

# Drop the POP



GUIDE D'ACTIVITÉS



Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie James  
σDdʌ bʌ ΔΓΔ <ΔΔ <ΔΔ bΓC bσDʌ  
Cree Board of Health and Social Services of James Bay



# Table des matières

## A- Informations générales

Introduction .....	1
Comment participer au défi .....	3
Informations à l'intention des enseignant(e)s .....	4

## B- Annexes

Annexe 1	Informations pour les parents sur la semaine « <b>Drop the Pop</b> » .....	15
Annexe 2	Feuille de suivi « <b>Drop the Pop</b> » .....	16
Annexe 3	Feuille d'inscription aux tirages .....	17
Annexe 4	Feuille d'évaluation des activités .....	19
Annexe 5	Affiche : Processus de la carie dentaire .....	21
Annexe 6	Affiche : Combien de sucre et d'acide ? .....	22

## C- Cahier d'activités

### I- Activités en nutrition


No 1	Mangeons santé! .....	25
	Niveaux suggérés : Maternelle à 5 <sup>e</sup> année du primaire	
No 2	Devinettes .....	28
	Niveaux suggérés : 5 <sup>e</sup> année du primaire au Secondaire 3	
No 3	Masque Meuuuhhh! .....	30
	Niveaux suggérés : Maternelle à 1 <sup>e</sup> année du primaire	
No 4	Remue-méninges: Pourquoi buvons-nous? .....	31
	Niveaux suggérés : Secondaire 3 au secondaire 5	
No 5	Combien ça coûte? .....	32
	Niveaux suggérés : 5 <sup>e</sup> année du primaire au secondaire 5	
No 6	Trouve le jus de fruits 100 % pur! .....	34
	Niveaux suggérés : 2 <sup>e</sup> année du primaire au Secondaire 2	
No 7	Lis l'étiquette sur ta boisson! .....	36
	Niveaux suggérés : Secondaire 1 à 5	
No 8	Combien de sucre? .....	41
	Niveaux suggérés : Secondaire 1 à 5	
No 9	Crée ton délicieux smoothie .....	43
	Niveaux suggérés : Maternelle à secondaire 5	

## II- Activités en santé buccodentaire

- No **10** Contenu en sucre et en acide ..... 44  
Niveaux suggérés : Secondaire 1 au Secondaire 5
- No **11** Fais le plein de collations « Amies des dents » ..... 45  
Niveaux suggérés : Maternelle à la 1<sup>re</sup> année du primaire
- No **12** Jeu du labyrinthe ..... 47  
Niveaux suggérés : Maternelle à la 1<sup>re</sup> année du primaire
- No **13** Expérience avec l'œuf et le vinaigre ..... 49  
Niveaux suggérés : 3<sup>e</sup> année du primaire au secondaire 5
- No **14** Expérience avec l'œuf et le dentifrice ..... 51  
Niveaux suggérés : 3<sup>e</sup> année du primaire au secondaire 5
- No **15** Test du pH buccal (taux d'acidité buccale) ..... 53  
Niveaux suggérés : Secondaire 1 au Secondaire 4
- No **16** Expérience de la dent dans une boisson gazeuse ..... 55  
Niveaux suggérés : 1<sup>re</sup> année du primaire à la 6<sup>e</sup> année du primaire
- No **17** Jeu-questionnaire ..... 56  
Niveaux suggérés : Secondaire 1 au Secondaire 5
- No **18** Vite! Trouve la bonne réponse! ..... 58  
Niveaux suggérés : 4<sup>e</sup>me année à secondaire 3

## III- Activités environnementales

- No **19** Impact environnemental des bouteilles ..... 65  
Niveaux suggérés : 5 et 6<sup>ème</sup> années, Secondaire 1 à 5
- No **20** Test du goût de l'eau ..... 67  
Niveaux suggérés : 5 et 6<sup>ème</sup> années, Secondaire 1 à 5
- No **21** Le débat sur l'eau embouteillée ..... 71  
Niveaux suggérés : Secondaire 3 à 5



Ce document a été adapté du document « **Drop the Pop** » 2006, fait par le Département de la santé et des services sociaux du gouvernement du Nunavut. Il a été publié en 2007, 2008 et 2009 par le département de la santé publique du Conseil Cri de la santé et des services sociaux de la Baie James.

