

VIVRE «SA» SANTÉ



TROUSSE D'ENSEIGNEMENT PRATIQUE

T.E.P.

FORMATION CLEF MITIS/NEIGETTE

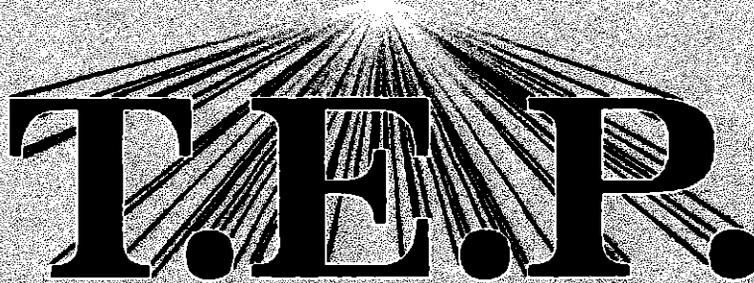


FORMATION
Clef

Travaux d'enseignement Pratique

Coordination

Lucille Roy



T.E.P.

Réalisation du projet

Karen Cassista

Madeleine Nadeau Bernier

Formation Cef Mtl / Neigette

Auteurs : Karen Cassista
Madeleine Nadeau Bernier

Révision : Lucie Lajoie
France Lavallée

Graphisme et montage : Lina Romanedo

Coordination : Lucille Roy

Production : Formation Clef Mitis / Neigette

Projet soutenu financièrement par les Initiatives fédérales - provinciales conjointes
en matière d'alphabétisation (I. F.P.C.A.) - 1994-1996

AVANT-PROPOS

Cette trousse d'enseignement pratique (T.E.P.) a un objectif particulier : aider l'adulte à agir conformément dans les situations fonctionnelles de la vie quotidienne.

Ce projet a pris naissance suite à l'observation du matériel disparate traitant de situations fonctionnelles. Notre idée a été de concevoir un document permettant de regrouper, d'adapter certaines activités déjà existantes et d'en créer de nouvelles adaptées aux besoins d'apprentissage fonctionnel. Ainsi est née la TEP.

Entre-temps, on a effectué la Mise à Jour du Guide composé de situations fonctionnelles; donc, nous avons cru bon de faire l'adaptation des thèmes de la TEP avec les situations proposées par la Mise à Jour du Guide.

À partir de cette constatation, il est à prévoir que l'utilisation de la TEP avec ses caractéristiques, jumelée à l'emploi de la Mise à Jour du Guide avec ses particularités, se compléteront avantageusement.

Pourquoi vivre «sa» santé ?

Connais-tu au moins trois principes pour vivre en santé ? Pour t'aider à les retenir les voici :

- 1) Bien manger*
- 2) Être actif*
- 3) Être bien dans sa peau*

Maintenant veux-tu savoir pourquoi il est important de bien manger ? L'alimentation est une des bonnes choses de la vie qui peut t'aider à conserver une bonne santé si tu es capable de varier et d'équilibrer tes menus selon le Guide alimentaire canadien.

Être actif signifie quoi ? Tu n'es pas sans savoir que ta condition physique est un état qui évolue constamment. Il faut alors que tu adoptes un régime de vie qui te permette de faire travailler les diverses parties de ton corps.

Pourquoi est-ce important d'être bien dans sa peau ? Même dans ton groupe-classe, tu rencontres de nouvelles expériences, de nouvelles situations qui exigent une certaine adaptation et une maturité évidente. Souvent tu as la preuve, tout autour de toi, de ta difficulté à t'entendre avec les autres.

Penses-tu vraiment que seuls les autres sont responsables de tes «malheurs» qui te rendent parfois la vie difficile ?

Il serait souhaitable que tu te poses des questions pour t'aider à faire face aux réalités de la vie.

**UNITÉ C** Bien manger

	Pages
Fiche C-1	Groupes alimentaires 4
■	Les légumes 6
■	Les fruits 8
■	Le pain et les céréales 10
■	Le lait et les produits laitiers 11
■	La viande et les substituts 11
■	La connaissance des groupes alimentaires 12
Fiche C-2	Menus santé 14
■	Les lunches du midi 15
■	Suggestions de menus 16
■	Planification des repas 17
■	Menus détails pour un menu santé 18
Fiche C-3	Épicerie 19
■	Planification de son marché 21
■	Je prépare ma liste d'épicerie 22
■	Je planifie les repas de la journée 23
■	Bien manger et manger bien 24
Fiche C-4	Réalisation d'une recette simple 25
■	Organisation d'une recette 26
■	Ustensiles de cuisine 29
■	Mesures et températures 33
■	Techniques de mesure 36
■	Les abréviations 38
Fiche C-5	Définition des termes 40
■	Comprendre une posologie 40
■	Connaître les bonnes façons de prendre un médicament 41

**UNITÉ D** Être actif

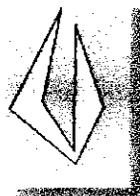
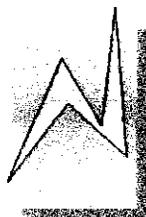
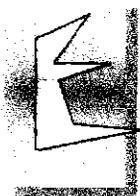
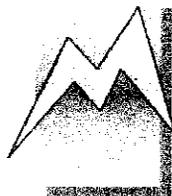
	Pages
Fiche D-1 Activité physique	46
■ Êtes-vous en forme ?	46
■ Demeurer actif	48
■ Sources et ressources	50
■ Des proverbes de santé	51

UNITÉ E Être bien dans sa peau

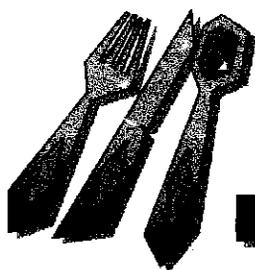
Fiche E-1 Confiance en soi	52
■ Facteurs	53
■ Comment je me vois	54
Fiche E-2 Souci de soi et des autres	55
■ Une vie sans joie	55
■ Réflexions	56
■ Soyons positifs	58
Fiche E-3 Sens de l'humour	59
■ Des actions simples à votre portée	60
■ Es-tu d'humeur rose ?	62
■ Lecture humoristique	64
 Sources de documentation	 65

Annexe 1 Évaluation

Annexe 2 Corrigé



GROUPES ALIMENTAIRES



Fiche C-1





UNITÉ C1

BIEN MANGER

Groupes alimentaires

NOTIONS

Veux-tu me dire pourquoi cette auto de 1979 fonctionne encore comme une neuve ?



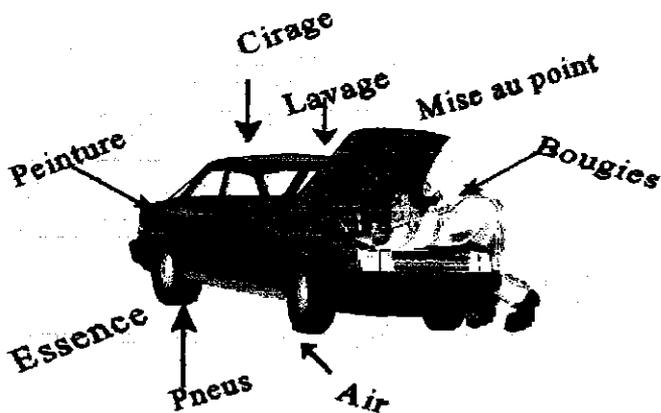
C'est parce que Pierre en prend soin comme la prunelle de ses yeux...



Veux-tu me dire comment Dominique fait pour être aussi «pétant» de santé avec un rythme de vie aussi actif ?



C'est simple, il surveille sa santé aussi bien que Pierre prend soin de sa voiture 1979!



Boissons

Protéines

Calcium



Matières grasses

Aliments

Fibres



En quelques lignes, peux-tu expliquer pourquoi les gens ont tendance à oublier que les aliments sont importants pour un régime de vie équilibré et une bonne santé?

Manger santé, c'est pour toi aussi!

Une bonne alimentation t'aide à grandir, à avoir un air de santé, à te sentir bien et plein d'énergie.

Pour Wayne Gretzky, il n'y a rien comme une alimentation saine pour aller droit au but. Et pour Sylvie Gauthier, l'équilibre, c'est important à la maison et aussi dans son travail.

Tout comme les athlètes qui réussissent, tu peux être à ton meilleur si tu manges sainement et fais de l'exercice physique chaque jour.

En t'occupant bien de toi-même et des bons choix que tu fais, tu peux être à ton meilleur.

Tu crois que manger santé ça vaut la peine pour les succès?

C'est ton rapport.

Peux-tu expliquer que les aliments sains ne produisent rien?

C'est ton rapport, ton plan.

Et maintenant, Wayne Gretzky, joueur célèbre de hockey, et Sylvie Gauthier, médaillée olympique en natation, s'occupent bien de leurs super-athlètes en leur montrant de bons choix et de bonnes habitudes.

C'est ton rapport de tous.

NOTIONS

Les légumes

Les légumes que nous mangeons contiennent les vitamines et les sels minéraux dont notre organisme a besoin pour nous assurer une bonne santé.



Nous pouvons distinguer plusieurs catégories de légumes.

Nous connaissons surtout les légumes-feuilles, les légumes-racines, les légumes-tiges et les légumes-fruits.

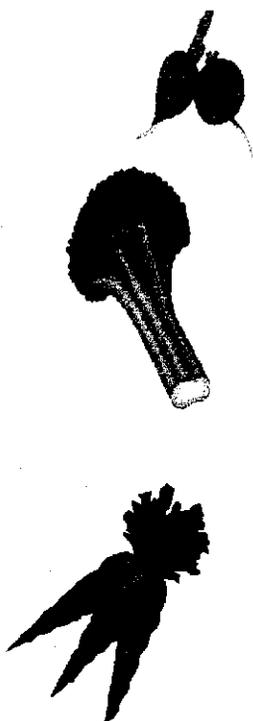
Parmi les légumes-feuilles, il y a la laitue, le chou, le persil, l'artichaut, les épinards.

L'asperge et le céleri sont des légumes tiges.

Parmi les légumes-racines, il y a la betterave, la carotte, le navet, le radis.

Les légumes-fruits comprennent la tomate, le concombre, l'aubergine.

L'oignon fait partie de la catégorie des bulbes.





APPLICATION

JE RÉPONDS AUX QUESTIONS.

1. Que contiennent les légumes que nous mangeons ?

2. Nomme quatre catégories de légumes. _____
3. Nomme quatre légumes-feuilles. _____
4. Nomme deux légumes-tiges. _____
5. Nomme quatre légumes-racines. _____
6. Nomme deux légumes-fruits. _____
7. À quelle catégorie appartient l'oignon ? _____

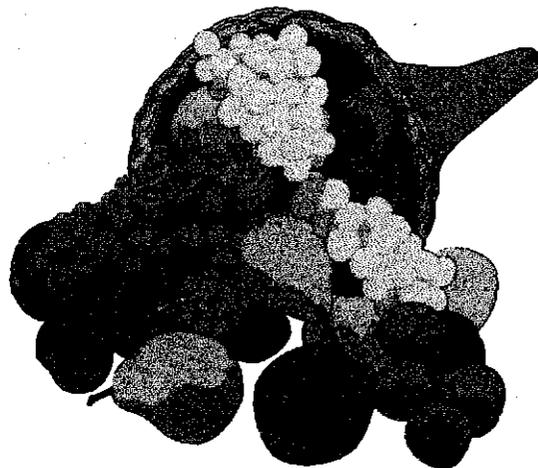
JE CHERCHE

Dans chaque rectangle est inséré le nom d'un légume. En remplaçant chacune des lettres, tu trouveras le nom de ce légume.

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. TTCOARE | 8. BCROMCNEO |
| 2. LAI | 9. OCUH |
| 3. TMTEAO | 10. GOINON |
| 4. ULIETA | 11. SPIO |
| 5. LCÉEIR | 12. DNÉIPAR |
| 6. TTCOARE | 13. ETAPAT |
| 7. RVBTTEAEE | 14. SRDAI |
-
- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ | 11. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ | 12. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ | 13. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ | 14. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ | |

NOTIONS

**DES FRUITS
DES FRUITS
DES FRUITS**



Ou comment en déguster plus sans s'ennuyer.

Pleins de saveur... de vitamines... de minéraux... les fruits sont des trésors à découvrir... ou à redécouvrir! À l'aise partout... au déjeuner... à la collation... comme desserts... les fruits sont une délicieuse façon de se sucrer le bec... sans péril!

Poires surprise

Peler les poires, les mettre dans une petite casserole, arroser d'un peu de jus de pomme ou d'orange (½ tasse pour 4 poires). Cuire à feu doux 10-20 minutes. Saupoudrer de cannelle.

Pommes au four

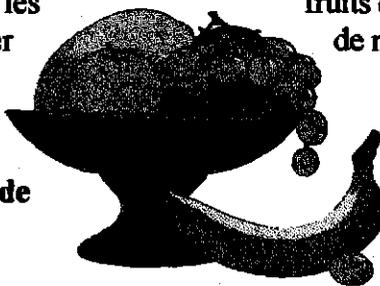
Enlever le coeur, peler le dessus des pommes. Placer dans un plat allant au four. Remplir les pommes avec du jus d'orange et des raisins secs. Couvrir le fond du plat avec de l'eau bouillante. Cuire à 200° C (400° F) 30-45 minutes.

Un dessert vite fait...

À du yogourt nature, ajouter les raisins, poires, bananes... décorer

Faisons nos «popsicle-santé» pomme ou de raisin.

