Cours

Saines habitudes de vie

SAN-P101-2

Présecondaire

« La santé est avant tout un processus dynamique d'apprentissage, d'expériences personnelles et de moyens permettant de se sentir bien à tout instant et sur tous les plans ».

Christian Tal Schaller

Présentation du cours *Saines habitudes de vie*

Le but du cours *Saines habitudes de vie* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de vie où la gestion des habitudes est abordée sous l'angle de l'alimentation, de la condition physique, de la détente et de la récupération.

Le cours prépare l'adulte à agir de façon responsable et préventive par rapport à sa santé.

Au terme de ce cours, l'adulte comprendra mieux ses besoins et pourra élaborer un plan d'action adapté à sa situation personnelle. Il sélectionnera des moyens simples et accessibles qui favoriseront l'adoption de saines habitudes de vie.

Traitement des situations de vie

Le traitement de situations de vie repose sur des actions groupées en catégories qui mobilisent un ensemble de ressources dont des compétences polyvalentes et des savoirs essentiels. Durant son apprentissage, l'adulte est appelé à construire des connaissances relatives à ces ressources afin de pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La ou les classes de situations, les catégories d'actions, les compétences polyvalentes et les savoirs essentiels sont les éléments prescrits du cours. Ces éléments sont détaillés dans leur rubrique respective.

Classe de situations du cours

Ce cours porte sur une classe de situations : *Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien*.

Cette classe regroupe une grande diversité de situations de vie, par exemple, la prise d'un repas à la maison ou au restaurant, le marché hebdomadaire, ou encore, la participation à une activité physique. Ces situations de vie ont en commun d'inviter l'adulte à prêter une attention particulière aux habitudes qu'il a adoptées en matière d'alimentation, d'activité physique, de détente et de récupération.

Être en santé est une condition essentielle pour affronter les contraintes de la vie et pour en jouir pleinement. Dans cette perspective, acquérir de saines habitudes contribue au mieux-être et au maintien de la santé. La classe de situations de ce cours encourage l'adulte à adopter un point de vue éclairé sur la manière dont il répond à ses besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération. Puisqu'ils sont interdépendants, ces besoins doivent être considérés de manière systémique dans le développement d'un plan d'action global visant le maintien de la santé.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien	▪ Repas à la maison ou au restaurant ▪ Marché hebdomadaire ▪ Déplacement pour aller au travail ou aux études ▪ Périodes prolongées devant le téléviseur ou l'ordinateur ▪ Accumulation de fatigue ▪ Stress au travail ▪ Participation à une activité physique

Catégories d'actions

Les *catégories d'actions* regroupent des actions appropriées au traitement des situations de vie du cours. Les *exemples d'actions* présentés dans le tableau illustrent la portée des catégories dans des contextes variés.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
▪ Détermination des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et récupération	▪ Cerner des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et récupération ▪ Prendre connaissance d'une documentation pertinente· ▪ Consulter des ressources du milieu ▪ Cerner les conséquences de certaines habitudes ▪ Demander et suivre des recommandations
▪ Élaboration d'un plan d'action global et adapté	▪ Formuler des objectifs liés aux différents besoins ▪ Déterminer des priorités, des actions et des démarches pour des besoins en nutrition ▪ Déterminer des priorités pour une meilleure santé physique ▪ Prévoir un échéancier ▪ Anticiper des difficultés

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

Les éléments prescrits sont ceux dont l'enseignant doit absolument tenir compte dans l'élaboration de situations d'apprentissage.

Classe de situations

Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien

Catégories d'actions

- Détermination des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération
- Élaboration d'un plan d'action global et adapté

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Décrire des habitudes de vie au quotidien
- Sélectionner de l'information
- Établir des liens entre les habitudes de vie décrites et les besoins de base
- Émettre des hypothèses sur des améliorations ou des modifications à un mode de vie
- Justifier des choix

Exercer sa créativité

- Explorer une diversité de moyens
- S'ouvrir à des pratiques différentes
- Transformer des idées créatrices en solutions réalistes

Savoirs essentiels

- Besoins associés aux saines habitudes de vie
- Éléments de base d'une saine alimentation
- Composition de menus équilibrés
- Équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers
- Éléments de base d'un projet d'activité physique
- Déterminants de la condition physique
- Éléments de base associés au sommeil
- Gestion du stress

Les attentes de fin de cours décrivent comment l'adulte devra s'être appuyé sur les éléments prescrits pour traiter les situations de vie du cours.