**Révisé par :**

Les nutritionnistes, les hygiénistes dentaires et l'équipe en santé environnementale du CCSSBJ

**Remerciements :**

Nous souhaitons remercier les personnes suivantes qui ont contribué à la réalisation de ce projet :

Véronique Laberge Gaudin, nutritionniste santé publique

Hélène Porada, nutritionniste, Educatrice en diabète

Malika Hallouche, Agente de planification, programmation et recherche en santé buccodentaire

Katherine Morrow, Agente de planification, programmation et recherche en prévention des maladies chroniques

Félix Girard, Dentiste

Solomon Awashish, Agent de planification, programmation et recherche en prévention des maladies chroniques

Marcelin Granbè, Surveillance et recherche, équipe des services spécialisés

Elena Kuzmina, Recherche et évaluation de programmes, équipe des services spécialisés

Reggie Tomatuk, Agent de planification, programmation et recherche en santé environnementale

Les directeurs des écoles d'Eeyou Istchee

Les professeurs de la Commission scolaire crie (CSC)

Les représentantes en santé communautaire (RSC)

Les infirmières scolaires d'Eeyou Istchee

Conception graphique : Le zeste graphique - [b.lafleur@lezestegraphique.com](mailto:b.lafleur@lezestegraphique.com)



# Introduction

## Défi « Drop the Pop »

Les représentantes en santé communautaire (RSC), les hygiénistes dentaires et les nutritionnistes du Conseil Cri de la santé et de services sociaux de la Baie James invitent leurs communautés à participer au défi « **Drop the Pop** ». Les objectifs du défi sont de :

- Diminuer la consommation de **boissons sucrées** \* chez les enfants et les adolescents de Eeyou Istchee.
- Sensibiliser les étudiants, les parents et les membres des communautés aux effets néfastes de la consommation de **boissons sucrées** sur la santé.
- Promouvoir la consommation d'eau et de lait pour remplacer les **boissons sucrées**.

\* Dans ce document l'expression **boissons sucrées** a été utilisée pour alléger le texte. Elle désigne aussi bien les boissons gazeuses que les boissons de réhydratation (de type Gatorade, Powerade) les boissons énergisantes (de type Red Bull, Full Throttle), les boissons en poudre (de type Tang et Kool-Aid), ainsi que les boissons, punches et cocktails aux fruits.

# Introduction

## En quoi consiste ce défi?

- Le défi « **Drop the Pop** » s'adresse à tous les élèves d'Eeyou Istchee de la maternelle à secondaire 5.
- Les élèves seront mis au défi de ne pas consommer de **boissons sucrées** pendant 5 jours consécutifs tout en limitant leur consommation de jus de fruit 100 % pur à un maximum de 1 verre par jour (8 oz ou 250 ml).

## Quand le défi aura-t-il lieu?

- Pendant 5 jours consécutifs durant l'année scolaire.

## Les activités éducatives en nutrition et santé buccodentaire

- peuvent être réalisées à n'importe quel moment durant l'année scolaire, pas seulement durant la semaine du défi.
- peuvent être réalisées soit par le professeur, la RSC, la nutritionniste, l'hygiéniste dentaire ou l'infirmière scolaire de votre communauté.



# Comment

## participer au défi

Ce document est un guide pour vous aider à organiser les 5 jours du défi. La nutritionniste, la représentante en santé communautaire (RSC) ou l'hygiéniste dentaire de votre communauté communiquera avec vous pour vous aider à planifier le défi « Drop the Pop » dans votre classe.