Attention! Les cristaux de sucrée colorée!



fruits que vous avez sous la main : pêches, de noix de coco ou de noix de Grenoble.

avec du vrai jus d'orange, de

saveur nous font payer cher l'eau



APPLICATION

Fruits et légumes

Questions

1. Nomme 5 fruits que l'on peut manger crus.

2. Sous quelles formes (3) peut-on retrouver les jus de fruits ou de légumes?

3. Comment savoir si j'achète un véritable jus de fruits ou de légumes?

4. Pour satisfaire au *Guide Alimentaire Canadien* :

a) Combien de portions de fruits et de légumes dois-je prendre chaque jour ?

b) Ceci doit inclure combien de légumes ?

5. Nomme 5 légumes que l'on peut manger crus.

6. Quels légumes le *Guide* nous suggère-t-il de choisir ?

7. Le *Guide* recommande-t-il de manger toujours les mêmes fruits et les mêmes légumes ?

8. Nomme 5 agrumes.

9. Le *Guide* suggère de manger les légumes crus ou cuits. Nomme 3 légumes que l'on mange habituellement cuits.



APPLICATION

Pain et céréales



Questions

1. Combien de portions de pain et de céréales le *Guide alimentaire* conseille-t-il de prendre chaque jour ?

2. Donne un exemple d'une portion de pain.

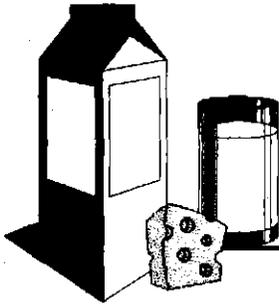
3. Nomme trois pâtes alimentaires.

4. Quelle quantité de riz représente 1 portion de pain et de céréales ?

Tous les mots à trouver sont en rapport avec PAIN ET CÉRÉALES.
Pour t'aider on a déjà placé les «A» et les «I».

1.			A						I
2.		A		A					I
3.		I					I		
4.					A				
5.		A		I					
6.						I			
7.				A					
8.									
9.		A	I						
10.									
11.		I							
12.									
13.									
14.		A	I						
15.									

1. Pâte alimentaire
2. Pâte alimentaire
3. Collation
4. Plante
5. Base de la pâtisserie
6. Bon au petit déjeuner
7. Bon au petit déjeuner
8. Bon au petit déjeuner
9. On le mange en tranches
10. Céréale
11. Céréale
12. Céréale
13. Partie du grain
14. Céréale
15. Partie du grain



Lait et produits laitiers

1. Quelle quantité de lait ou de produits laitiers doivent prendre les adolescents à chaque jour ?

2. a) Le nombre de portions est-il le même pour tout le monde ?

b) Qui doit en prendre le plus ?

3. Nomme 3 fromages qui peuvent remplacer le lait.

4. Qu'est-ce que le lait entier ?

5. Nomme 2 sortes de lait qui ne contiennent presque pas de matières grasses.

Viande et substituts

1. Combien de portions de viande et de substituts doit-on prendre à chaque jour ?

2. Le beurre d'arachide est un substitut de la viande. Quelle quantité constitue une portion ?

3. Combien d'oeufs faut-il pour égaler 1 portion de viande et substituts ?

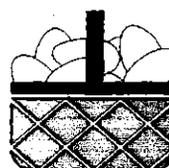
4. Nomme 5 poissons.

5. Nomme 3 légumineuses.



APPLICATION

A quel groupe alimentaire appartiennent les aliments qui suivent ?



	Lait et produits laitiers	Pain et céréales	Fruits et légumes	Viandes et substituts	Autres
1. Riz					
2. Perdrix					
3. Noix					
4. Morue					
5. Crème glacée					
6. Gruau					
7. Poivron					
8. Foie					
9. Muffin					
10. Cheddar					
11. Oeufs					
12. Pâtes alimentaires					
13. Croustilles					
14. Lentilles					
15. Miel					
16. Pétoncles					
17. Fèves au lard					
18. Lait condensé					
19. Gaufres					
20. Melon d'eau					
21. Vinaigrette					
22. Dinde					
23. Frites					
24. Brocoli					
25. Café					
26. Saucisses					
27. Confiture					
28. Boisson à l'orange					
29. Beurre					
30. Fèves soya					
31. Graines de tournesol					
32. Dattes					
33. Biscuits soda					
34. Abricots					
35. Artichauts					

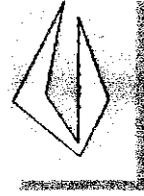
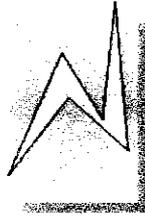
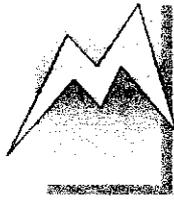


(Suite de la page précédente)

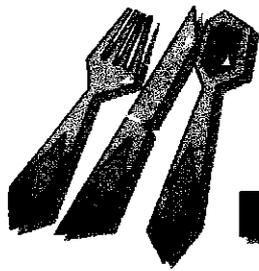


	Lait et produits laitiers	Pain et céréales	Fruits et légumes	Viandes et substituts	Autres
36	Canneberges				
37	Betteraves				
38	Germe de blé				
39	Tartinade de caramel				
40	Sauce B-B-Q				
41	Raisins secs				
42	Fromage cottage				
43	Blanc-manger				
44	Thon				
45	Yogourt				
46	Fudge glacé				
47	Épinards				
48	Kiwi				
49	Cheez Whiz				
50	Cola				
51	Tofu				
52	Bacon				
53	Biscuits farine d'avoine				
54	Gélatine aromatisée				
55	Tablette de chocolat				
56	Lait au chocolat				
57	Lait brassé				
58	Côtelette de veau				
59	Biscuit au thé				
60	Biscuit au chocolat				
61	Lait part. écrémé				
62	Cretons				
63	Jus d'orange conc. congelé				
64	Foie de veau				
65	Tisanes				
66	Fromage en grains				
67	Mélasse				
68	Jus de légumes				
69	Barres tendres				
70	Figues				





MENUS SANTÉ



Fiche C-2



UNITÉ C2

BIEN MANGER

Menus santé

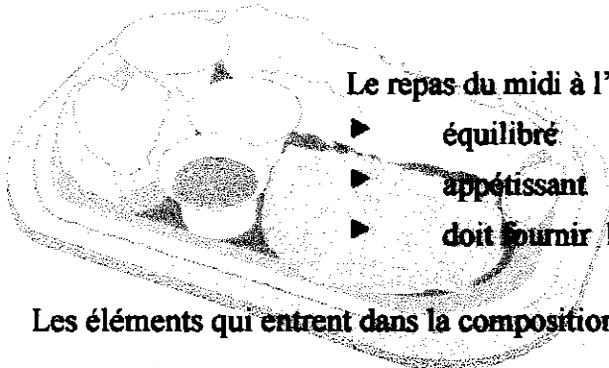
NOTIONS

Fais-tu ton lunch les yeux fermés ?

Les jours se suivent. Les lunchs aussi. Le matin, on se lève plus souvent trop tard que trop tôt ! On peut être un peu à court de temps, d'inspiration et d'imagination pour bâtir un lunch équilibré !

On a alors recours au «préfabriqué» : un sac de croustilles, un petit gâteau et hop ! ni vu, ni connu. Le tour est joué, bonne journée !

C'est loin d'être la solution idéale au casse-tête du lunch.



Le repas du midi à l'école doit être :

- ▶ équilibré
- ▶ appétissant
- ▶ doit fournir l'énergie quotidienne nécessaire

Les éléments qui entrent dans la composition de ce repas sont les suivants :

1. *Aliments protéiques :*
Viande, poisson, volaille, oeufs, fromage, beurre de cacahuètes, noix, légumineuses, sous forme de sandwiches ou autres préparations.
2. *Légumes :*
Crus, cuits ou en jus.
3. *Pain :*
Tranché, petits pains individuels ou muffins, etc.
4. *Fruits :*
Frais, cuits ou en conserve.
5. *Lait ou produits laitiers.*



APPLICATION

Les lunches du midi

Qu'as-tu mangé pour le lunch (dîner) hier ?

En te basant sur ce que tu as mangé, calcule la valeur de ton repas du midi.

Aliments	Points alloués	Points mérités
Aliments protéiques	10	
Légumes	5	
Pain	10	
Fruits	5	
Lait	10	
Fibres	10	

APPRÉCIATION

45 points et plus : excellent.

40 points : c'est bien, mais tu peux t'améliorer.

35 points et moins : surveille-toi, certains besoins de ton organisme ne sont pas satisfaits.

Ce que tu dois améliorer dans ton repas du midi :

1. _____
2. _____
3. _____



NOTIONS

Voici quelques suggestions de menus

Avec la volaille et le poisson... tout est possible !



- ◆ soupe
- ◆ salade, assiette froide
- ◆ rôti (poulet ou poisson au four)
- ◆ timbale (avec sauce blanche et légumes sur pain grillé, biscotte ou vol-au-vent)
- ◆ casserole (avec riz, nouilles, légumes, sauce, fromage, etc.)
- ◆ fricassée (avec pommes de terre et oignons)
- ◆ sandwich chaud ou froid
- ◆ brochettes (foies de poulet, poisson, légumes)
- ◆ croquettes de poisson bien dorées (goberge, morue, turbot, saumon, thon, etc.)

Des mets sans viande ?



- ◆ pâtes alimentaires (spaghetti, rigatoni, macaroni, ravioli avec sauce tomate, fromage, restes de légumes, etc.)
- ◆ fèves au lard, fèves de Lima avec sauce tomate
- ◆ légumes en sauce gratinée (chou-fleur, brocoli, courgette, etc.)
- ◆ soupe aux lentilles, soupe aux pois (vous trouverez facilement une recette)
- ◆ oeufs (en omelette, brouillés, à la coque, dans une sauce ou sur toasts)
- ◆ crêpes farcies avec légumes, fromage, etc.
- ◆ mini-pizza aux légumes (demi-pain hamburger, sauce tomate, légumes au choix, fromage, dix minutes au four)
- ◆ choux, courgettes et piments farcis (riz, légumes et fromage)



APPLICATION

Planification des lunches

Que veux-tu manger cette semaine ?

Les menus se planifient au moment de l'élaboration de la liste de marché. On doit donc prévoir et acheter des aliments en fonction des besoins et des activités des membres de la famille.

1^{re} étape : Établis tes menus de lunches de la semaine.

Mardi

Lundi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

**NOTIONS****POISSON AU FOUR DANS LE PAPIER D'ALUMINIUM**

ENVELOPPER le poisson par portion dans le papier d'aluminium.

AJOUTER dans chaque portion, une petite pomme de terre coupée en frites, des rondelles de carottes très minces, une rondelle de citron, sel et poivre, une tranche d'oignon et une c. à thé de beurre.

REPLIER le papier, faire des plis doubles et pincer pour faire l'enveloppe étanche. Poser chaque paquet sur une tôle et cuire à 450° F. 30 minutes.

CREVETTES À LA CRÉOLE

Anne-Marie

½ t.	oignon	125 ml
½ t.	piment vert	125 ml
½ t.	céleri haché	125 ml
¼ t.	margarine	60 ml
1 boîte (19oz)	tomate	540 ml
½ t.	sauce B.B.Q. Kraft	125 ml
	à l'ail	
1 c. à thé	sel	5 ml

AMENER à ébullition.

AJOUTER 2 c. à thé de fécule de maïs dans 1 cuil. à table d'eau froide.

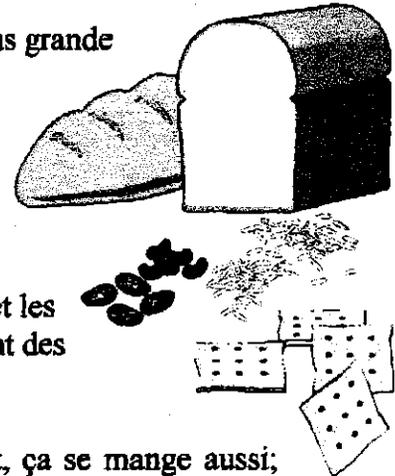
MIJOTER 15 minutes sans couvrir.

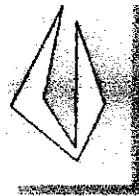
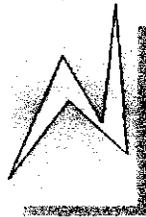
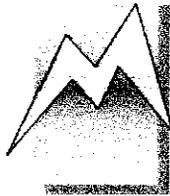
AJOUTER les crevettes cuites égouttées.

SERVIR sur un nid de riz cuit.

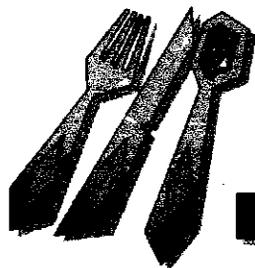
**NOTIONS****Menus détails pour un menu santé**

1. Au début de la semaine, prépare une bonne quantité de légumes crus. Lave-les, égoutte-les, puis laisse-les au réfrigérateur dans un bol sans eau ou dans un sac humide; ils seront prêts quand tu en auras besoin.
2. Si tu cuisines un pain genre gâteau (pain aux bananes et aux noix, gâteau aux carottes et aux raisins, etc.) ou encore un pain de viande pour le lunch, pense à le congeler en tranches enveloppées individuellement. Le matin, tu n'auras plus qu'à en mettre une dans la boîte à lunch et elle dégèlera durant la matinée... juste à temps pour le repas du midi.
3. Si tu fais une salade pour le repas du soir, prépares-en une plus grande quantité pour le lunch du lendemain.
4. Il vaut mieux mettre la mayonnaise ou l'huile dans une bouteille à part afin que la laitue reste croustillante. Tu peux utiliser par exemple une bouteille à épices vide.
5. Tu peux également préparer à l'avance plusieurs sandwiches et les congeler. Évite cependant de congeler ceux qui contiennent des oeufs, des légumes ou encore de la mayonnaise.
6. Si tu n'aimes pas boire du lait, rien n'est perdu. Le lait, ça se mange aussi; transforme-le en flan ou en blanc-manger.
7. Pour faire des potages, tu utilises un reste de légumes cuits. Réduis-les en purée et ajoute ensuite une tasse de lait pour chaque tasse de légumes. C'est tout.
8. Place au congélateur les jus en conserve. Ils garderont tes aliments au frais dans la boîte à lunch durant la matinée.





