation Paul Gérin-Lajoie : depuis 2014, participation à *La Dictée P.G.L.*



LE SÉNÉGAL

Nom officiel : République du Sénégal

Superficie : 196 722 km²

Capitale : Dakar

Langues principales : français (officielle), wolof, peul, sérère...

Principaux aliments cultivés/élevés : arachide, millet, maïs, sorgho, riz, tomate, légumes verts, bovins, volaille, porc, poisson

Plats traditionnels : thiéboudiène, poulet Yassa, maffé...

Population : 14,5 millions d'habitants

Population urbaine : 43,7 % de la population

Enseignement obligatoire : 10 années d'enseignement

Appui de la Fondation Paul Gérin-Lajoie : depuis 28 ans, principalement dans la région de Saint-Louis



LE CANADA

Nom officiel : Canada

Superficie : 9 984 670 km²

Capitale : Ottawa

Langues principales : anglais et français (officielles), punjabi, italien, espagnol...

Principaux aliments cultivés/élevés : blé, graines oléagineuses, tabac, fruits, légumes, poisson, sirop d'érable

Plats traditionnels : poutine, pâté chinois, dinde rôtie, tourtière, queue de castor, tarte au sucre

Population : 35,3 millions d'habitants

Population urbaine : 81,8 % de la population

Enseignement obligatoire : 11 années d'enseignement

Appui de la Fondation Paul Gérin-Lajoie : depuis 26 ans, participation de plus de 4 millions d'élèves à *La Dictée P.G.L.*

La sécurité alimentaire

Vocabulaire

accroître • alimentaire • une autosuffisance • un besoin • une commercialisation
 une consommation • une crise • une culture • une denrée • dépenser • une énergie
 un environnement • une exportation • la faim • fournir • une importation • une insécurité
 un investissement • la malnutrition • une nourriture • nutritif / nutritive • priver
 une production • une protéine • un rendement • un repas • sanitaire • un surplus



Qu'est-ce que la sécurité alimentaire ?

Selon le PAM (Programme alimentaire mondial), en 2016, près de 800 millions de personnes souffrent de faim chronique dans le monde.



Cette affirmation étonne, car le droit à une alimentation suffisante est reconnu dans la Déclaration universelle des droits de l'homme depuis 1948. Il y a plusieurs causes au problème de la faim. La population croît constamment, alors que les ressources sont limitées. La sécheresse et les invasions d'insectes détruisent les récoltes. Les guerres, la corruption ou les crises financières privent les populations de nourriture. Le manque d'investissements dans l'agriculture diminue la capacité de production des pays. Les surplus des grands producteurs entraînent une baisse des prix sur les marchés. Cette baisse nuit aux petits producteurs des pays en développement qui ne peuvent les concurrencer.

Des organisations comme la FAO luttent contre la faim dans le monde. Leurs stratégies visent à assurer la sécurité alimentaire, c'est-à-dire fournir à chaque personne l'alimentation dont elle a besoin. Pour cela, les aliments doivent être disponibles en quantité suffisante pour tous. Les denrées alimentaires doivent être de qualité et répondre aux besoins nutritifs et culturels des populations. Celles-ci doivent avoir accès à la nourriture, c'est-à-dire aux moyens de la produire (agriculture, élevage, pêche, cueillette ou chasse) ou pouvoir l'acheter à prix abordable. Enfin, il doit y avoir une stabilité dans l'accès, la qualité et la disponibilité des denrées alimentaires.

1 Quels sont les quatre éléments fondamentaux qui définissent la sécurité alimentaire ?

Prévenir les crises alimentaires

L'ouragan Matthew a frappé Haïti en octobre 2016, faisant des centaines de morts, des dizaines de disparus et près de 200 000 sinistrés. L'Éthiopie vit sa pire sécheresse depuis 50 ans. Les familles d'éleveurs perdent leurs troupeaux. La famine sévit dans la région, les habitants meurent de faim.