**AVANT** le défi « Drop the Pop »

- Étape 1** Prendre connaissance des activités du document « Drop the Pop ». Le document a été divisé en deux parties. La première partie contient toutes les informations générales pour les enseignants et annexes utiles du défi. La deuxième partie regroupe les activités éducatives destinées aux élèves.
- Étape 2** Distribuer la lettre destinée aux parents des élèves pour les informer du défi et des dates pendant lesquelles il aura lieu. (annexe 1)
- Étape 3** Annoncer et expliquer le but du défi « Drop the Pop » aux élèves ainsi que les prix de participation. Inscrire les noms des élèves sur la « Feuille de suivi Drop the Pop » (format 18 x 24 pouces) et l'afficher dans la classe ou utiliser l'annexe 2.
- Étape 4** Intégrer les activités éducatives à votre plan d'enseignement ou à votre horaire selon vos disponibilités.

**PENDANT** la semaine du défi « Drop the Pop »

- Étape 5** Une fois par jour, pendant les 5 jours du défi, demander aux élèves s'ils ont consommé des **boissons sucrées**. Cocher sur la « Feuille de suivi Drop the Pop » quand le participant **n'a pas bu de boissons sucrées pendant toute une journée**. Ex : Le mardi matin, demander aux élèves s'ils ont consommé des **boissons sucrées** pendant la journée du lundi, etc.

**NB** Informer les professeurs remplaçants, s'il y a lieu, du déroulement du défi dans votre classe pour assurer un bon suivi de l'activité durant les 5 jours du défi.

**APRÈS** le défi « Drop the Pop »

- Étape 6** Compléter la « Feuille de suivi Drop the Pop » de votre classe.
- Étape 7** Compléter la « Feuille d'inscription aux tirages » (annexe 3).
- Étape 8** Compléter la « Feuille d'évaluation des activités » pour les enseignants (annexe 4) et la remettre à la personne responsable du défi.
- Étape 9** Remettre ces trois feuilles à la personne responsable du défi dans votre communauté. Les classes et les élèves gagnants seront tirés au sort après la réception de tous les noms.

**Votre opinion et vos commentaires sont très précieux pour l'évaluation de ce projet.  
Ils nous permettront d'effectuer une amélioration continue du défi.**

# Informations

## pour les enseignant(e)s

### Pourquoi participer au défi « Drop the Pop »?

La prévalence d'embonpoint, d'obésité et de la carie dentaire chez les enfants cris est alarmante.

La surconsommation de **boissons sucrées** ainsi que le manque d'activité physique contribuent fortement à la prise de poids excédentaire chez les enfants.

L'excès de poids contribue, même en bas âge, au développement de certains problèmes de santé dont :

- **la résistance à l'insuline et l'intolérance au glucose**
- **le diabète de type 2**
- **l'hypertension**
- **les maladies cardiaques**
- **divers problèmes respiratoires**
- **divers problèmes musculo-squelettiques**

De plus, le sucre et l'acide contenus dans les **boissons sucrées** sont en grande partie responsables de la carie dentaire et de l'érosion de l'émail des dents, particulièrement chez les personnes dont l'hygiène buccodentaire est déficiente.

# Informations

## pour les enseignant(e)s

### Quelques statistiques

#### Consommation de boissons sucrées

- 90 % des enfants interrogés ont consommé une **boisson sucrée** ou plus dans les dernières 24 heures (excluant le jus de fruits 100 % pur) (1).
- 1/4 de l'énergie totale consommée par les enfants (excluant les jus de fruits 100 % pur), provient des **boissons sucrées** (1).

#### Embonpoint/obésité

- 70 % des enfants en Eeyou Istchee ont un surplus de poids (2).

#### Activité physique

- Seulement 49 % des enfants ont un niveau d'activité physique suffisant basé sur un score mesuré à l'aide d'un podomètre (2).
- 18 % des enfants participent moins d'une fois par semaine à une activité physique (3).
- Les enfants passent en moyenne 3,5 heures par jour devant la télévision (3).

#### Diabète (2009)

- 2 cas de diabète ont été diagnostiqués chez des jeunes cris âgés entre 10 et 19 ans (4).
- En 2009, 1910 Cris étaient diagnostiqués diabétiques (type 2) (4).
- Un individu diabétique sur quatre (24,7%) est âgé de moins de 40 ans (4).