ÉPICERIE



Fiche C-3



UNITÉ C3 

ÉPICERIE

NOTIONS

Si tu as bien préparé ton menu selon les recommandations du Guide alimentaire, il te reste à planifier une liste d'épicerie qui t'aidera à préparer des repas équilibrés.

Tu devrais être capable de :

- ☞ choisir des aliments appropriés
- ☞ comparer des produits : quantité, qualité et prix.
- ☞ faire une liste d'épicerie
- ☞ utiliser les circulaires selon tes besoins réels
- ☞ essayer quelque chose de nouveau pour varier tes menus.



Bien manger, ça ne coûte pas plus cher !

L'essentiel d'une bonne alimentation, c'est trois repas par jour, bien équilibrés. Il est possible de bien nourrir toute une famille même avec un budget modeste.

C'est une question de choix. La viande coûte cher ? C'est une bonne raison pour en servir moins souvent, et des portions plus petites. Vous vous en porterez mieux et votre portefeuille aussi.



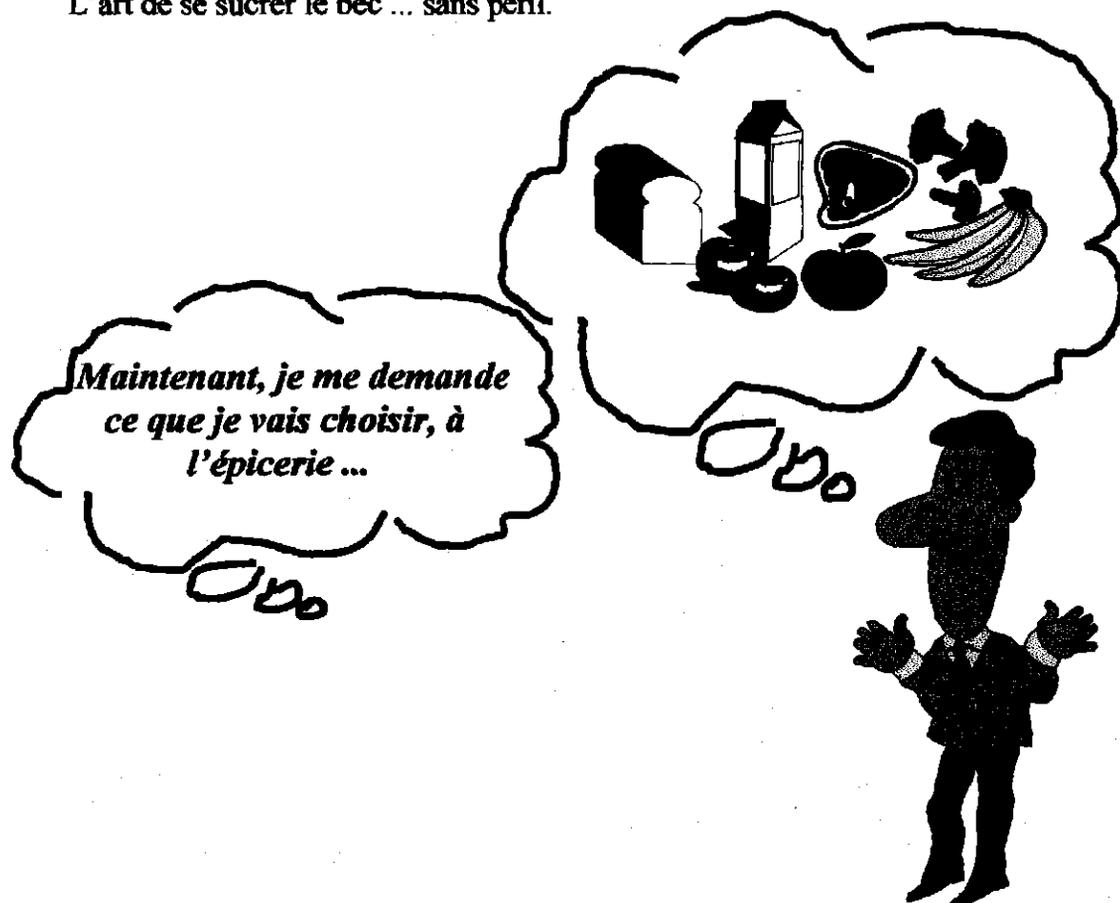


NOTIONS

Planification de son marché

Avant de te rendre à l'épicerie, il faudrait que tu te rappelles certains principes d'une bonne alimentation :

- a) Bien manger et manger bien
- b) Manger bien, se sentir bien
- c) Chez-nous, on déjeune ... tous les matins !
- d) La grosse question de la collation ?
- e) L'art de se sucrer le bec ... sans péril.

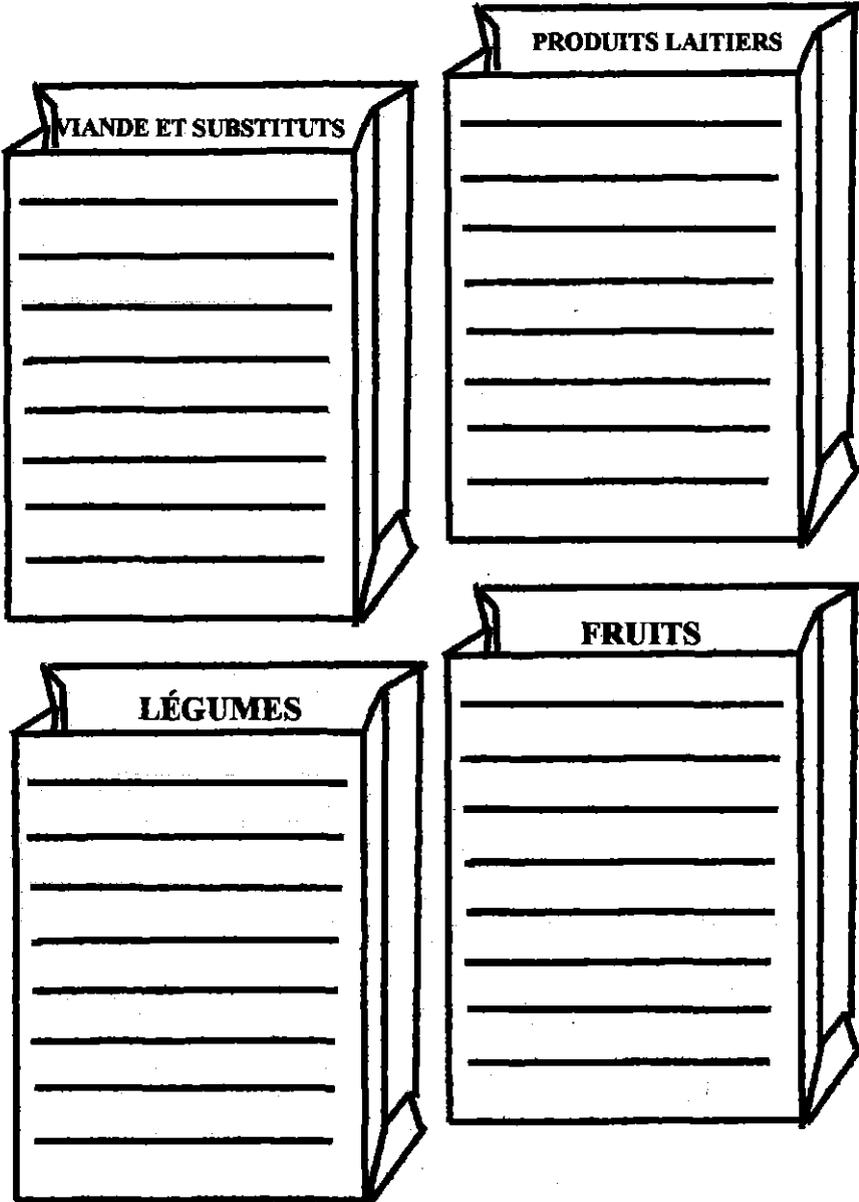
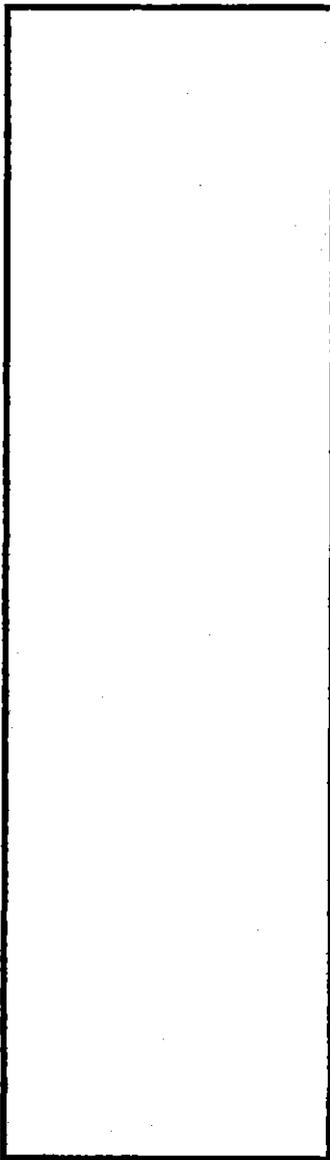




APPLICATION

Je prépare ma liste d'épicerie

 J'écris ma propre liste et je mets les articles dans les sacs.





Je planifie mes repas de la journée

- Je consulte la fiche «Guide alimentaire canadien»
- Je choisis des aliments dans chacun des groupes.
- Je compose les repas de la journée.

Groupe des poissons, des viandes, des volailles et des substituts

poulet - morue - jambon - boeuf haché - oeufs

Groupe du pain et des céréales

pain blanc - pain brun

Groupe des fruits et légumes

patate - carotte - laitue - tomate

Groupe du lait et des produits laitiers

lait - oeufs - fromage - yogourt

Déjeuner

Dîner

Souper



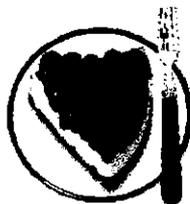
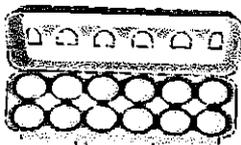
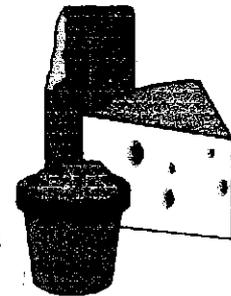
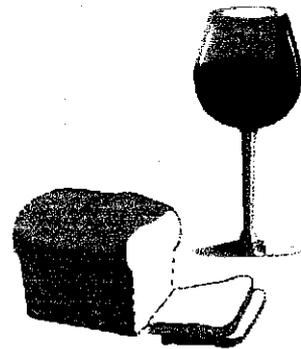
APPLICATION

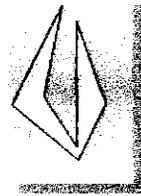
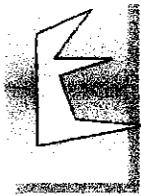
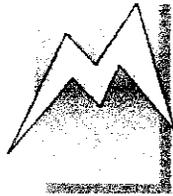
Bien manger et manger bien

Les mots (cher - gros - aimons - sel - grain - facile - mal - légumes - bien - manger) manquent dans ce texte, choisis et écris-les au bon endroit.

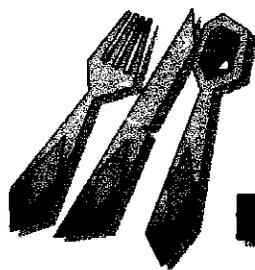
Au Québec, c'est connu, nous _____ bien _____ et bien boire. Mais nous mangeons si bien ... que nous mangeons _____ ! Trop de sucre, beaucoup trop de _____ et de viande. Pas assez de poisson, de fruits, de _____ et de céréales à _____ entier.

Il est pourtant _____ de bien manger ... et de manger _____ ! On peut faire bonne chère sans être trop en chair et ça ne coûte pas plus _____ !





RÉALISATION D'UNE RECETTE SIMPLE



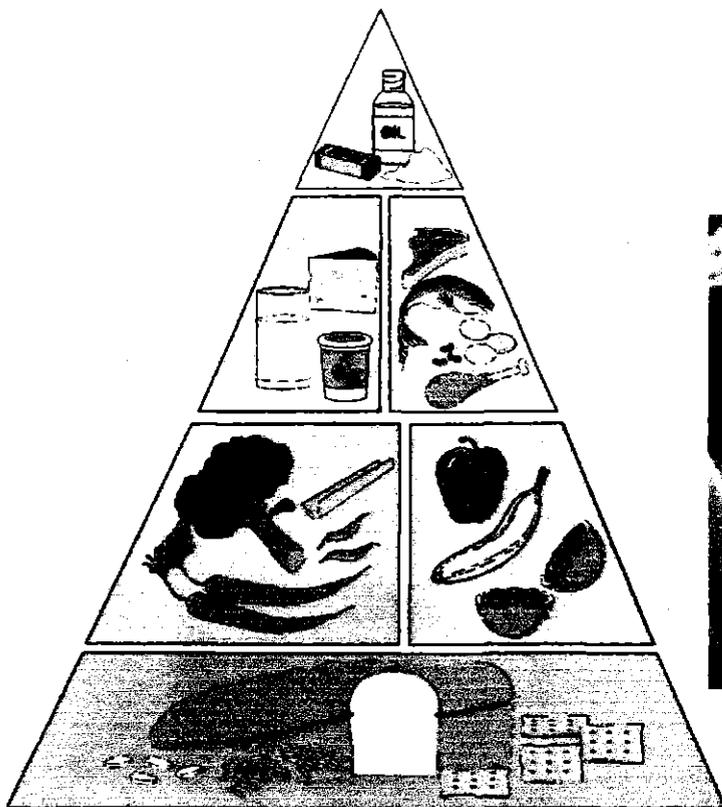
Fiche C-4



UNITÉ C4 → **RÉALISATION D'UNE RECETTE SIMPLE**

NOTIONS

Maintenant que le garde-manger est garni, que les menus des repas de la semaine sont préparés, voici les méthodes de base simples et pratiques pour t'aider à réussir toutes les recettes .