Les crises alimentaires suivent trop souvent les catastrophes naturelles. Lors de tels événements, des organisations viennent en aide aux populations. Leurs interventions sont essentielles, mais la meilleure aide consiste à mieux s'organiser pour prévenir ou, tout au moins, réduire les impacts de telles situations. Des programmes existent pour outiller les populations pour les aider à affronter les crises alimentaires. Pour être efficaces, ils doivent tenir compte du contexte social et économique des populations vulnérables. Il ne s'agit pas seulement de fournir de l'aide financière, il faut l'accompagner de conseils stratégiques aux populations d'agriculteurs, d'éleveurs ou de pêcheurs et fournir une assistance technique qui garantira des résultats à long terme.

Le Projet d'appui à la sécurité alimentaire et à l'amélioration nutritionnelle (PASAAN) de la Fondation Paul Gérin-Lajoie est un exemple de programme qui atteint ces objectifs. Il a été mis en œuvre au Bénin, un pays où l'insécurité alimentaire est préoccupante. Le Programme alimentaire mondial des Nations unies (PAM), estime que le pourcentage de ménages dont la consommation alimentaire est pauvre a presque doublé entre 2008 et 2013, passant de 12 % à 23 %. Les causes étant multiples, les intervenants croient que la solution réside dans une approche intégrée. Le PASAAN s'appuie, notamment, sur les rendements de la banane plantain, une filière prometteuse. L'objectif est d'accroître la production de cette banane en soutenant les efforts des producteurs, de développer des techniques efficaces de commercialisation de ses produits transformés dans un but de conservation, et d'améliorer les pratiques nutritionnelles et sanitaires des villages.

Quelques résultats significatifs du PASAAN :

- amélioration du rendement de 102 producteurs de bananes plantains;
- renforcement des capacités techniques de 133 femmes pour la transformation et le stockage de produits comme la farine de manioc, l'huile de palme et divers dérivés de la banane plantain;
- réfection de deux magasins dans le marché de Djanglanmey pour la vente des plantains et d'autres produits agricoles;
- organisation de 100 séances de démonstration culinaire, sensibilisant 3120 femmes aux bonnes pratiques nutritionnelles;
- réalisation de 340 séances de pesée qui ont permis de détecter une malnutrition grave chez 77 enfants parmi les 1423 enfants suivis, et de les prendre en charge.

3 Parmi les moyens de la liste suivante, quels sont ceux qui permettent de mieux aider une population à affronter une crise alimentaire, à long terme ?

- a. Déplacer les populations dans des régions moins à risque.
- b. Doubler les programmes d'aide d'une assistance technique.
- c. Tenir compte du contexte social et économique des populations vulnérables.
- d. Faire parvenir des conteneurs de nourriture, à chaque crise alimentaire.
- e. Accompagner l'aide financière de conseils stratégiques.

4 Réponds aux questions suivantes, d'après le texte qui précède.

A. Nomme un pays où un programme d'aide est en vigueur.

B. Quel est le nom de ce programme ?

C. Quel problème cette aide cherche-t-elle à régler ?

D. Quel est l'objectif du programme ?

5 Pour chaque mot ou expression, trouve un synonyme dans le texte.

MOT OU EXPRESSION

SYNONYME DU TEXTE

la faim

.....

une aide

.....

un ménage



L'alimentation au fil du temps

Repas au 19^e siècle



Repas au 21^e siècle



Il y a fort à parier que tes repas ressemblent davantage à ceux de l'illustration de droite qu'à ceux qui apparaissent sur l'image de gauche. C'est normal. Le travail de nos ancêtres était plus dur physiquement; ils passaient aussi beaucoup de temps à l'extérieur. Ils dépensaient donc une grande quantité d'énergie et ils avaient besoin de repas copieux. Leur alimentation dépendait de leur mode de vie, axé sur la chasse et la cueillette, la pêche et l'agriculture. Ils mangeaient ce qui se trouvait sur place, selon la saison : gibier, poissons, céréales, lait, œufs, fruits sauvages pour la plupart.