Attentes de fin de cours
Pour traiter les situations de la classe *Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien*, l'adulte détermine des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération qui mèneront à l'élaboration d'un plan d'action global et adapté. Essentiellement, il observe certaines pratiques et planifie l'utilisation de moyens variés et réalistes pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie. Pour déterminer des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération, l'adulte décrit des habitudes de vie au quotidien qu'il considère isolément et en interaction. Il sélectionne l'information qui lui permet de se représenter avec justesse la réalité observée : besoins associés aux saines habitudes de vie, aux éléments de base d'une saine alimentation, à l'équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers, aux déterminants de la condition physique et aux éléments de base associés au sommeil. Il établit des liens entre les habitudes de vie décrites et les besoins déterminés. Il émet des hypothèses sur des améliorations ou des modifications à son mode de vie afin d'introduire ou de maintenir une alimentation équilibrée, de l'activité physique, de la détente et de la récupération dans une routine. Pour élaborer un plan d'action global et adapté, l'adulte formule des objectifs qui tiennent compte de sa compréhension des besoins et de la construction des connaissances suivantes : composition de menus équilibrés, éléments de base d'un projet d'activité physique, gestion du stress. Il explore une diversité de moyens afin de varier la composition de menus et les activités en considérant des goûts, des champs d'intérêt et des besoins personnels, s'ouvrant ainsi à des pratiques différentes. Il transforme les idées créatrices qu'il considère intéressantes en solutions réalistes de manière à en retirer davantage de bienfaits et de plaisir et pour mieux persévérer dans l'adoption de nouvelles habitudes de vie. Il prévoit un échéancier et anticipe des difficultés pour mieux y pallier. Il justifie ses choix à la lumière de la compréhension qu'il a développée. Au terme de sa démarche, l'adulte produit un plan d'action global et adapté afin d'introduire des améliorations ou des modifications à son mode de vie.

Critères d’évaluation

- Détermination juste de besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération
- Production d’un plan d’action global et adapté

Compétences polyvalentes

La description de la contribution de chaque compétence polyvalente se limite aux actions appropriées au traitement des situations de vie de ce cours. Puisque les compétences polyvalentes s'inscrivent dans d'autres cours, c'est l'ensemble des cours qui contribue à leur développement.

Dans ce cours, seules les compétences polyvalentes suivantes sont retenues : *Raisonner avec logique* et *Exercer sa créativité*.

Contribution de la compétence polyvalente *Raisonner avec logique*	
La compétence polyvalente *Raisonner avec logique* permet à l'adulte de structurer sa pensée et de développer un agir cohérent quant au choix de saines habitudes de vie et à l'élaboration d'un plan d'action. Pour ce faire, l'adulte décrit des habitudes de vie au quotidien. Il sélectionne de l'information lui permettant de se représenter des besoins touchant l'alimentation, l'activité physique ainsi que la détente et la récupération. Il établit des liens entre les habitudes de vie décrites et les besoins qu'il a déterminés.	Il émet des hypothèses sur des améliorations ou des modifications à un mode de vie en précisant des habitudes qui, au quotidien, favorisent le maintien de la santé. Il tient compte de différents facteurs : disponibilités, contraintes et besoins prioritaires. Il s'assure que ses choix sont réalistes et il peut les justifier.

Contribution de la compétence polyvalente *Exercer sa créativité*	
La compétence polyvalente *Exercer sa créativité* permet de développer la capacité à rompre avec certaines habitudes en vue d'adopter un meilleur régime de vie. Le traitement des situations de vie liées à la classe *Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien* incite l'adulte à innover en explorant des pratiques différentes et novatrices.	Lorsque l'adulte élabore un plan d'action, il explore une diversité de moyens pour introduire ou maintenir une alimentation équilibrée, de l'activité physique, de la détente et de la récupération dans une routine. Il s'ouvre à des pratiques différentes, ce qui l'amène à varier la composition de menus et les activités. Il transforme les idées créatrices en solutions réalistes de manière à en retirer davantage de bienfaits et de plaisir et pour mieux persévérer dans l'adoption de nouvelles habitudes de vie.