NOTIONS

Organisation d'une recette

MÉTHODE DE TRAVAIL

1. Lire la recette en entier.
2. Rassembler les ustensiles et plats.
3. Graisser les moules ou plats s'il y a lieu.
4. Régler le four s'il y a lieu.
5. Regrouper les ingrédients.
6. Préparer les ingrédients : peler - couper - hacher - faire fondre, etc.
7. Mesurer les ingrédients.
8. Combiner les ingrédients selon les instructions de la recette.
9. Faire chauffer, cuire, congeler, etc. selon la recette.
10. Nettoyer les ustensiles et plats.
11. Ranger les ustensiles et plats.
12. Nettoyer comptoir - évier - cuisinière, etc.
13. Ranger les produits et ustensiles de nettoyage.

QUI FAIT QUOI? QUAND? AVEC QUOI?

Voici une recette simple que tu dois faire en suivant la méthode de travail citée plus haut.

MUFFINS

500 ml farine	200 ml raisins secs
50 ml sucre	1 oeuf
15 ml poudre à pâte	250 ml de lait
3 ml sel	50 ml huile

Chauffer le four à 200°C (400° F). Mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le sel et les raisins dans un grand bol. Faire un puits au centre, y verser le lait, l'oeuf et l'huile. Remuer juste assez pour mouiller les ingrédients secs.

Remplir aux 2/3 les moules graissés. Cuire 20 - 25 minutes.



Encerle les abréviations et recopie-les complètement à la page suivante.

FRUITS DE MER À LA CRÉOLE
Marie-Jeanne

3 c. à table	beurre	45 ml
2	oignons (moyens)	2
1 gousse	ail hachée	1
½	piment vert haché	
½ t.	céleri haché	120 ml
1 ½ c. à table	farine	30 ml
1 boîte (14 oz)	tomate	1 boîte
1 c. à thé	sel	5 ml
½ c. à thé	accent	
1 c. à thé	sucré	5 ml
2 feuilles	laurier	2
½ c. à thé	thym	2½ ml
1 c. à thé	toute épice	5 ml
1 c. à table	persil frais haché	15 ml
1 c. à table	sauce Worcestershire	15 ml
¼ c. à thé	sauce tabasco	1½ ml
1 boîte (5 oz)	thon égoutté	1 boîte
1 boîte (5 oz)	crevettes égouttées	1 boîte
1 boîte (5 oz)	crabe égoutté	1 boîte

Préparation :

FONDRE le beurre dans un poêlon épais.

AJOUTER oignon, ail, piment vert et céleri.

CUIRE jusqu'à tendreté.

AJOUTER la farine, les tomates, l'acent, le sel, le sucre, les feuilles de laurier, le thym toutes les épices, la sauce Worcestershire et le tabasco.

CUIRE à feu très lent 15 minutes.

AJOUTER les fruits de mer et cuire environ 15 minutes de plus.

AJOUTER le persil frais en dernier. Servir sur un lit de riz blanc.



NOTIONS

Pour te faciliter la tâche, remplis les tableaux suivants :

A. LISTE DES USTENSILES ET INGRÉDIENTS NÉCESSAIRES

USTENSILES	INGRÉDIENTS

B. LISTE DES ÉTAPES À SUIVRE ET DES PERSONNES QUI LES EXÉCUTENT

ÉTAPES À SUIVRE

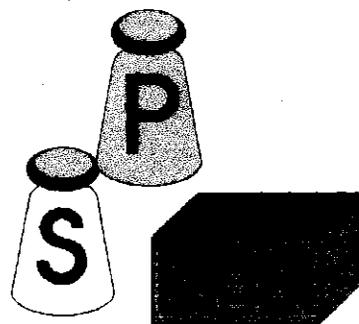
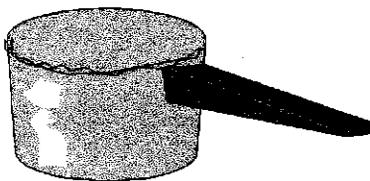
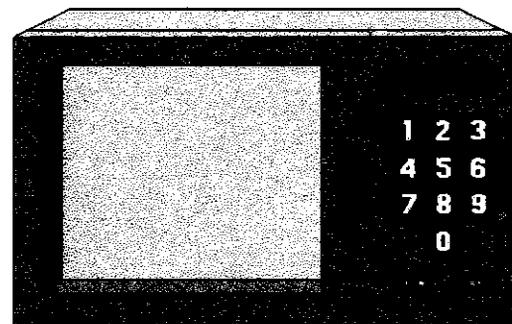
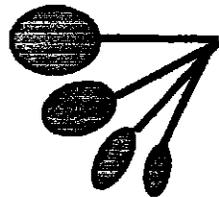


Bon appétit !

NOTIONS

Ustensiles de cuisine

Est-ce que tu sais que pour réussir une recette, il est très important d'utiliser adéquatement les ustensiles ? À l'aide des exercices suivants, tu apprendras que certains ustensiles sont employés pour accomplir des tâches spécifiques.



Ustensiles de cuisine

- Quel groupe d'ustensiles sert à :
- Couper
 - Nettoyer
 - Éplucher
 - Cuire sur le feu
 - Mélanger
 - Mesurer
 - Cuire au four
 - Autres ustensiles

Éplucheur ou rasoir à légumes, couteau à légumes

Brosse à légumes, passoire

Tasses à mesurer les liquides, mesures d'ingrédients secs, cuillères à mesurer, balance

Couteaux : à légumes, à pain, à désosser, à trancher (viandes), ciseaux de cuisine, emporte-pièce, râpe

Bols à mélanger, cuiller de bois, coupe-pâte, spatule de caoutchouc, fouet, batteur manuel, malaxeur électrique

Casseroles, bain-marie, poêlon, écumoire, thermomètre, autocuiseur, pinces, pelle

Moules à gâteaux : rectangulaires, ronds, carrés, tubulaires. Moules à gâteau roulé, moules à pain, moules à muffins, assiettes à tarte, plaque à biscuits, rôtissoire, plat à gratin.

Ouvre-boîte, ouvre-bouteille, entonnoir, cuiller à sauce, cuiller perforée, pilon à pommes de terre, bouilloire, vide-pomme, grosse fourchette, rouleau à pâte, grille de refroidissement, spatule de mtal, thermomètre, louche, pinceau à pâtisserie



COMPLÈTE ET ENCERCLE LA BONNE RÉPONSE

1. Cet ustensile se nomme : _____



- il sert à... a) faire cuire les oeufs frits
b) faire cuire la soupe
c) faire tremper les légumes

2. Cet ustensile se nomme : _____



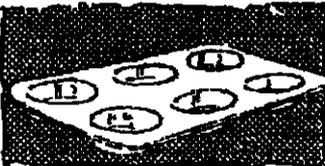
- il sert à... a) faire des frites
b) cuire des aliments dans la partie supérieure
c) cuire au four

3. Cet ustensile se nomme : _____



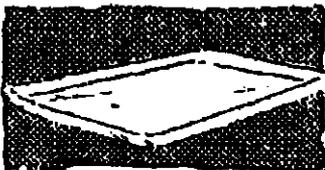
- il sert à... a) cuire les oeufs frits
b) cuire la soupe
c) faire tremper les légumes

4. Cet ustensile se nomme : _____



- il sert à... a) cuire les oeufs
b) cuire la soupe
c) cuire les muffins

5. Cet ustensile se nomme : _____



- il sert à... a) cuire les biscuits
b) cuire les muffins
c) cuire les tartes

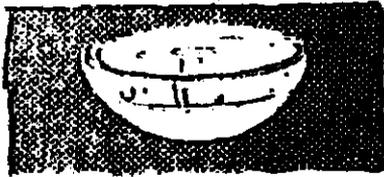


6. Cet ustensile se nomme : _____



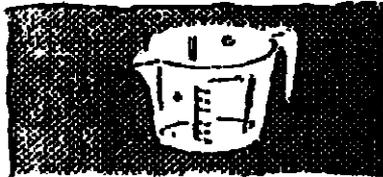
- Il sert à... a) cuire les biscuits
b) cuire les muffins
c) cuire les tartes

7. Cet ustensile se nomme : _____



- Il sert à... a) mélanger les ingrédients
b) mesurer les ingrédients
c) cuire au four

8. Cet ustensile se nomme : _____



- Il sert à... a) mélanger les ingrédients
b) mesurer les liquides
c) servir les aliments

9. Cet ustensile se nomme : _____



- Il sert à... a) couper le gras dans la farine
b) trancher le pain
c) brosser les légumes

10. Cet ustensile se nomme : _____



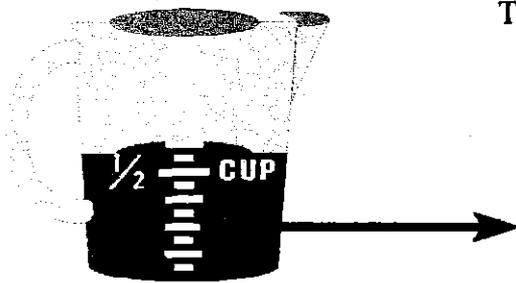
- Il sert à... a) mélanger les ingrédients
b) mesurer les ingrédients
c) servir les aliments

APPLICATION

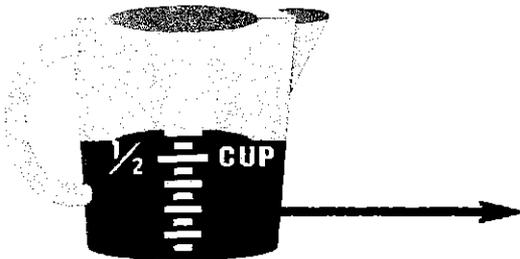
Mesures et températures

MESURES LIQUIDES OU SÈCHES

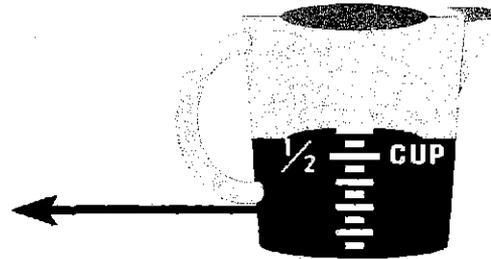
TASSE À MESURER



1/4



1/2



Regarde bien les tasses et indique > < ou =

1/4 tasse

1/2 tasse

1 tasse

1/2 tasse + 1/2 tasse

1/2 tasse

1 tasse

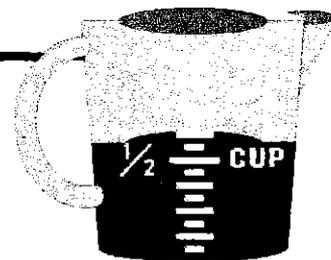
1/4 tasse

1/2 tasse

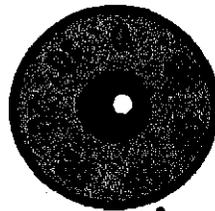
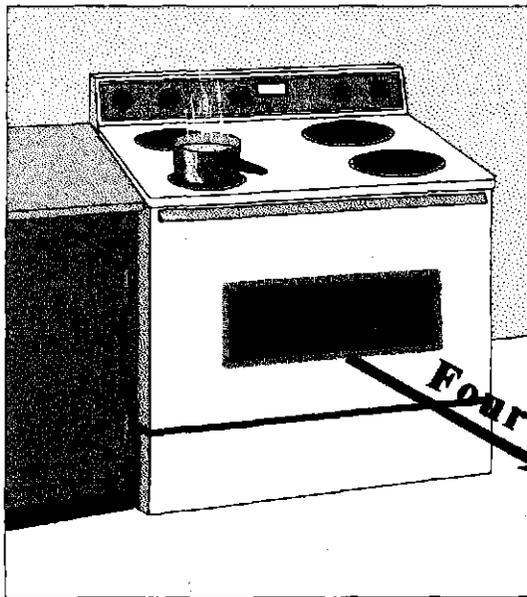
1/2 tasse

1/4 tasse + 1/4 tasse

1 tasse

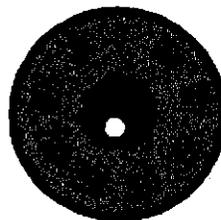


Lorsque tu cuisines sur la cuisinière ou au four, il est très important de surveiller attentivement le degré ou le temps de cuisson. On vous suggère d'utiliser une minuterie à cet effet. Rien de plus fâcheux que d'oublier notre gâteau au four!