Aujourd'hui, nous passons nos journées à l'école ou devant un ordinateur au bureau. Nous dépensons moins d'énergie et nos conditions de vie sont plus confortables. Puisque l'alimentation sert à combler nos besoins énergétiques et fonctionnels, nous avons adapté nos habitudes alimentaires. Nous consommons aussi une plus grande variété d'aliments, importés de partout dans le monde. Les kiwis, le bok choy ou le couscous se retrouvent maintenant dans notre assiette tandis que notre sirop d'érable, notre porc et nos canneberges font le bonheur d'autres consommateurs à l'étranger. Cependant, si l'importation donne accès à de nouveaux produits, elle peut aussi nuire à l'économie locale d'un pays. C'est ce qui se produit lorsque des terres agricoles sont consacrées à la culture ou à l'élevage pour des productions destinées à l'exportation afin de satisfaire la demande des consommateurs de pays industrialisés. Les besoins alimentaires des populations de la région peuvent alors être négligés. Dans certains pays en développement, cette pratique met en danger l'autosuffisance alimentaire. Grâce à l'industrialisation, nous avons accès à une grande variété de mets préparés. Ils sont pratiques et peu chers. Ces qualités sont intéressantes dans une société où l'on a de moins en moins de temps pour cuisiner. Cependant, les nutritionnistes leur reprochent de ne pas toujours garantir un bon équilibre nutritionnel.

6

A. Compare l'alimentation des deux époques. Quelles différences observes-tu?

Au 19^e siècle...

Au 21^e siècle...

B. Donne deux raisons pour lesquelles notre alimentation a évolué au fil du temps.

C. En quoi la fonction de l'alimentation n'a-t-elle pas changé au fil du temps?

7

Outre les modes de production traditionnels, donne deux options possibles pour se procurer des aliments aujourd'hui.

8

Dans le texte, trouve un antonyme pour chaque mot.

une importation : _____

un producteur : _____

la droite : _____

La science au service de la sécurité alimentaire

Quelque 70 % des populations confrontées à l'insécurité alimentaire vivent dans les zones rurales des pays en développement. C'est le cas d'Andres, un jeune Colombien qui cultive la pomme de terre à chair jaune avec son père, dans la petite exploitation familiale. Or, cette variété résiste mal au mildiou, une maladie causée par un champignon parasitaire, ce qui affecte les rendements de leur entreprise. Cette culture, pourtant essentielle, ne parvient pas à combler les besoins nutritionnels de la famille. Andres et son père ont un autre souci : l'achat de fongicides pour détruire le champignon a un coût très élevé. De plus, ce produit chimique est dangereux pour la santé et pour l'environnement.



Photo : Avalon_Studio / Getty images

En faisant quelques recherches, Andres trouve exactement ce dont ils ont besoin : un projet mis sur pied par des scientifiques d'universités colombiennes et canadiennes pour venir en aide aux agriculteurs aux prises avec ce problème. Il découvre que ces chercheurs ont trouvé de nouvelles variétés de pommes de terre résistantes au mildiou et qui ont des rendements supérieurs. Tentés par l'expérience, Andres et son père se joignent aux autres participants au projet et se procurent les semences de la nouvelle variété de pommes de terre.

Quelques mois plus tard, c'est la récolte. Les pommes de terre sont non seulement intactes, mais le rendement est tel qu'ils ont même des surplus qu'ils peuvent offrir à la vente. En évitant l'emploi de fongicides, ils ont aussi réduit leurs dépenses et les impacts sur l'environnement. Comme les autres habitants de la région, la famille d'Andres dispose dorénavant d'une nourriture plus abondante et de meilleurs revenus. Les scientifiques expliquent aux participants que la nouvelle variété de pommes de terre fournit deux fois plus de protéines et plus de fer et de zinc que la variété précédente. La culture de cette nouvelle pomme de terre contribuera à assurer la nutrition et la santé de la collectivité. Le père d'Andres est très fier de son fils. La curiosité et l'audace de son fils le rassurent sur l'avenir de l'exploitation : la ferme familiale est entre bonnes mains!

