

RÉFLEX'

Un cahier d'activités pour réfléchir ensemble
sur l'alimentation et l'activité physique



IDENTITÉ • IDÉAL • PLAISIR • EXPÉRIENCE • POUVOIR

RÉFLEX'

Un cahier d'activités pour réfléchir ensemble
sur l'alimentation et l'activité physique

5 concepts à explorer

pour réfléchir à ses habitudes à travers
des concepts surprenants et des activités ludiques

Un outil de l'association



adosen-sante.com

BIENVENUE DANS RÉFLEX' !

Ce cahier vous propose des supports de réflexion et des activités pour explorer les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique.
À travers cinq chapitres vous pourrez explorer différents concepts, réfléchir et avancer ensemble sur des questions que l'on ne se pose pas tous les jours et ainsi ouvrir des pistes de réflexions sur vos habitudes de vie.

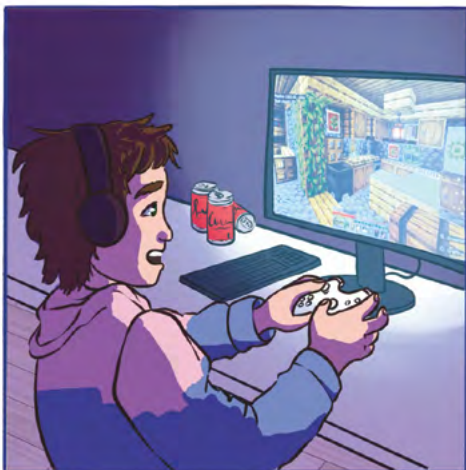
Sommaire

Identité	5
Plaisir	7
Idéal	9
Expérience	11
Pouvoir	13

Ce cahier s'accompagne d'une plateforme accessible pour les animatrices et animateurs, disponible ici



Plongez-vous dans cette bande dessinée : que pouvez-vous deviner sur la journée de chacun des personnages ? Certains éléments vous semblent-ils surprenants ou intrigants ?



1

Identité ou habitudes selon vous ?

Pour chaque situation cochez la colonne qui vous semble la plus appropriée.

	Identité	Habitudes
1. Edouard joue aux jeux vidéos tous les jours et aimerait en faire son métier		
2. Charlie n'aime pas les légumes verts		
3. Pauline est douée pour le basket, elle en fait 3 fois par semaine		
4. Abby cuisine depuis toujours avec son papa et n'aime que les repas faits maison		
5. Asma est végétarienne depuis 10 ans		
6. Gabrielle et Ethan s'habillent comme leurs sportifs préférés		
7. Johann ne pratique pas de sport car il ne s'estime pas suffisamment athlétique		
8. Paulo suit Idriss à la supérette pour s'acheter un goûter tous les soirs après les cours		

2

Le Patchwork d'identité

Avec les couleurs ou motifs de votre choix, imaginez votre tee-shirt qui représente, selon vous, la manière dont vous percevez votre identité : vos goûts, vos passions, votre caractère, votre situation, etc. Complétez la légende en indiquant ce que chaque couleur ou motif représente.

Ta palette de couleur :

☐	_____
☐	_____
☐	_____
☐	_____



Influence

Toute notre vie nous pouvons être influencés par tout un tas de personnes, de rencontres, de contenus, etc. L'influence peut être définie comme le fait d'agir sur quelqu'un ou quelque chose pour modifier son comportement ou ses pensées, de manière directe ou indirecte.



BINGO!

J'ai déjà pensé que...

Entourez les cases avec les phrases que vous vous êtes déjà dites ou que vous avez déjà pensées. Comparez vos réponses. Qu'observez-vous ?