Temps=minutes=40

40

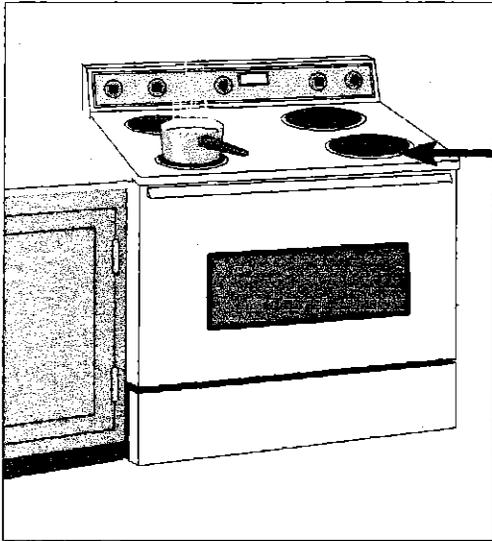


Température = 350°

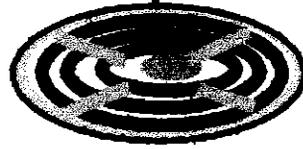


NOTIONS

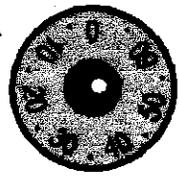
Température =



Serpentins (ronds)



temps = minutes 10

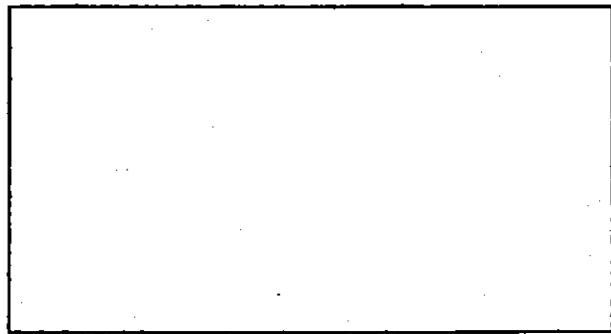
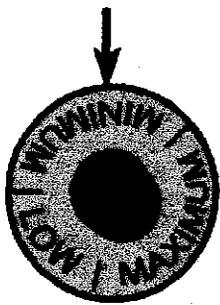


APPLICATION

Regarde bien le contrôle du serpentin. À la maison, vérifie si les contrôles sont différents de celui dessiné en A. Dessine-le dans l'espace approprié (B).

A) Contrôle de chaque serpentin

B) Dessine un contrôle de ta cuisinière



Techniques de mesure

- A. Complète les phrases.
B. Illustre les instruments de mesure dans l'espace prévu.

Utilise les mots suivants :

Surface plane
céréales
raser
autre liquide
ingrédients secs
eau
verre
verseur

couteau
ras bord
métal
verre
millilitres
plastique
margarine

farine
plastique
lait
sucre
matière sèche
cuillers
liquide
mesurer

MESURES POUR LES PETITES QUANTITÉS

→ On les trouve en _____ ou en _____.

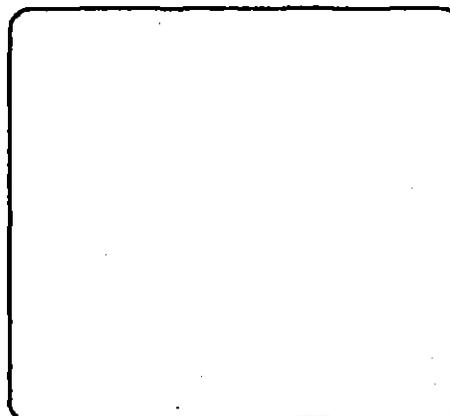
→ Les _____ à _____ servent à mesurer

les petites quantités de _____ ou de _____

→ Pour mesurer les liquides, on doit remplir la cuiller _____

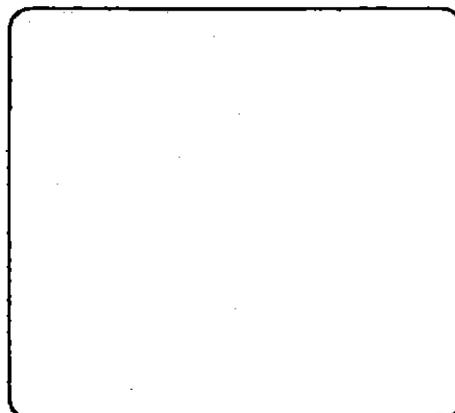
→ Pour mesurer les matières sèches, on doit _____

_____ avec le dos d'un _____.



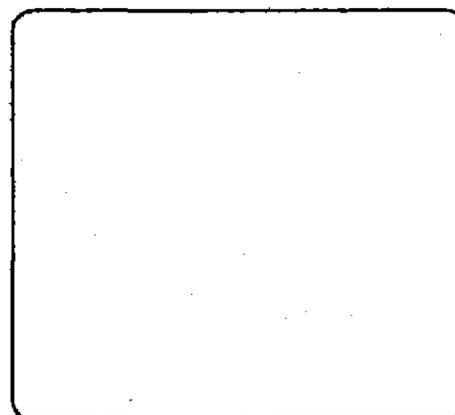
MESURES POUR LES INGRÉDIENTS SECS

- On les trouve en plastique ou en _____.
- Elles servent à mesurer la _____, le _____,
la _____ ou les autres _____.
- Elles peuvent aussi servir à mesurer les _____.



MESURES POUR LES LIQUIDES

- On les trouve sur le marché en _____ ou en
_____ transparent.
- Elles sont munies d'un bec _____.
- Elles sont graduées en _____.
- Elles servent à mesurer le _____, l' _____ ou
tout _____.
- Pour mesurer, il faut placer la tasse sur une
_____.



NOTIONS

Les abréviations

As-tu déjà remarqué toutes les abréviations qu'on utilise pour écrire une recette ? Si tu utilises 3 cuillerées à table au lieu de 3 cuillerées à thé, peut-être que ta recette ne sera pas un grand succès. Pour t'aider à mieux comprendre les abréviations, étudie bien les données suivantes :



Principales abréviations utilisées en cuisine :

- t. = tasse
 - c. = cuillerée
 - lb = livre
 - g = gramme
 - kg = kilogramme
 - ml = millilitre
- (10 oz) = 10 onces

Si tout en travaillant, tu remarques d'autres abréviations qui ne sont pas inscrites, tu peux les ajouter à ta liste.



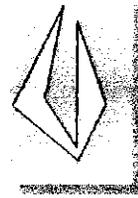
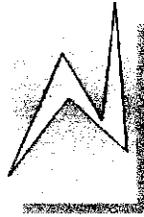
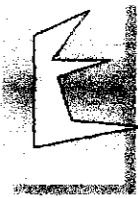
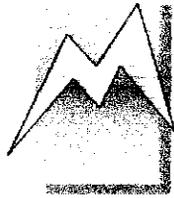
APPLICATION

ABRÉVIATION

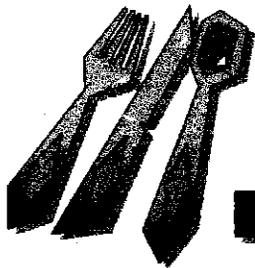
MOT AU COMPLET

Pour te permettre de vérifier tes connaissances en cuisine, rien de mieux que «la pratique». Comme évaluation, on te recommande de réaliser la recette de muffins. Tu pourrais peut-être en apporter en classe !

Bon succès !



DÉFINITION DES TERMES



Fiche C-5



UNITÉ C5 →

DÉFINITION DES TERMES

Je comprends mes posologies

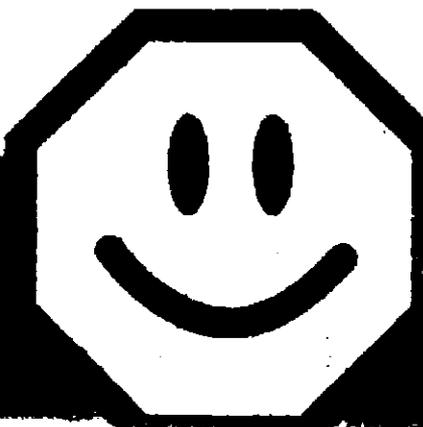
NOTIONS

Lorsque tu vas chercher un médicament à la pharmacie, tu dois présenter des pièces d'identité avec l'ordonnance que tu viens de recevoir du médecin.

Quand la pharmacienne ou le pharmacien te remettra ton médicament, il t'expliquera la posologie à suivre; tu devras écouter attentivement l'information qu'il te donnera par rapport à ce médicament. Tu peux alors demander des renseignements pour t'assurer que tu as bien compris le message.

**Mon code
médicament**

Personnalisé
par mon
pharmacien

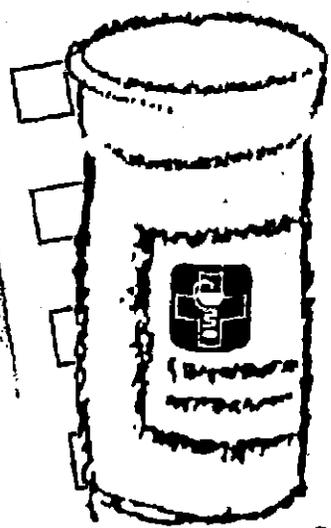
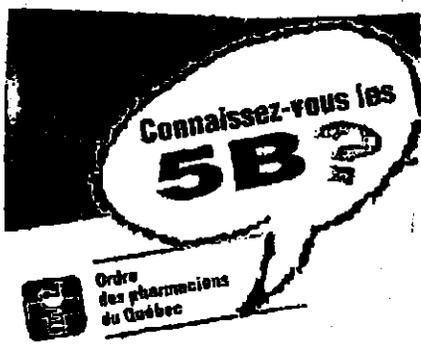
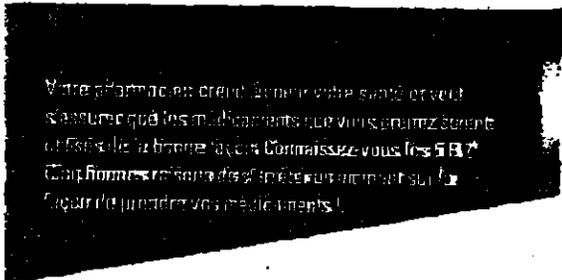




Connaître les bonnes façons de prendre un médicament

Pour te sécuriser, par rapport aux médicaments, n'hésite jamais à demander conseil à ton pharmacien; il te donnera les renseignements et les feuillets nécessaires pour t'aider.

- Étudie bien le feuillet (résumé) suivant :



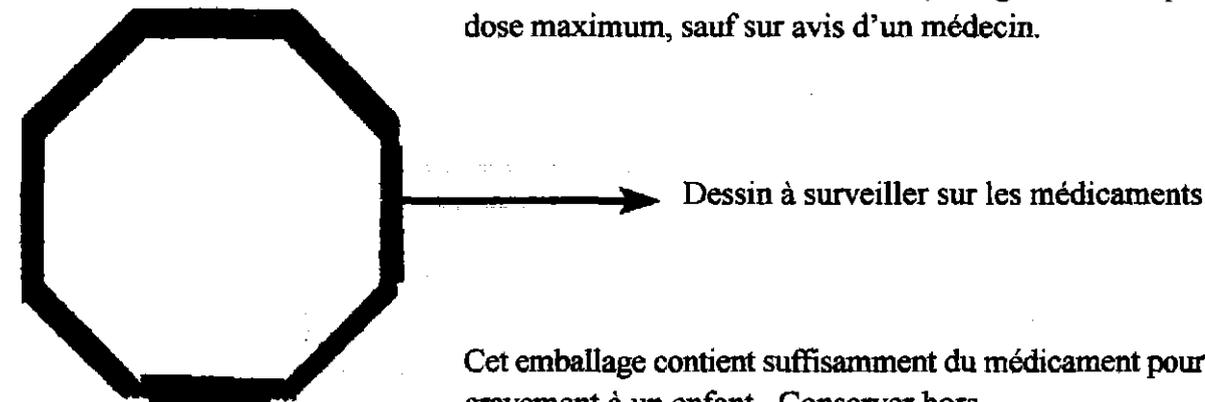
- 1 Le bon médicament
- 2 La bonne personne
- 3 Le bon moment
- 4 Le bon dosage
- 5 La bonne façon

5 La bonne façon

Sur les médicaments en pharmacie, sans prescription du médecin, tu trouves aussi une posologie. **ATTENTION** aux contre-indications et aux informations écrites. Surtout prends la bonne dose quand c'est l'heure désignée.

Exemple : Atasol Posologie - Adultes -

1 à 2 comprimés toutes les 3 ou 4 heures jusqu'à un maximum quotidien de 12 comprimés, ou selon les indications d'un médecin. Il est dangereux de dépasser la dose maximum, sauf sur avis d'un médecin.



Cet emballage contient suffisamment du médicament pour nuire gravement à un enfant. Conserver hors de portée des enfants .





Il serait sans doute nécessaire de connaître la définition des termes les plus employés en pharmacie.