A. Quel est le problème auquel Andres et son père doivent faire face ?

B. Quelle est la principale conséquence de ce problème pour Andres et sa famille ?

C. Indique si les données suivantes font partie ou non du problème.

DONNÉE	OUI	NON
<p>Andres et son père se joignent aux autres participants au projet.</p> <p>.....</p>		
<p>Cette culture, pourtant essentielle, ne parvient pas à combler les besoins nutritionnels de la famille.</p> <p>.....</p>		
<p>Les rendements sont insuffisants.</p> <p>.....</p>		
<p>Andres est un jeune Colombien qui cultive la pomme de terre jaune avec son père.</p> <p>.....</p>		
<p>Andres et son père doivent utiliser des fongicides pour combattre le champignon.</p> <p>.....</p>		
<p>Le produit chimique coûte cher, il est dangereux pour la santé et l'environnement.</p>		

10

A. Quelle solution Andres et son père ont-ils trouvée?

B. Résume le plan d'action d'Andres en trois étapes.

1. _____

2. _____

3. _____

11

Selon toi, le problème est-il résolu? Explique ta réponse.

Les choix alimentaires

Vocabulaire

un allergène • une anorexie • un besoin • un bien-être • une boulimie • une calorie
 une conséquence • énergétique • un équilibre • une estime de soi • une fibre
 fonctionnel / fonctionnelle • un ingrédient • jeûner • manger • un métabolisme
 nutritif / nutritive • un plaisir • un poids santé • une portion • un potentiel • un produit
 un régime • sain / saine • une santé • une thérapie • un trouble • une valeur • une vitalité



Le régime alimentaire



Photo : shakim888 / Getty images



Photo : MadCircles / Getty images

S'alimenter est nécessaire pour satisfaire nos besoins énergétiques et fonctionnels, mais l'alimentation n'a pas uniquement un objectif physiologique. En choisissant des aliments bons au goût et dont les propriétés sont bénéfiques pour notre santé, on associe notre bien-être à notre plaisir. L'alimentation comporte aussi une dimension identitaire, puisque manger permet de définir son appartenance à un groupe.

Les pratiques alimentaires sont souvent liées à des habitudes familiales, à la culture ou à la religion. Elles sont motivées par des raisons éthiques, environnementales, économiques ou de santé. On compte de plus en plus d'adeptes des régimes végétarien, végétalien, crudivore, méditerranéen ou paléolithique. Les vertus de certains de ces régimes alimentaires sont reconnues par la science, d'autres n'ont pas encore fait leurs preuves. Des outils peuvent nous guider dans le choix d'aliments favorisant une bonne santé. Par exemple, le *Guide alimentaire canadien* recommande des quantités et des types d'aliments à même de combler nos besoins en vitamines et minéraux et autres éléments nutritifs. Il souligne aussi l'importance d'un régime alimentaire équilibré. Des choix alimentaires judicieux peuvent permettre d'éviter l'obésité ou certaines maladies chroniques. Associés à une plus grande activité physique, ils aident à atteindre un état de santé globale et de bien-être.

1

Associe les régimes alimentaires suivants à leur définition. Aide-toi du dictionnaire et d'Internet au besoin.

Régime végétarien 1

Régime végétalien 2

Régime crudivore 3

Régime méditerranéen 4

Régime paléolithique 5

A

Régime motivé par des raisons de santé (longévité, prévention de certaines maladies) et dont l'efficacité est reconnue scientifiquement. Consommation abondante de poisson, yogourt, fromage, fruits, légumes, légumineuses, céréales et huile d'olive; limitée de poulet, d'œufs et d'aliments sucrés; très limitée de viande rouge.

B

Régime motivé par le bien-être animal ou des raisons de santé. Consommation excluant la chair animale et les sous-produits de l'abattage d'animaux, et limitée de produits laitiers, de miel et d'œufs.