1 Le gras c'est la vie, on a besoin de gras	2 Il faudrait passer moins de temps à scroller	3 Le sport ne devrait pas être obligatoire à l'école
4 Je déteste une activité physique mais je la fais parce que j'en ressens le besoin	5 Rien que de regarder ce gâteau, j'ai l'impression de grossir	6 Ce serait le rêve de manger tout ce qui me plaît quand je veux
7 J'ai la flemme de faire du sport	8 Il faudrait bouger plus pour être en meilleure santé	9 Je n'ai pas envie de manger
10 Finir mon assiette alors que je n'avais plus faim	11 Il faut faire attention à l'esthétique de mon assiette pour qu'elle me donne plus envie	12 Je suis en train de devenir addict
13 Il faut que je me force à faire du sport même si je n'aime pas ça	14 Faire 10000 pas par jour suffit pour être en bonne santé	15 Il faut manger 5 fruits et légumes par jour

1

Est-ce un besoin ou une envie ? Est-ce que cela vous provoque du plaisir ou au contraire du déplaisir ?
Reliez les verbes aux points qui vous semblent correspondre.

- | | | | | |
|--------|---|----------------|---|-------------|
| | • | Manger | • | |
| | • | Dormir | • | |
| | • | Se nourrir | • | |
| | • | S'ennuyer | • | |
| Envie | • | Bouger | • | • Plaisir |
| Besoin | • | S'alimenter | • | • Déplaisir |
| | • | Faire du sport | • | |
| | • | Se dépenser | • | |
| | • | Déguster | • | |
| | • | Boire | • | |

2

Donnez des exemples pour les situations suivantes :

Un (ou plusieurs) comportement qui procure du plaisir et qui devient désagréable

Exemple(s) :

À partir de quand :

Un (ou plusieurs) comportement désagréable et qui peut devenir un plaisir

Exemple(s) :

À partir de quand :

Motivation

On dit souvent qu'on aimerait "avoir la motivation". En d'autres termes, il s'agit d'avoir des raisons qui nous poussent à agir, à commencer ou à continuer une action, pour atteindre un but ou satisfaire un besoin. Ces facteurs de motivation peuvent être internes, liés à soi, ou externes, c'est-à-dire liés aux autres.



Comparez attentivement ces deux illustrations. Quelles sont les différences que vous pouvez observer ? Que peuvent-elles révéler ou suggérer à votre avis ?



1

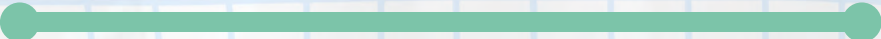
Dans chacune des situations ci-dessous, un ou plusieurs stéréotype(s) se cache(nt), essayez de les trouver.

Situation	Stéréotype(s)
Pour cet été, il faut vraiment que je perde du gras pour être jolie sur la plage.	
Si je mange trop de bonbons, je vais devoir faire plus de sport.	
Les Américains sont en surpoids car ils mangent beaucoup de fast-food.	
Elle est si maigre, elle ne doit rien manger.	
Il fait du sport, il est en bonne santé.	
Je ne peux pas aller à la salle de sport, les gens qui s'y entraînent sont tous beaucoup trop beaux par rapport à moi.	

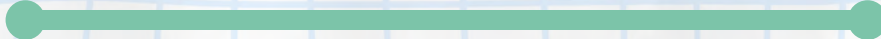
2

Pour chacun des exemples ci-dessous, positionnez-vous sur la ligne en faisant une croix selon votre avis sur la phrase. Vous n'êtes pas obligé d'avoir une position tranchée, vous pouvez vous situer où vous le souhaitez.

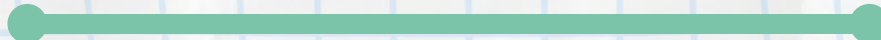
Il existe un idéal de comportements alimentaires et d'activité physique pour rester en bonne santé

Pas d'accord  D'accord

Certains stéréotypes peuvent nous aider à garder de bonnes habitudes alimentaires et à maintenir une activité physique régulière

Pas d'accord  D'accord

Tous nos comportements sont influencés par des normes ou des stéréotypes

Pas d'accord  D'accord

Norme

Le mot « norme » vient du terme latin *norma* qui désigne l'équerre du charpentier utilisée pour tracer des angles droits. Petit à petit, "norma" a pris le sens de règle, modèle ou standard à suivre. Aujourd'hui, Les normes représentent une idée de référence ou un cadre qu'il faudrait respecter. En matière d'alimentation et de d'activité physique, il existe des normes auxquelles il nous semble parfois difficile d'échapper.