1. Relie le bon mot à la bonne définition.

- | | |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ➤ posologie | Recommandations faites au malade verbalement ou par écrit. |
| ➤ médicament | Papier sur lequel la prescription est écrite par le médecin. |
| ➤ prescription | Magasin, local où l'on vend des médicaments. |
| ➤ ordonnance | Substance employée pour traiter un infection. |
| ➤ pharmacie | Quantité totale d'un médicament à administrer à un malade en une ou plusieurs fois. |



2. Posologie

Pour t'aider à lire une posologie, il faut que tu connaisses les parties de l'étiquette :

ÉTIQUETTE

	R. BLANCHET G. GAUVIN ET ASS. 411 SIROIS RIMOUSKI QUÉ. 724-2124 REP
000 - 002	REN : 10 fois
PHCIE BLANCHET ET GAUVIN	Date : 96/04/14
24 ATASOL-8 COMP	Ph : DL
PRENDRE 1 À 2 COMPRIMÉS AUX 4 À 6 HEURES SI DOULEUR. ATTENTION RISQUE DE DÉPENDANCE À CE MÉDICAMENT.	
Md : PHARMACIE	Jeter après 97/04

- nom de la pharmacie
- adresse
- nom du malade
- posologie
- information
- nom du médecin
- importance de connaître cette date

3. Activité

	R. BLANCHET G. GAUVIN ET ASS. 411 SIROIS RIMOUSKI QUÉ. 724-2124 REP
000 - 002	REN : 10 fois
PHCIE BLANCHET ET GAUVIN	Date : 96/04/14
24 ATASOL-8 COMP	Ph : DL
PRENDRE 1 À 2 COMPRIMÉS AUX 4 À 6 HEURES SI DOULEUR. ATTENTION RISQUE DE DÉPENDANCE À CE MÉDICAMENT.	
Md : PHARMACIE	Jeter après 97/04

- Encerle la posologie sur cette étiquette.
- Apporte des contenants de médicaments que tu as chez-toi, essaie d'identifier chaque partie de l'étiquette.

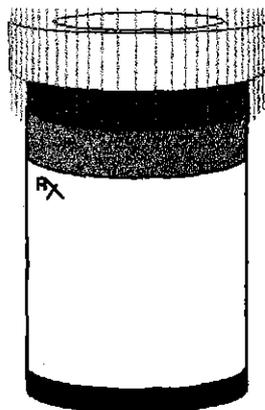
4. Tu as acheté *Atasol*
Tu as bien lu la posologie (voir p. 44)
Maintenant choisis - vrai ou faux.

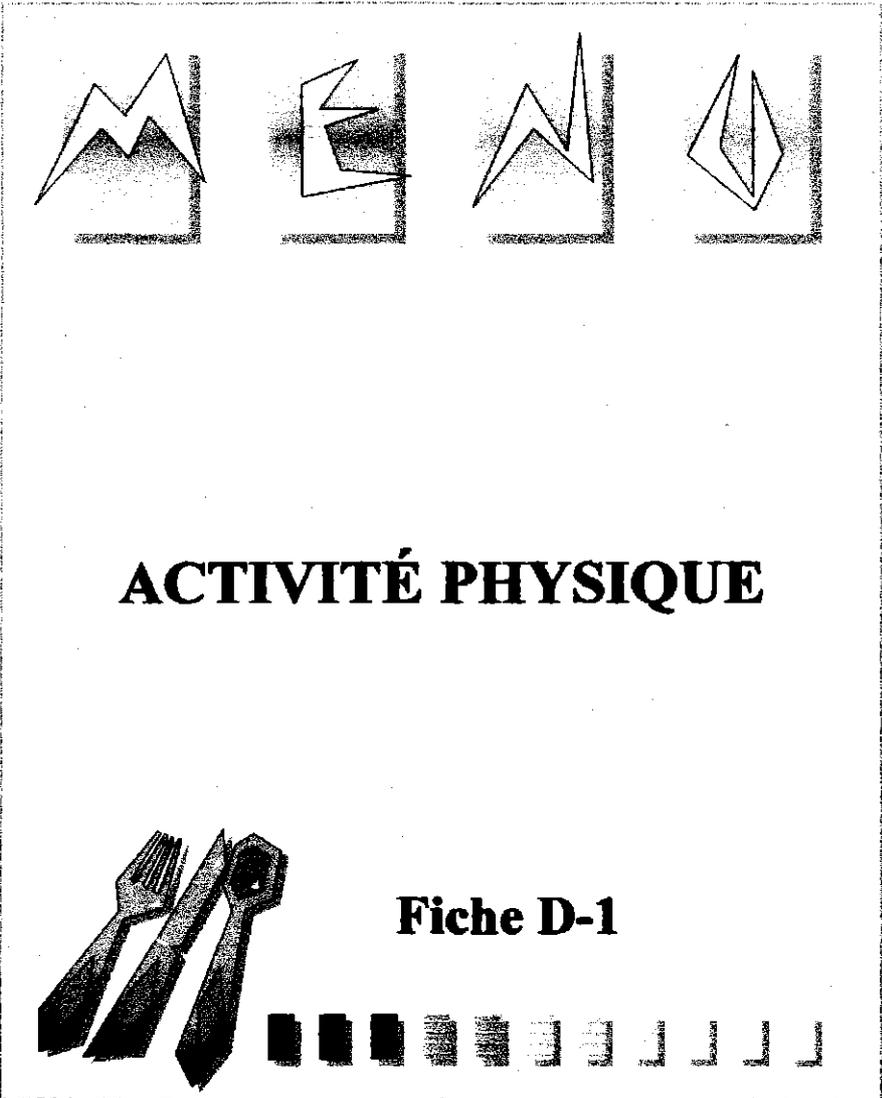
- Tu as un «vrai» gros mal de tête, tu peux prendre 2 comprimés à chaque heure.
- 12 comprimés c'est la dose maximum pour une journée.
- Ton médecin te prescrit un comprimé à chaque heure, tu peux le prendre.
- Atasol doit être conservé hors de la portée des enfants.
- Quotidien signifie chaque jour.

VRAI

-

FAUX





ACTIVITÉ PHYSIQUE

Fiche D-1

UNITÉ D1 →

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Êtes-vous en forme ?

Quels exercices physiques avez-vous faits aujourd'hui pour être en forme ?

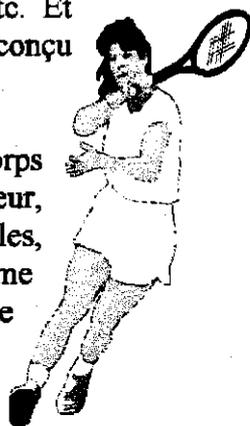
Au cours des dernières années, des moyens techniques de toutes sortes ont remplacé les efforts physiques. L'automobile nous évite de marcher, l'ascenseur nous évite de prendre l'escalier, la télévision élimine beaucoup d'activités, etc. Et pourtant, le corps est conçu pour être actif.

Pour que le corps fonctionne bien, le cœur, les poumons, les muscles, le squelette et le système nerveux ont tous une fonction importante à remplir. Pour bien remplir leur fonction, ces organes ont besoin d'être alimentés en oxygène. C'est le sang qui leur apporte cet oxygène.

Les exercices physiques font travailler le système cardiaque. Le muscle du cœur devient ainsi plus fort. Par conséquent, il envoie une plus grande quantité de sang dans les artères. Ainsi, les os, les muscles et tous les tissus du corps reçoivent plus

d'oxygène et d'éléments nutritifs. Les activités physiques sont essentielles au bon fonctionnement du corps et lui procurent une détente.

En général, l'activité physique est conseillée à tout le monde, dans la mesure où chacun la fait à son rythme. Selon un spécialiste des exercices physiques, un examen médical est plus important pour les gens inactifs que pour les gens qui font du sport.





APPLICATION

- ◆ **Quelle est l'idée principale du texte ?**

- ◆ **Trouve trois moyens techniques qui diminuent l'effort physique. N'utilise pas ceux mentionnés dans le texte.**

- ◆ **À quoi sert l'oxygène ?**

- ◆ **Que doit-on faire pour que nos os, nos muscles et tous les tissus de notre corps reçoivent beaucoup d'oxygène et d'éléments nutritifs ?**

- ◆ **Est-ce que l'activité physique est conseillée à tout le monde ? Explique ta réponse.**

- ◆ **Quels exercices physiques ... pratiques-tu pour te maintenir en forme ?**

Demeurer actif

Des actions simples à votre portée

Est-ce que le désherbage de votre jardin, la danse ou quelques marches d'escalier vous aident vraiment à demeurer en santé ? Oui. De nombreuses études indiquent que même un petit peu d'activité physique améliore votre santé, vous aide à demeurer svelte et réduit les risques d'attaques cardiaques.

1. Commencez aujourd'hui

- ☞ Faites quelques-unes de vos emplettes à pied ou à bicyclette au lieu d'utiliser votre voiture.
- ☞ Quand vous allez magasiner, stationnez votre voiture à une certaine distance du magasin et marchez pour vous y rendre. Si vous utilisez les transports en commun, descendez à quelques arrêts avant celui où vous devriez normalement descendre et marchez pour vous rendre à destination.
- ☞ Utilisez votre magasinage pour faire de l'activité physique. Si vous n'avez que quelques achats à faire, portez ce que vous achetez au lieu de pousser un chariot.
- ☞ Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur ou de l'escalier roulant.
- ☞ Allez prendre une marche durant votre pause café.

2. Planifiez votre santé

- ☞ Trouvez des façons de transformer des activités sédentaires en activités physiques. Par exemple, en lisant le journal ou en regardant la télévision, actionnez un vélo d'exercice ou faites des «redressements assis» en même temps.
- ☞ Jetez un œil autour de votre maison : de quels outils motorisés pouvez-vous vous passer ? Vous pouvez facilement vous entraîner physiquement en tondant votre pelouse, en déneigeant votre entrée, en sciant, en creusant à la pelle, en mélangeant des aliments, en pétrissant de la pâte à pain ou en effectuant d'autres travaux ménagers si vous les faites en utilisant vos propres muscles.
- ☞ Choisissez des loisirs physiquement actifs. Une heure de jardinage vous permet de brûler de 1 000 à 1 250 kilojoules (240 à 300 kilocalories), la bicyclette, de 1 675 à 2 930 kilojoules (400 à 700 kilocalories).



APPLICATION

En t'inspirant des idées du texte : «Des actions simples à votre portée», identifie pour chaque saison des activités physiques naturelles et agréables à réaliser en famille, entre amis ou même seul.

Printemps :

Été :

Automne :

Hiver :



APPLICATION

Sources et ressources

À l'aide de journaux, annuaires téléphoniques etc., trouve les endroits propices à l'activité physique de ta municipalité ou de ta région.

Tu remarqueras que plusieurs activités peuvent se pratiquer à des coûts très minimes.

Activités : _____
Endroit : _____
Heures d'ouverture : _____
Coût : _____

Activités : _____
Endroit : _____
Heures d'ouverture : _____
Coût : _____

Activités : _____
Endroit : _____
Heures d'ouverture : _____
Coût : _____

Activités : _____
Endroit : _____
Heures d'ouverture : _____
Coût : _____



APPLICATION

Des proverbes de santé

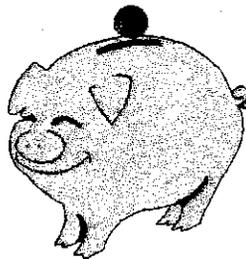
Un proverbe est un conseil de sagesse donné en peu de mots. Vous connaissez des proverbes qui parlent de santé ? En voici quatre. Attention ! Tu as la définition, trouve le proverbe à l'aide du dictionnaire. À toi de jouer !

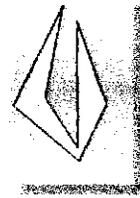
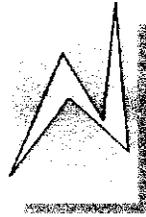
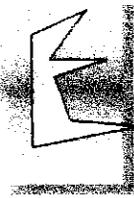
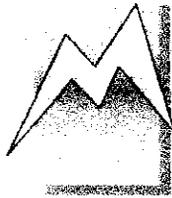
a) L'homme pressé par la faim est sourd à toute parole.

b) Maladie coûte plus cher encore que dépense pour la nourriture.

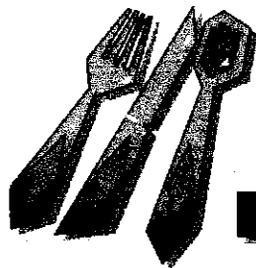
c) Il faut ménager ses forces, ses ressources, etc., si l'on veut tenir, durer longtemps.

d) La santé est plus précieuse que la richesse.





CONFIANCE EN SOI



Fiche E-1





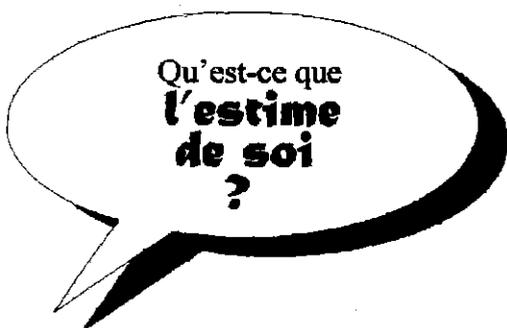
UNITÉ E1 →

ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

Confiance en soi

NOTIONS

Être bien dans sa peau, c'est avoir confiance en soi. La meilleure façon d'être bien dans sa peau, c'est de s'accepter tel qu'on est. Aussi, soyez tolérant envers vous-même. Abordez la vie avec fraîcheur. Prenez plaisir à bien manger, à être actif et bien dans votre peau.



C'est l'opinion que vous avez de vous-même.

C'est la façon dont vous vous voyez et vous vous jugez. Cette image peut être :

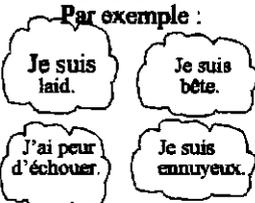
POSITIVE
Par exemple :



Plus l'image de soi est positive, plus l'estime de soi est positive.



NÉGATIVE
Par exemple :



Plus l'image de soi est négative, plus l'estime de soi est faible.

Ce que vous ressentez peut être difficile à exprimer ou à expliquer.

Vous êtes une personne unique.
Aucun être au monde ne vous ressemble.

Et vous devez en être fier.



APPLICATION

Facteurs

Quelques facteurs qui influencent l'estime de soi, la confiance.

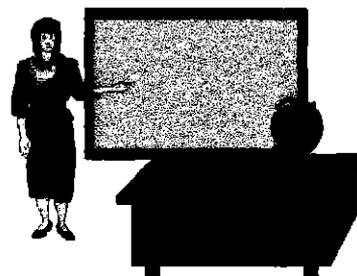
Relie le court texte à la bonne gravure.