C

Régime motivé par la volonté de prévenir ou guérir certaines maladies. Il correspond à l'alimentation des premiers humains : viande, poisson, fruits de mer, fruits, légumes, noix et graines. Il exclut les produits laitiers et céréaliers jugés néfastes pour la santé en raison de leur taux élevé de glucides.

D

Régime motivé par le bien-être animal ou des raisons de santé. Consommation excluant la chair animale et les sous-produits comme les produits laitiers, le miel ou les œufs. Certains adeptes très stricts évitent tout usage de laine, de cuir ou de produits cosmétiques testés sur des animaux.

E

Régime d'où sont exclus les aliments cuits. Il est le plus souvent motivé par des raisons de santé.

2

A. Nomme 5 éléments qui peuvent avoir une influence sur nos pratiques alimentaires.

B. À quoi servent les recommandations du *Guide alimentaire canadien*?

C. Quels sont les avantages d'un régime alimentaire équilibré?



S'alimenter de façon responsable

Es-tu un consommateur responsable en matière d'alimentation? Pour faire des choix avisés, que ce soit parmi les produits placés dans ton garde-manger ou le réfrigérateur, ou lorsque tu fais des achats chez le marchand, tu dois savoir décrypter certains éléments clés. L'emballage d'un produit révèle d'indispensables informations sur la qualité nutritionnelle de l'aliment, sur sa provenance et sa fabrication, etc. Apprends à bien les décoder.

1. COMPOSITION DE L'ALIMENT
Mise en évidence de la présence ou de l'absence d'un ingrédient ou d'une saveur dans l'aliment.

2. DATATION
Date limite d'utilisation du produit.

3. LISTE DES INGRÉDIENTS
Ingrédients présents dans le produit, y compris leurs composants, par ordre de poids décroissant.

4. TABLEAU DE LA VALEUR NUTRITIVE
Renseignements sur le contenu d'une portion : calories, 13 principaux éléments nutritifs et leur % par rapport à la valeur quotidienne nécessaire.

5. SYMBOLE DU RECYCLAGE
Mention d'un emballage recyclable ou fabriqué à partir de matériaux recyclés.

6. MÉTHODE DE PRODUCTION
Renseignements sur le mode de production de l'aliment (ex. : produit biologique).

7. BIENFAITS NUTRITIFS
Mention d'un élément nutritif (ex. : source de fibres) ou d'un effet de l'aliment sur la santé.

8. DÉCLARATION DES ALLERGÈNES
Présence ou absence dans le produit d'un des 10 allergènes établis par Santé Canada, ou du gluten.

9. MENTION DU PAYS D'ORIGINE
Origine de l'aliment ou d'ingrédients qu'il contient.

Éléments nutritifs	% valeur quotidienne
Énergie (kJ)	100%
Énergie (kcal)	100%
Protéines	10%
Glucides	10%
Lipides	10%
Sodium	10%
Cholestérol	10%
Fibres	10%
Acides gras saturés	10%
Acides gras trans	10%
Calcium	10%
Fer	10%
Phosphore	10%
Magnésium	10%
Zinc	10%
Vitamine A	10%
Vitamine B1	10%
Vitamine B2	10%
Vitamine B6	10%
Vitamine C	10%
Vitamine E	10%
Vitamine K	10%

3

Selon toi, que signifie « faire des choix avisés » ?

4

Observe le produit alimentaire de la page précédente. Indique si l'énoncé est VRAI ou FAUX.