Savoirs essentiels

Besoins associés aux saines habitudes de vie

- Alimentation
- Activités physiques
- Détente et récupération
- Interaction entre les besoins relatifs à l'alimentation, l'activité physique, la détente et la récupération

Éléments de base d'une saine alimentation

- Nutriments essentiels
- Groupes alimentaires
- Portions recommandées

Composition de menus équilibrés

- Choix des aliments
- Composition de repas et de collations

Équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers

- Régulation pondérale
- Malnutrition (problèmes liés à une cause métabolique ou à une alimentation mal équilibrée en quantité ou en qualité)

Éléments de base d'un projet d'activité physique

- Objectifs
- Intensité
- Durée
- Types d'activités axés sur :
  - l'endurance
  - l'assouplissement
  - le développement de la force

Déterminants de la condition physique

- Endurance cardiovasculaire
- Force et endurance musculaire
- Flexibilité et santé du dos
- Poids corporel

Éléments de base associés au sommeil

- Besoins de sommeil selon l'âge
- Facteurs favorisant le sommeil et la détente

Gestion du stress

- Types et sources de stress
- Techniques de gestion du temps
- Techniques de relaxation

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte de devenir plus compétent dans le traitement des situations de vie de ce cours.

Réalisme et persévérance
Un adulte qui fait preuve de réalisme et de persévérance est capable d'introduire de manière progressive les changements nécessaires à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie.

Ressources complémentaires

Ces ressources sont fournies à titre indicatif. Elles constituent un ensemble de références susceptibles d'être consultées dans les situations d'apprentissage.

Ressources sociales	Ressources matérielles
▪ Personnel et professionnels de la santé et des services sociaux ▪ Groupes d'entraide et organismes reconnus en région ▪ Associations et équipes sportives	▪ Guides alimentaires reconnus ▪ Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus (brochures, dépliants, etc.) ▪ Sites Internet : - Santé Canada - Agence canadienne de la santé publique - Institut national de santé publique du Québec - Les diététistes du Canada - L'ordre des diététistes du Québec

Apport des domaines d'apprentissage

L'apport de certains domaines d'apprentissage s'avère utile pour le traitement des situations de vie de ce cours, en particulier celui du domaine des langues et du domaine de la mathématique, de la science et de la technologie. Les éléments relevés pour chaque domaine d'apprentissage ne sont pas prescrits et ne constituent pas des préalables.

Domaine des langues

Programme d'études *Français, langue d'enseignement*

- Lecture de textes simples traitant de l'alimentation, de l'activité physique et de la gestion du stress, du sommeil et de la détente (chroniques de presse, articles de revues, recettes, dépliants, etc.)
- Compréhension de courts messages verbaux traitant de l'alimentation, de l'activité physique et de la gestion du stress, du sommeil et de la détente (capsules radiophoniques ou télévisées, propos d'un médecin, d'un kinésiologue ou d'un psychologue, etc.)
- Rédaction de listes de besoins, de renseignements ou de questions
- Rédaction de recettes, de menus
- Rédaction d'un plan d'action à l'aide d'une grille
- Prise de parole pour demander des renseignements et pour exprimer des besoins concernant la santé
- Discussion portant sur la satisfaction des besoins

Domaine de la mathématique, de la science et de la technologie

Programme d'études *Mathématique*

- Compilation de données permettant de décrire certaines habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil et détente)
- Consultation d'études statistiques concernant certaines habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil et détente)
- Élaboration d'un régime alimentaire équilibré à l'aide des opérations sur les nombres rationnels et les nombres décimaux
- Élaboration d'un régime alimentaire équilibré à l'aide d'opérations sur les proportions
- Conversion de mesures d'un système vers un autre
- Calcul de temps pour l'établissement d'un horaire et pour la préparation ou la réalisation d'une activité

Programme d'études *Informatique*

- Recherche de renseignements relatifs à la satisfaction de besoins (associations diverses, organismes communautaires et services publics, documentation et relevé de coordonnées dans Internet)
- Utilisation du courriel pour demander de l'information

Contexte andragogique

Le programme d'études *Santé* permet à l'adulte de poser les assises d'une action responsable et préventive par rapport à sa santé. Il met l'accent sur l'importance de saines habitudes de vie, sur la recherche d'un meilleur équilibre de vie pour préserver sa santé psychologique et sur l'adoption de comportements sécuritaires et responsables en matière de vie sexuelle. À cette fin, les situations d'apprentissage favorisent la prise de conscience, l'analyse, l'observation et le retour réflexif.