AU TRAVAIL
* Vos relations avec vos superviseurs, vos collègues et les employés.

À LA MAISON
* Vos relations avec votre conjoint, vos parents, vos grands-parents, vos frères et soeurs, etc.

À L'ÉCOLE
* Vos relations avec vos camarades de classe, vos professeurs, le personnel administratif et les conseillers scolaires.



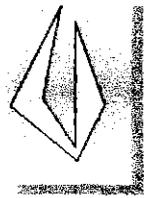
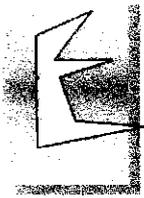
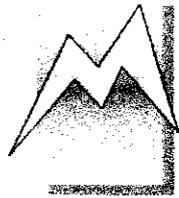
DANS VOTRE VIE SOCIALE
* Vos relations avec vos amis, enfants et adultes; vos voisins; la personne aimée.



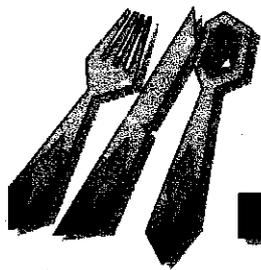
EN SOCIÉTÉ
* Vos relations avec des personnes de cultures, de races et de religions différentes.



A	1
B	2
C	3
D	4
E	5



**SOUCI DE SOI ET
DES AUTRES**

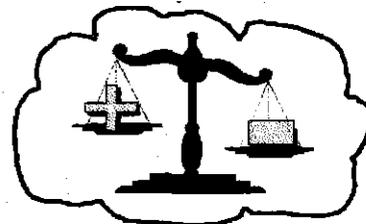


Fiche E-2



APPLICATION

Comment je me vois ...



COMMENT VOUS VOYEZ-VOUS ?

Évaluez l'estime que vous avez de vous-même en répondant à ces questions :

Il peut arriver à tout le monde d'avoir une perception négative de soi-même à certains moments. Aussi, en répondant à ces questions, pensez à la façon dont vous vous percevez la plupart du temps...

	OUI	NON
1. Apprenez-vous les choses facilement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Vous sentez-vous à l'aise quand vous êtes entouré de nouvelles personnes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Rappelez-vous facilement tout ce que vous avez étudié ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Vous sentez-vous à l'aise dans une foule ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Êtes-vous capable de rire de vos erreurs (et de celles des autres) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Rappelez-vous et écrivez facilement ce que vous avez écrit ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Vous sentez-vous à l'aise dans une foule ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Rappelez-vous tout ce que vous avez étudié ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Vous sentez-vous à l'aise dans une foule ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Rappelez-vous tout ce que vous avez étudié ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Vous sentez-vous à l'aise dans une foule ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Rappelez-vous tout ce que vous avez étudié ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Vous sentez-vous à l'aise dans une foule ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Rappelez-vous tout ce que vous avez étudié ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Quelle que soit l'estime que vous avez de vous-même, vous pouvez l'améliorer par une attitude positive!



SI VOUS AVEZ RÉPONDU «OUI» À LA PLUPART DE CES QUESTIONS VOUS AVEZ PROBABLEMENT UNE OPINION POSITIVE DE VOUS-MÊME.

UNITÉ E2

SOUCI DE SOI ET DES AUTRES

Une vie sans joie

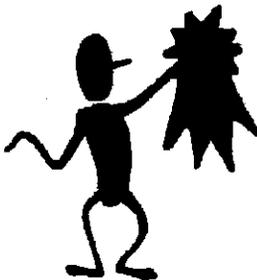
NOTIONS

Les gens qui ont une image négative d'eux-mêmes sont désagréables à fréquenter. Ils ont du mal à nouer des relations d'amitié avec les autres. Ils risquent d'avoir une vie triste et solitaire.

AYEZ CONFIANCE EN VOUS

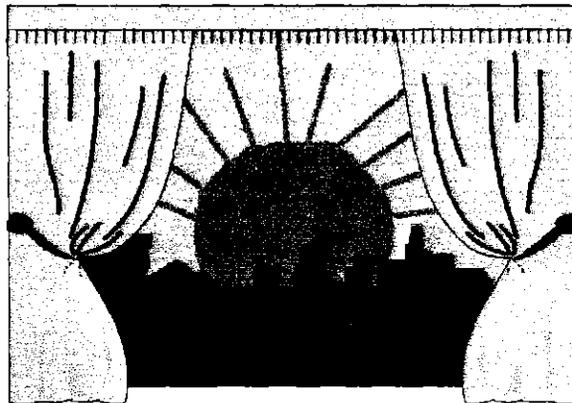


RELEVER DES DÉFIS

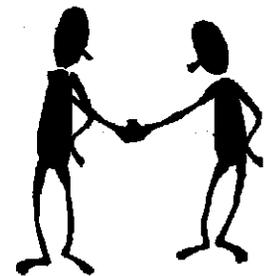


S'estimer, c'est :

- ☉ être celui ou celle que l'on veut être
- ☉ être en harmonie avec les autres
- ☉ s'ouvrir au monde



ENRICHIR VOTRE VIE



FAIRE PREUVE DE SOUPLESSE





APPLICATION

Réflexions

PROBLÈMES DE CONFIANCE FACE À TOI ET AUX AUTRES.

Dans quelles circonstances peux-tu avoir des réflexions telles que celles énumérées ici ?

Écris quelques occasions où tu penses avoir eu ces réflexions ?

1. Me dire souvent des expressions comme : «je suis sûr que ce ne sera pas correct» - «c'est sûrement pas bon» - «je l'aurai jamais» même si dans la réalité je réussis.

2. Ne pas parler par peur de faire rire de moi.

3. Avoir besoin de me faire dire souvent que je suis capable de réussir.

4. Répondre aux questions par «je sais pas».



5. Timidité, mal à l'aise dans un groupe.

6. Difficulté à dire ce qui fait ou ne fait pas mon affaire.

7. Difficulté à me confier à des amis pour m'aider quand ça ne va pas.



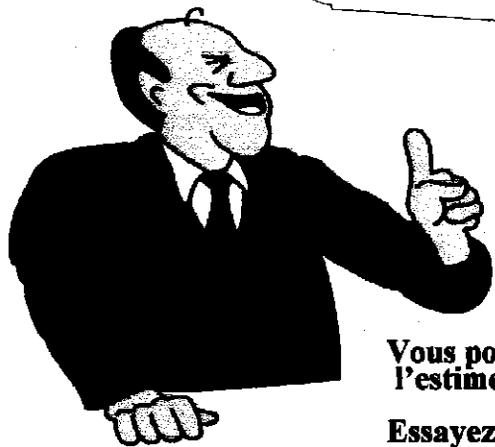
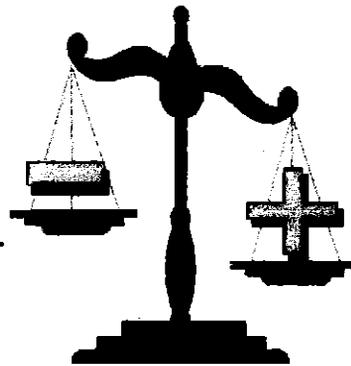
APPLICATION

Soyons positifs

**Donc ...
Soyez positif !**

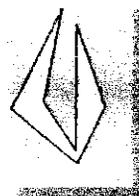
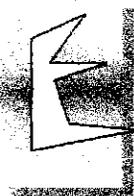
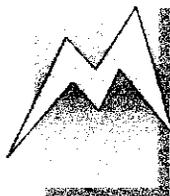
RÉSUMÉ de ce que tu dois faire pour **avoir confiance en toi** et être bien dans «ta peau».

- ✓ **SOYEZ FIER** de votre unicité.
- ✓ **AIDEZ-VOUS** en développant vos talents et vos capacités.
- ✓ **ENCOURAGEZ-VOUS** quand vous en avez besoin.
- ✓ **FÉLICITEZ-VOUS** quand vous le méritez.
- ✓ **AYEZ CONFIANCE** en votre jugement.

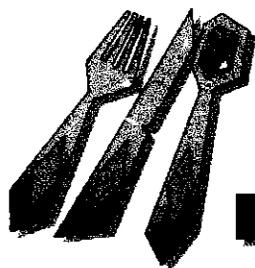


Vous pouvez renforcer l'estime de vous-même.

Essayez, ça en vaut la peine !



SENS DE L'HUMOUR



Fiche E-3



UNITÉ E3 →

SENS DE L'HUMOUR

VIVRA BIEN QUI RIRA LE PREMIER.

Vous n'avez sans doute jamais considéré le rire comme étant un médicament... mais nombre de médecins croient réellement que le rire peut aider les gens à vivre plus longtemps. Un spécialiste de la question appelle le rire «le jogging intérieur».

L'humour, le meilleur médicament

1. Rire 100 fois par jour est l'équivalent de ramer pendant 10 minutes.
2. Les gens qui utilisent le rire comme moyen de faire face à la vie ont un taux plus élevé d'anticorps capables de combattre les infections.
3. Le rire peut prévenir les crises cardiaques en abaissant la tension artérielle et en désamorçant la colère.





APPLICATION

Des actions simples à votre portée

COMMENÇEZ AUJOURD'HUI

- ☺ Cultivez votre sens de l'humour. Identifiez ce qui vous fait rire et mettez-en davantage dans votre vie.
- ☺ Gardez à la portée de la main une «trousse d'humour de premiers soins» : des livres, des bandes dessinées, des cassettes audio, des lunettes et des masques amusants et des jouets que vous pouvez utiliser quand vous avez besoin de rire.
- ☺ Prenez une «pause d'humour» à chaque jour.
- ☺ N'hésitez pas à provoquer le rire simplement en chatouillant le menton, les aisselles, la plante des pieds, les flancs, etc.
- ☺ Entre deux films, choisissez le plus comique.

AS-TU LE SENS DE L'HUMOUR ?

1. Donne le sens de l'expression : «Avoir le sens de l'humour».

2. Qu'est-ce qui provoque le plus d'humour chez-toi ?

3. Nomme des films d'humour que tu as visionnés.

4. Comment peux-tu mettre la joie dans ta tête, dans ta vie de chaque jour ?

5. Crois-tu vraiment que le rire peut être un médicament ?
Explique ta réponse.

Ha ! Ha ! Ha ! ...



APPLICATION

ES-TU D'HUMEUR ROSE ?

Vois-tu la vie en rose ? Es-tu habituellement optimiste, d'humeur agréable ? Est-ce facile, naturel pour toi d'être joyeux ? En regardant tes façons d'agir, vois si tu as l'humeur rose ou noire. À chaque question, encercle la réponse qui te convient le mieux. Fais le total de tes points et vois l'analyse qui en est faite.

1

- En me levant le matin, je suis :
- a) Maussade.
 - b) Engourdi (lent).
 - c) De bonne humeur.

6

- Quand je reçois une note d'examen, je suis habituellement :
- a) Mécontent.
 - b) Un peu déçu.
 - c) Satisfait.

2

- Un ami triche au jeu :
- a) Je refuse de partager ses jeux pendant plusieurs jours.
 - b) Nous nous reverrons demain.
 - c) Je ne veux plus jouer à ce jeu.

7

- Mon visage est habituellement :
- a) Triste
 - b) Peu expressif, neutre
 - c) Souriant.

3

- J'ai un chandail neuf, mon meilleur ami ne l'aime pas;
- a) Je lui en veux et le fuis.
 - b) Je suis déçu et lui parle peu le reste de la journée.
 - c) Il est normal que nous n'ayons pas toujours les mêmes goûts.

8

- La température extérieure influence-t-elle ton humeur?
- a) Oui.
 - b) Parfois.
 - c) Non.

4

- Des amis me jouent un tour;
- a) Je me fâche.
 - b) Je ris jaune pour cacher ma colère.
 - c) Je ris de bon coeur.

9

- Te fais-tu facilement des amis ?
- a) Non.
 - b) Plus ou moins.
 - c) Oui.

5

- Face à un examen très important;
- a) Je panique.
 - b) Je suis inquiet.
 - c) Je suis un tout petit peu nerveux.

10

- As-tu confiance en toi ?
- a) Très peu.
 - b) Plus ou moins.
 - c) Oui.

Pointage →

APPLICATION

SI TU AS

Pointage : a = 1 point
b = 2 points
c = 3 points.
Calcule tes points.

0 à 20 points.

**RÉSULTATS
et ANALYSE**

La vie, pour toi, semble une chose très sérieuse. Ta nature très émotive fait de toi un être sensible à tous les vents, à tout ce qui se passe. Un rien te touche et fait basculer ta bonne humeur. La vie de tous les jours paraît te stresser; elle est souvent lourde pour toi. Je te suggère de t'inscrire à un cours de détente, de yoga ou autre. Il en va de ton bonheur de tous les jours. Tu sais, la minute passée ne reviendra jamais plus; tu dois faire tout ton possible pour que cette minute t'apporte du bonheur; les exercices de relaxation sont des outils bien précieux. La vie a un côté rose, aide-toi à le trouver.

21 à 30 points.

Tu sembles plutôt optimiste; tu portes des lunettes roses presque tous les jours. Le stress de la vie, c'est de l'énergie pour toi. Ton sens de l'humour et ta bonne humeur te valent des amis nombreux et pour longtemps. Tu as des émotions négatives mais tu les exprimes au fur et à mesure; il y a ainsi toujours de la place pour un éclat de rire et un rayon de soleil. Tu as à ta façon un talent naturel pour le bonheur.