Découvrez la retranscription de cette note vocale et analysez le récit du personnage. Que pouvez-vous deviner de son quotidien et de son état d'esprit ?

Depuis que mes potes s'y sont mis, j'ai moi aussi décidé de m'y mettre !

Au programme, muscu' et sport, rigueur α discipline, plaisir α intensité à chaque séance mais aussi au quotidien pour tenter d'atteindre des objectifs, tu vois...

Au début, j'étais pas dans ce mood-là, tout me semblait compliqué, les appareils de muscu' j'avais l'impression qu'il fallait un bac +10 pour les faire fonctionner et que ça ressemblait à des machines de torture.

Mais le pire, c'était les sensations, au début c'est dur, tout est lourd, difficile, ça semble impossible, t'as l'impression que tout ton corps va lâcher, qu'au final c'est sans cesse une bagarre entre ton physique et ton mental et que c'est jamais le mental qui gagne.

Puis après y'a un truc, genre une sensation j'sais pas trop si ça vient du cœur mais y'a un truc qui se passe, j'ai l'impression que ça me fait du bien. Et puis je fréquente des nouvelles personnes, différentes mais comme moi et ça a un impact sur toute ma vie, même si mes proches s'inquiètent car askip j'ai changé, je suis trop dedans, j'suis dans l'exès...

Mais c'est une expérience de dingue, faudrait que tout le monde puisse la vivre !

1 Mettez-vous à la place du personnage et complétez ce test de personnalité.

1. Si vous deviez décrire votre vie vous diriez que...

- A Elle est riche et intense
- B Elle est routinière mais ne manque pas de challenge
- C Elle est intense mais manque de saveur

2. Que pensez-vous de votre relation avec le sport ?

- A C'est une relation équilibrée car je sais ce que je fais
- B Peut-être que parfois j'en fais un peu trop
- C Parfois j'oublie qu'il n'y a pas que le sport dans la vie

3. Que pensez-vous de vos habitudes alimentaires ?

- A Très saines : entre plaisir et équilibre
- B J'essaie de faire attention mais c'est parfois difficile
- C Je dois manger comme les grands sportifs si je veux des résultats

4. Comment vos proches vous décriraient ?

- A Une personne sûre d'elle et ambitieuse
- B Une personne qui se découvre chaque jour un peu plus
- C Une personne qui a peu confiance en elle

5. Est-ce que vous gérez facilement vos émotions au quotidien ?

- A J'ai l'impression que ça va, je gère plutôt bien
- B C'est parfois difficile de comprendre ce qu'il se passe
- C Je ne cherche pas à comprendre, le sport m'aide à les évacuer, naturellement

6. Comment envisagez-vous l'avenir ?

- A Avec confiance, je fais tout pour que ça se passe bien
- B J'ai des rôles modèles et j'essaie de les suivre pour devenir comme eux
- C Je suis trop jeune pour me soucier de l'avenir

Une majorité de A

Profil 1 : Vous êtes bien dans vos baskets !

Une majorité de B

Profil 2 : Vous êtes bien dans vos baskets mais vous pourriez essayer une autre paire

Une majorité de C

Profil 3 : Vos baskets ne semblent pas les meilleures pour vos pieds

2 Qu'est-ce qui nous motive à accomplir nos actions de tous les jours ? Quelles raisons nous encouragent à agir ? Pour chaque situation proposée, dressez une liste des différentes raisons qui pourraient expliquer l'action.