ÉNONCÉ	VRAI	FAUX
a. Le produit est fabriqué au Québec.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Le produit est un choix sain.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. On doit consommer ce produit avant le 23 août 2018.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Le produit est certifié bio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PAIN A			
Valeur nutritive			
Pour 1 tranche (37g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories 90			
Lipides 1 g	2 %		
saturés 0 g	0 %		
+ Trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 200 mg	8 %		
Glucides 17 g	6 %		
Fibres 1 g	4 %		
Sucres 1 g			
Protéines 3 g			
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	2 %	Fer	8 %

PAIN B			
Valeur nutritive			
Pour 1 tranche (39g)			
Teneur	% valeur quotidienne		
Calories 90			
Lipides 1.5 g	2 %		
saturés 0.4 g	2 %		
+ Trans 0 g			
Cholestérol 0 mg			
Sodium 190 mg	8 %		
Glucides 15 g	5 %		
Fibres 4 g	16 %		
Sucres 2 g			
Protéines 4 g			
Vitamine A	0 %	Vitamine C	0 %
Calcium	2 %	Fer	8 %

Source : Santé Canada/www.sc-hc.gc.ca 19 août 2016

5

Compare les deux tableaux nutritionnels de pain. Choisis le produit alimentaire qui présente le meilleur choix pour :

	PAIN A	PAIN B
Réduire la quantité de lipides.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Augmenter la quantité de fibres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réduire la quantité de sodium.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réduire la quantité de glucides.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Augmenter la quantité de protéines.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Souffrir d'un trouble alimentaire

« Je m'appelle Martin et je souffre d'anorexie. Prendre du poids m'obsède. À force de ne plus manger, je n'ai plus jamais faim. Je me force à manger devant les autres. Je me sens bien seulement quand ma balance indique une diminution de poids. Sinon, je m'impose un régime radical, je me fais vomir, j'utilise des laxatifs et je fais de l'exercice intensivement. »

« Je m'appelle Sen et je souffre de boulimie. Je veux rester mince, mais j'ai souvent de grandes rages alimentaires. Parfois, je mange comme quatre : des croustilles, des gâteaux, des bonbons, et ensuite, je me fais vomir, je prends un laxatif ou je jeûne un jour ou deux pour perdre le poids que j'ai peur d'avoir pris. »

« Je m'appelle Louise et je suis médecin. Je soigne les troubles du comportement alimentaire causés par des facteurs biologiques (antécédents familiaux ou problème de poids), psychologiques (insécurité, besoin de contrôler, faible estime de soi) et sociaux (relations familiales difficiles, valeurs, pressions socioculturelles, sports). Je traite les conséquences physiques des problèmes alimentaires ainsi que les problèmes digestifs, cutanés ou même cardiovasculaires qui y sont associés. »

« Je m'appelle Pol et je suis psychologue auprès des jeunes. Les troubles de l'alimentation apparaissent généralement au cours de l'adolescence ou au début de l'âge adulte. Grâce à la psychothérapie, je traite les conséquences psychologiques générées par leur problème : l'anxiété, la faible estime de soi, les troubles du sommeil, de concentration ou d'humeur. J'ai recours à un traitement individualisé pour bien aider chaque jeune ».

« Je m'appelle Karen, je suis nutritionniste. Je conseille les jeunes sur les valeurs nutritives des aliments. Grâce à un plan alimentaire personnalisé, ils participent activement à leur rétablissement. Je les aide à se réapproprier une saine relation avec leur corps et leur alimentation. Mon approche harmonise santé, équilibre et plaisir de manger ».

« Je m'appelle Rose, je suis la mère de Martin. Je suis désemparée devant le comportement alimentaire de mon fils. Heureusement, il est aidé par une équipe formidable qui lui prodigue des services et des traitements adaptés à son problème. La thérapie individuelle, en équipe et familiale me permet de l'accompagner. »