Lecture humoristique

Pour terminer tes activités sur l'humour, prends le temps de lire « ce poème » et surtout de rire un bon coup !

HUMOUR

LES DIX COMMANDEMENTS DU CLUB DES FATIGUÉS DE NAISSANCE.

1. On naît fatigué, et on vit pour se reposer.
2. Aime ton lit comme toi-même.
3. Repose-toi le jour pour mieux te reposer la nuit...
4. Si tu en vois un qui se repose, aide-le.
5. Le travail, c'est la fatigue.
6. Ne fais pas aujourd'hui ce que tu peux faire demain.
7. Fais-en le moins possible, et ce que tu dois faire, fais-le faire par un autre.
8. Trop de repos n'a jamais fait mourir personne.
9. Quand l'envie de travailler te prend, assieds-toi et attends que cela passe.
10. Si le travail c'est la santé, vive la maladie.

(Joseph Larouche, véritable auteur inconnu).

PENSEE

- ENCOUJAGEZ-vous à lire ces dix commandements, vous n'en avez pas besoin pour penser, mais ils vous aideront à ne pas mourir de fatigue, ce qui est un autre commandement important.



SOURCES DE DOCUMENTATION POUR LE THÈME :

VIVRE «SA» SANTÉ

CLOUTIER, M., PELLERIN, M., *J'ai apprivoisé mon autonomie*, Montréal, 3^e édition, Gérin éditeur Itée, 1993.

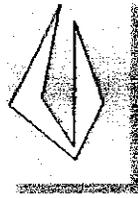
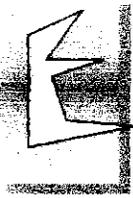
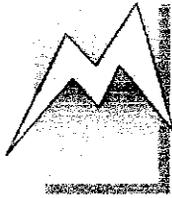
COUROUBLE, Jeanne, *Managez votre santé*, Paris, First. Inc., 1981.

LAPLANTE, André, *Le village Oméga 2*, Éditions Beauchemin, 1992

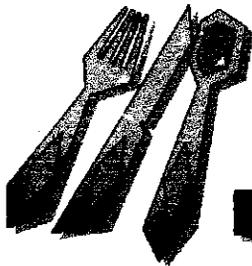
PORTER, SHIMER, *Le principe du «Fitness»*, Montréal, Paris, Éditions Stanké, 1982,1983.

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE SOCIAL CANADA, *Pour mieux se servir du guide alimentaire*,
Ministre des Approvisionnements et Services Canada, 1992.

THE NETWORK GROUP, *50 façons de sauver votre vie*, Berger, 1993.



ANNEXE 1



Thème : Vivre «sa» santé

T.E.P.

Nom _____

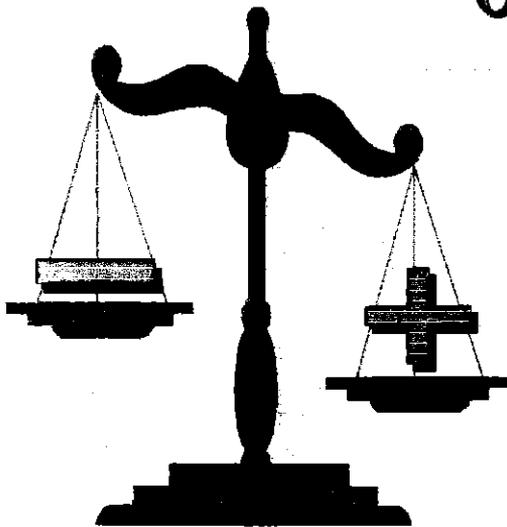
Prénom _____

Date _____

É
V
A
L
U
A
T
I
O
N

PRENEZ PLAISIR À ...

- ★ bien manger
- ★ être actif
- ★ être bien dans votre peau



D
U

T
H
È
M
E

BONNE CHANCE !

ACTIVITÉ 1

BIEN MANGER

Manges-tu bien ?

Connais-tu la valeur des aliments que tu manges tous les jours ? Ton régime alimentaire est-il équilibré ? Autrement dit, connais-tu les principes d'une bonne alimentation ? Pour évaluer tes connaissances, réponds au questionnaire suivant.

MINI-TEST	VRAI	FAUX
1. Un «cheeseburger», une salade de choux et une pomme constituent un repas équilibré.	_____	_____
2. Un(e) adolescent(e) a besoin de prendre des suppléments de vitamines et de minéraux.	_____	_____
3. Sauter le petit déjeuner constitue un bon moyen de réduire le nombre de calories ingérées.	_____	_____
4. Le <i>Guide alimentaire canadien</i> limite votre choix aux aliments de base.	_____	_____
5. Il est aussi bon de faire cinq petits repas par jour que d'en prendre trois gros.	_____	_____
6. Les collations ne contiennent que des calories «vides», c'est-à-dire qu'elles n'ont pas de valeur nutritive.	_____	_____
7. Le <i>Guide alimentaire canadien</i> conseille aux adolescent(e)s de boire quatre verres de lait par jour ou l'équivalent.	_____	_____
8. Les régimes «miracle» donnent d'aussi bons résultats que les régimes amaigrissants et équilibrés qui permettent de maigrir et de ne plus reprendre de poids.	_____	_____
9. On peut obtenir une bonne source de protéines en consommant des aliments autres que la viande.	_____	_____
10. Il faut marcher plus d'une heure pour brûler les calories de 20 croustilles (chips) et d'une boisson gazeuse.	_____	_____



ACTIVITÉ 2

ÊTRE ACTIF

Suite à l'étude de la fiche être actif, il serait important que tu répondes à ces questions au meilleur de tes connaissances.

1. Prends-tu l'habitude de faire bouger ton corps ?

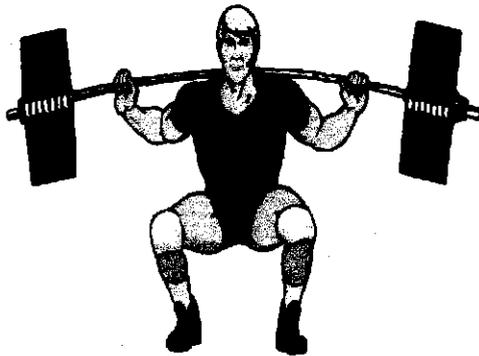
Oui, pourquoi ? _____

Non, pourquoi ? _____

2. Es-tu sujet à l'embonpoint ?

Oui, pourquoi ? _____

Non, pourquoi ? _____



3. Es-tu sujet au stress ?

Oui, pourquoi ? _____

Non, pourquoi ? _____

4. Sens-tu souvent l'effet de la fatigue ?

Oui, quand ? _____

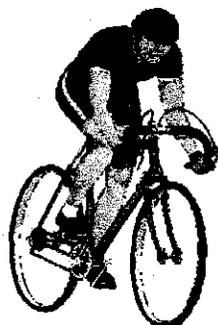
Non, pourquoi ? _____

5. Aimerais-tu être en bonne forme physique ?

Oui, pourquoi ? _____

Non, pourquoi ? _____

6. Énumère trois sports que tu peux pratiquer sans dépenses monétaires de ta part.



ACTIVITÉ 3

ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

Après l'étude du thème : Vivre «sa» santé, si tu veux savoir que tu es vraiment bien dans ta peau, fais l'effort de compléter ces phrases :

1. Une chose que j'aime chez-moi est :

2. Une chose que les autres aiment chez-moi est :

3. Une difficulté que j'ai réussi à surmonter récemment, c'est :

4. J'ai reçu un compliment dernièrement, c'est :



- 5. Les autres peuvent compter sur moi parce que :

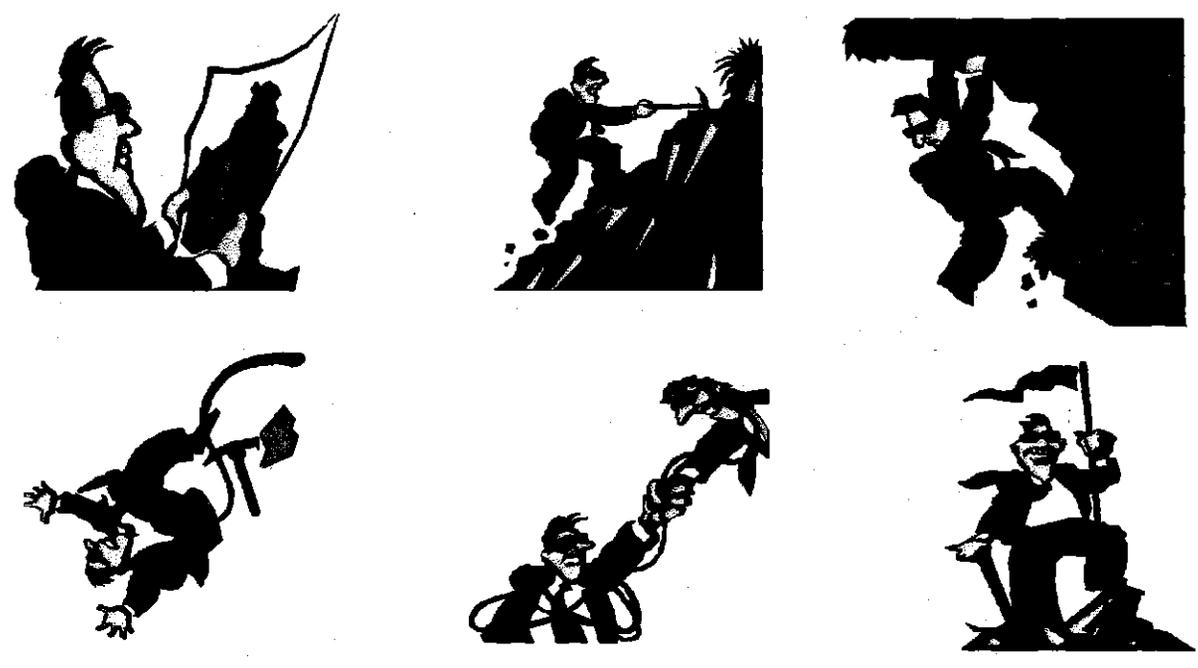
- 6. Une chose importante que je me propose de réussir d'ici deux mois, c'est :

- 7. Mes deux plus grandes qualités sont :

- 8. Ma passion c'est :

POURQUOI L'ESTIME DE SOI EST-ELLE SI IMPORTANTE ?

(Petite histoire sans parole)



ACTIVITÉ 4

VOTRE SANTÉ

PETIT BILAN

1. Combien pesez-vous ?
2. Quelle est votre taille ?
3. Quand avez-vous rendu visite au dentiste la dernière fois ?
4. Quand avez-vous vu le médecin la dernière fois ?
5. Vous a-t-on demandé de porter des lunettes ?
6. Les portez-vous ?



ACTIVITÉ 5

VIVRE «SA» SANTÉ

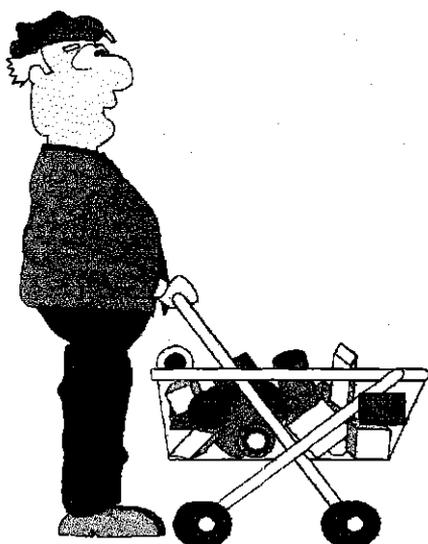
CONCLUSION

1. Pourquoi mange-t-on ?

2. Donne la définition de la santé.

3. Quels sont les facteurs qui te permettent d'être bien dans ta peau ?

4. Qu'est-ce que la maladie ?



ACTIVITÉ 6

JE COMPRENDS MES POSOLOGIES

Pour évaluer ce que tu as retenu de tes activités sur la posologie des médicaments, la prochaine fois que tu te présenteras à la pharmacie pour un rhume ou une grippe, demande à la pharmacienne, au pharmacien de t'expliquer la différence entre «une grippe» et un «rhume».

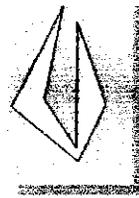
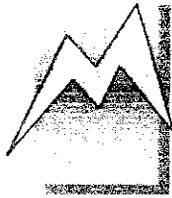
Tu verras alors que les médicaments proposés sont différents et que tu souffres plus souvent d'un «gros» rhume que d'une «mauvaise» grippe.

Comme résolution : Sois plus à l'aise pour parler avec la pharmacienne, le pharmacien; ceci te rassurera : tu guériras plus vite !

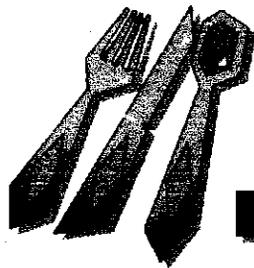
Rhume : _____

Grippe : _____





ANNEXE 2





CORRIGÉ DE L'ÉVALUATION

ACTIVITÉ 1

- | | | | |
|----|------|-----|------|
| 1. | Vrai | 6. | Faux |
| 2. | Faux | 7. | Vrai |
| 3. | Faux | 8. | Faux |
| 4. | Faux | 9. | Vrai |
| 5. | Vrai | 10. | Vrai |

ACTIVITÉ 2

Réponses variables pour les six questions.

ACTIVITÉ 3

Réponses variables pour les huit questions.

ACTIVITÉ 4

Réponses variables pour les six questions.

ACTIVITÉ 5

Réponses variables pour les quatre questions.

ACTIVITÉ 6

Réponses variables selon la pharmacienne, le pharmacien.