Listez les raisons pour lesquelles on pourrait faire ces actions puis indiquez si ce sont de bonnes ou de mauvaises raisons

	Bonnes raisons	Mauvaises raisons
1. Vouloir tester une nouvelle activité sportive		
2. Contrôler son alimentation et calculer ses calories quotidiennes		
3. Suivre les recommandations du dernier youtubeur à la mode pour être "la meilleure version de soi-même"		

Bien-être

On parle souvent de "bien-être" lorsqu'on se sent dans un état agréable, généralement associé à la satisfaction de nos besoins. Souvent, nous adoptons certaines habitudes pour atteindre cet état.







Observez attentivement cette ville ainsi que les personnages qui y vivent. Quels détails vous interpellent ?

1

Aujourd'hui est une belle journée, c'est le week-end et Eden décide de sortir. Il a alors plusieurs possibilités pour occuper sa journée. Nous devons aider Eden à prendre des décisions. Pour cela nous allons lister les conséquences positives et négatives de chacune de ses options.

Sortir son vélo pour aller jusqu'à la ferme pédagogique afin de faire le plein de fruits et légumes pour toute sa famille, puis rentrer se poser devant une série le reste de la journée.

Conséquences positives

Conséquences négatives

Se rendre au supermarché à côté de chez lui pour s'acheter un petit en-cas et une boisson, avant d'accompagner son grand-père faire sa balade au parc.

Conséquences positives

Conséquences négatives

Prendre le bus pour aller rejoindre ses amis dans la ville d'à côté, puis aller à la piscine, et enfin déjeuner avec eux dans un fast-food à proximité.