Dans tous les cas, les situations d'apprentissage élaborées dans le cadre de ce programme d'études doivent être signifiantes et présenter des similitudes avec les situations de vie des adultes. C'est pourquoi, plusieurs activités d'apprentissage peuvent être proposées : la rencontre avec un intervenant (nutritionniste, athlète, psychologue, etc.), la lecture ou l'écoute d'un témoignage, le visionnement d'un documentaire, la réalisation d'un sondage, etc.

Les situations de vie visées par ce programme d'études renvoient à l'expérience personnelle et aux perceptions de ce qui est bénéfique ou nuisible pour la santé. Il va sans dire que ces croyances s'enracinent dans l'histoire de chaque individu. Par conséquent, le personnel enseignant doit procéder à des choix pédagogiques judicieux pour éviter l'intrusion dans la vie intime de l'adulte. Il doit garder à l'esprit que certaines personnes peuvent être directement touchées par les situations traitées. Il doit également tenir compte de l'intérêt des adultes pour un problème de santé en particulier, tout en se préoccupant d'aborder les savoirs et de développer les compétences polyvalentes qui permettront la remise en question de certaines perceptions.

Situation d'apprentissage

Pour soutenir l'enseignant dans la mise en œuvre des principes du renouveau pédagogique, une situation d'apprentissage est présentée à titre d'exemple.

Elle possède un caractère d'authenticité puisqu'elle découle d'une situation de vie possible de l'adulte, en relation avec la classe de situations du cours. Elle est suffisamment ouverte et globale pour que plusieurs aspects importants du traitement de la situation de vie y soient abordés.

Les exemples d'actions fournis dans le cours éclairent l'enseignant sur celles pouvant être accomplies durant le traitement de la situation de vie. Il peut s'appuyer sur ces exemples d'actions pour choisir des activités d'apprentissage pertinentes.

La structure d'une situation d'apprentissage respecte les trois étapes de la démarche, c'est-à-dire :

- la préparation des apprentissages;
- la réalisation des apprentissages;
- l'intégration et le réinvestissement des apprentissages.

Ces étapes visent à mettre en valeur certains principes du renouveau pédagogique, à savoir encourager l'adulte à être actif, à être réflexif et à interagir avec ses pairs lorsque le contexte le permet. Elles impliquent des activités d'apprentissage et peuvent comporter des activités d'évaluation prévues pour soutenir le cheminement de l'adulte.

Ces activités l'engagent à construire des connaissances relatives aux éléments prescrits du cours et ciblés dans la situation d'apprentissage : une ou des catégories d'actions ainsi que des savoirs essentiels et des actions de la ou des compétences polyvalentes en relation avec cette ou ces catégories d'actions.

Certaines stratégies possibles d'enseignement sont intégrées à l'exemple fourni, soit les formules pédagogiques et les modes d'intervention à privilégier selon les personnes, le contexte et l'environnement d'apprentissage. Des stratégies d'apprentissage peuvent aussi être suggérées, ainsi que diverses ressources matérielles ou sociales.

Exemple de situation d'apprentissage

La boîte à lunch

L'alimentation fait partie du quotidien et entraîne l'adoption d'habitudes particulières. La situation de vie retenue de la classe *Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien* concerne la composition de boîtes à lunch pour des adultes aux études. L'enseignant propose à sa classe de monter un dépliant de suggestions de menus qui sera distribué dans le centre de formation. Cette activité permet de choisir et d'adapter des menus. Pour ce faire, des savoirs touchant les éléments de base d'une saine alimentation, la composition de menus et l'équilibre entre le régime alimentaire et les besoins particuliers seront abordés. Les compétences polyvalentes *Raisonner avec logique* et *Exercer sa créativité* seront sollicitées.