Photo : RobertoDavid / Getty images

6 A. Nomme le trouble alimentaire de

Martin : _____

Sen : _____

B. Qu'ont en commun Martin et Sen?

7 Quels facteurs ou causes sont à l'origine des troubles alimentaires?

8 Donne des exemples de conséquences des troubles alimentaires.

physiques : _____

psychologiques : _____

9 Quels sont les 3 traitements pour les troubles alimentaires?

1. _____

2. _____

3. _____

Bien s'alimenter pour rester en santé

LE PAPIER SCOLAIRE, le journal de l'École des flots

Ma rencontre avec une championne
Publié le 13 mars 2016 à 8 h

Par Alicia Lapierre, sec. 2



Photo : Tassii / Getty images

« Je suis dix fois plus en forme qu'avant », me dit Nadine Grenier dès mon arrivée. Cette ancienne élève de notre école nous raconte sa transformation des dernières années. Dernièrement, l'athlète s'est entourée de nouveaux spécialistes de l'entraînement et de l'alimentation. « Dans mon sport, tout est jugé. La performance, le poids et la taille sont des enjeux cruciaux. Je visais le sommet. Pour l'atteindre, je multipliais les séances de course, j'essayais toutes sortes de régimes alimentaires, même si ce n'est pas recommandé pour une sportive. J'ai tout essayé, mais je n'atteignais pas mon plein potentiel d'athlète. Alors, je suis allée chercher de l'aide. »

Son nouveau préparateur physique lui a enseigné une autre façon de faire les choses.

« Avant, je m'imposais de longs entraînements et j'en ressortais épuisée. Maintenant, je travaille par petites séances plus ou moins intenses, cinq jours par semaine, et je m'accorde des congés pour profiter de la vie et même pour cuisiner. » Sa nutritionniste lui a enseigné à voir la nourriture comme le carburant nécessaire à ses entraînements. Elle lui a appris quels étaient les éléments nutritifs essentiels à son métabolisme et dans quels aliments les trouver. « Ça a vraiment changé ma vie. Maintenant, mon alimentation est saine et équilibrée. J'ai un poids santé que je n'ai pas de mal à le conserver. Je suis en santé et sûre de moi. Tout en poursuivant mes entraînements, j'arrive à faire des études en arpentage : je me sens pleine d'énergie et ma concentration et ma capacité d'apprentissage sont au mieux. »

Il est visible que la nouvelle approche de Nadine Grenier fonctionne. L'athlète est au sommet de sa forme physique et mentale.

10

Quel problème éprouvait la championne de gymnastique ?

11

Dans quels domaines de sa vie d'athlète, Nadine a-t-elle apporté des changements ?

12

Nomme 4 bienfaits découlant des changements opérés par Nadine.

Découvrons la Fondation Paul Gérin-Lajoie



L'éducation
pour tous

En participant à *La Dictée P.G.L.* et à la *Cueillette du Partage*, tu aides la Fondation Paul Gérin-Lajoie à réaliser ses projets en éducation et en formation professionnelle en Afrique de l'Ouest et en Haïti.

Voici une liste de certains projets que la Fondation réalise grâce, entre autres, à ta participation à *La Dictée P.G.L.*

Au Mali :

Servir près de 200 000 repas à des enfants chaque année pour favoriser leur apprentissage et diminuer l'absence scolaire.

En Haïti :

- Reconstruire 10 centres de santé.
- Vacciner près de 20 000 enfants.
- Former 75 agents en santé maternelle et infantile.
- Implanter des jardins communautaires dans 58 villages .

Grâce à ces actions, la Fondation aide des populations à se garder en santé, à découvrir de meilleures façons de cultiver leurs champs et à avoir accès à une éducation de base.

Au Bénin :

Former de jeunes agriculteurs et permettre aux populations de 30 villages d'avoir accès à de la bonne nourriture.



Ton soutien fait la
différence dans la vie de bien
des jeunes. Nous te remercions
pour tous tes efforts.

Si tu veux en savoir plus sur les actions
de la Fondation Paul Gérin-Lajoie :

www.fondationpgl.ca

Pour t'amuser et faire des activités interactives :

www.financepgl.com

www.caissescolaire.com

www.monmagazine.ca

www.charlyetmax.com


Partenaire majeur

 Desjardins

 AUTORITÉ
DES MARCHÉS
FINANCIERS

 creo
LE SCIENCE
EN JEUX

 Druide

Québec 

 canal
SAVOIR

 UMOU
Leader Distribution Équipement

 MA tv
CULTURE MONTROCK C'EST VOTRE TÉLÉ.

 Fédération des établissements
d'enseignement privés