Conséquences positives

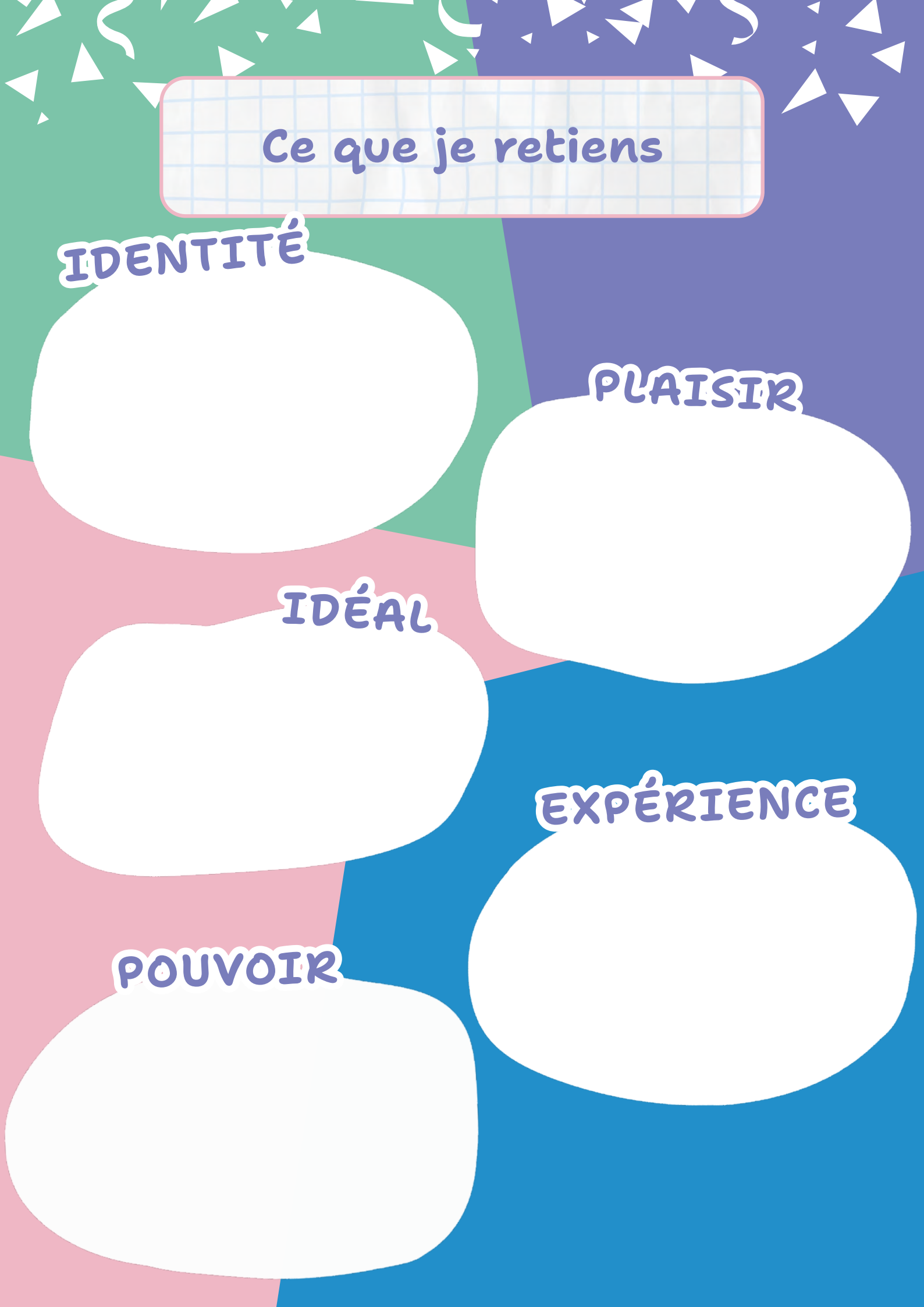
Conséquences négatives

Que conseillerais-tu à Eden et pourquoi ?

Consommation

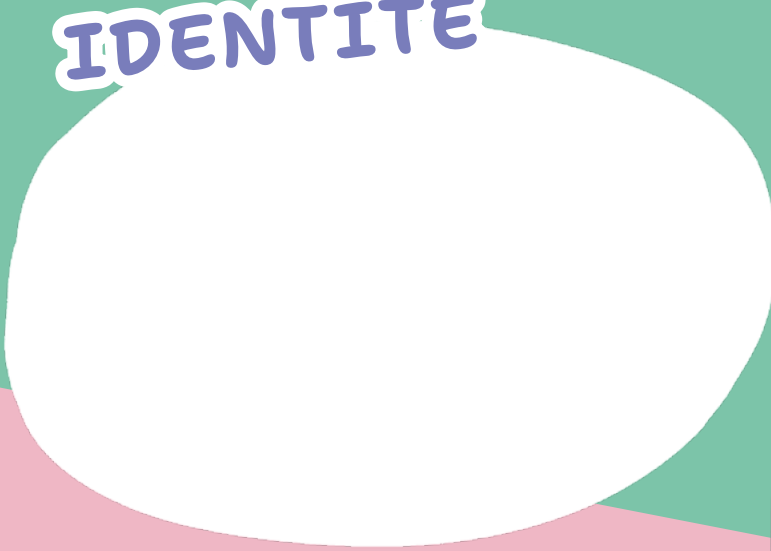
La consommation est le fait d'utiliser un bien ou un service. Dans le cadre des habitudes de vie, on peut également parler de consommation calorique pour désigner la quantité d'énergie (en kilocalories) que l'organisme doit absorber, à travers l'alimentation, pour assurer son fonctionnement et ses activités.





Ce que je retiens

IDENTITÉ



PLAISIR



IDÉAL



EXPÉRIENCE



POUVOIR



Site web : adosen-sante.com
Instagram : [@_adosen_](https://www.instagram.com/_adosen_)
Plateforme Réflex' : adosen-sante.com/reflex
Illustrations & design graphique : Hello Poppi



Réflex' vous propose, **en groupe**, de vous questionner sur **l'alimentation et l'activité physique** à travers **5 concepts** :

Identité

Idéal

Expérience

Plaisir

Pouvoir

**Des supports de réflexion et des activités
pour se questionner ensemble sur les habitudes de vie !**

Outil pédagogique créé
avec le soutien de