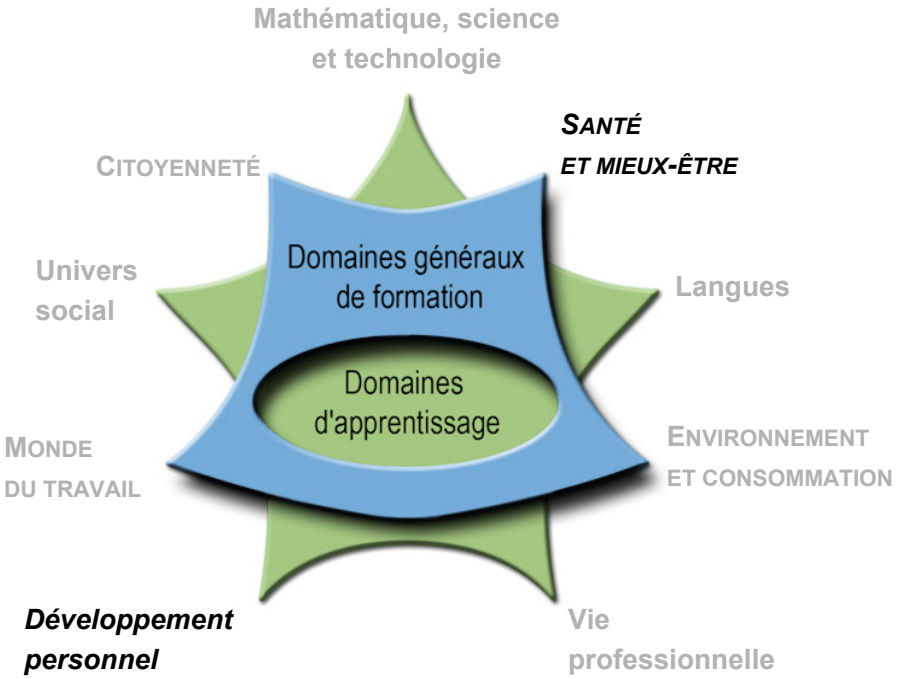
Au début de la première activité d'apprentissage, l'enseignant invite sa classe à remplir individuellement un questionnaire simple portant sur les saines habitudes alimentaires. Puis, afin de confirmer ou d'infirmer leurs perceptions et de construire de nouvelles connaissances, les adultes effectuent une recherche à l'aide de la documentation mise à leur disposition et de sites Internet reconnus. L'enseignant anime un retour en groupe pour comparer les résultats du questionnaire aux renseignements trouvés et pour valider les choix de réponses. Cette mise en commun des résultats offre l'occasion d'exposer des points de vue, de partager des expériences et de déterminer les éléments de base d'une saine alimentation.

La deuxième activité d'apprentissage est principalement constituée d'une étude de cas. L'enseignant présente d'abord un exposé interactif sur l'équilibre entre le régime alimentaire et les besoins particuliers de même que sur la composition de menus équilibrés. Le groupe est ensuite divisé en équipes qui analysent chacune un cas différent. À l'aide d'une grille d'analyse, chaque équipe réalise un bilan des habitudes alimentaires et des besoins particuliers de leur cas. Puis, chaque adulte élabore un menu de boîtes à lunch qui tient compte des contraintes budgétaires, des goûts et des disponibilités de temps propres au cas. Une attention particulière est portée à l'équilibre entre le régime alimentaire et les besoins particuliers. Pour soutenir le travail de composition de menus, l'enseignant propose des exemples de menus, des livres de recettes, des feuillets publicitaires et des documents simples et accessibles. Il questionne régulièrement les adultes sur la pertinence et le réalisme de leurs choix. Les résultats sont mis en commun dans l'équipe et ils sont examinés selon les principes d'une saine alimentation, la composition de menus équilibrés et l'équilibre entre le régime alimentaire et les besoins particuliers. Une liste de vérification fournie par l'enseignant encadre cette validation. Chaque équipe s'assure d'avoir proposé des menus variés.

Au cours de la dernière activité d'apprentissage qui se déroule en plénière, les équipes soumettent leurs propositions au groupe et les adultes s'assurent de la variété des menus. S'il y a lieu, les adultes les modifient avant de les inscrire dans un gabarit prévu pour le dépliant.

Pour conclure cette situation d'apprentissage, l'enseignant demande à chaque adulte de présenter oralement ou par écrit, quelques menus qu'il souhaiterait expérimenter dans un avenir proche en justifiant ses choix en rapport avec ses besoins.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations
Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien
Situation d'apprentissage
La boîte à lunch
Catégorie d'action
▪ Détermination de besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération

Compétences polyvalentes	Savoirs essentiels
▪ Raisonner avec logique ▪ Exercer sa créativité	▪ Éléments de base d'une saine alimentation ▪ Composition de menus équilibrés ▪ Équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers
Ressources complémentaires	
▪ Menus de tous genres ▪ Livres de recettes ▪ Feuillets publicitaires	▪ Documents simples traitant de l'alimentation ▪ Logiciel de traitement de texte ▪ Sites Internet reconnus