#### Santé buccodentaire

- Un enfant sur 3 âgé de 1 à 2 ans présente de la carie dentaire en Eeyou Istchee, soit 8 fois plus que dans les autres régions du Québec (5).
- 9 enfants cris sur 10 présentent de la carie dentaire entre 4 et 12 ans (5).
- Alors que la carie dentaire a diminué de 39 % chez les enfants de 7-8 ans au Québec, elle a augmenté de 3 % chez les enfants du même âge en Eeyou Istchee (5).

### RÉFÉRENCES

- (1) Nituuchischaayihitaa Aschii Multi-Community Environment and Health Longitudinal Study in Eeyou Istchee, Mistissini 2005.
- (2) Active School project. Waskaganish & Mistissini, CBHSSBJ, 2005, Willows N.
- (3) Eeyou Istchee Aboriginal Peoples Survey. Chisasibi, CBHSSJB, 2005. Torrie J.
- (4) Cree Diabetes Information System (CDIS) 2009 Annual Report, CBHSSSJB, 2011, Kuzmina E. et al.
- (5) Report on Dental Health in Eeyou Istchee, CHSSJB 2001. Véronneau J, Sirhan H, Hallouche M.
- (6) Edmond V., 2002. Prévalence du diabète au Québec et dans ses régions : première estimation d'après les fichiers administratifs. Institut national de santé publique du Québec.

# Informations

## pour les enseignant(e)s

### Pourquoi les boissons sucrées suscitent-elles autant de controverse?

#### Nutrition

- Les **boissons sucrées** contiennent **peu de nutriments** essentiels (vitamines et minéraux) bien que la vitamine C soit ajoutée à ces boissons.
- Un enfant qui boit un verre de jus de fruits 100 % pur par jour comble ses besoins en vitamine C.
- Il est recommandé de limiter la consommation de sucre raffiné (tels que sucre blanc, boissons sucrées, gâteaux, etc.) pour les enfants et les adultes.

Groupe d'individus	Nombre de cuillères à thé de sucre raffiné par jour selon l'âge
Enfant entre 8 et 10 ans	6
Adolescent sédentaire	12
Adolescent actif	18
Adulte sédentaire	11

- Les **boissons sucrées** fournissent **beaucoup de sucre**, en moyenne 6 à 12 cuillères à thé selon le format de la canette ou de la bouteille (annexe 4). La quantité maximale de sucre raffiné pour la journée est vite atteinte!
- Suite à la consommation de **boissons sucrées**, le corps ne perçoit les signaux de satiété que pour un très court laps de temps. Contrairement aux aliments solides, les **boissons sucrées** ne permettent pas de rassasier un enfant afin qu'il patiente jusqu'au repas suivant. Ceci contribue à la surconsommation de calories et peut donc mener à une **prise excessive de poids**.
- La surconsommation des **boissons sucrées**, se fait généralement au détriment des boissons plus nutritives telles que :
  - le lait qui est nécessaire à la croissance et à la formation des dents et d'os solides.
  - l'eau qui est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

#### RÉFÉRENCES

*Sugar shaker education kit. Developed by registered dietitians and community health nurses of Capital Health Region, Alberta, [www.capitalhealth.ca](http://www.capitalhealth.ca)*  
Diététistes du Canada, [www.dietitiansofcanada.ca](http://www.dietitiansofcanada.ca)  
Osteoporosis Society, [www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

# Informations

## pour les enseignant(e)s

### Santé buccodentaire

- Des dents et gencives saines sont nécessaires pour bien mastiquer et goûter les aliments que nous mangeons.
- Les aliments et boissons sucrés favorisent la multiplication de bactéries responsables de la carie dentaire. Ces bactéries transforment le sucre en acide qui attaque les dents et contribue à la formation de la carie dentaire (annexe 5).
- Une bonne hygiène buccale est essentielle à l'élimination des bactéries et débris alimentaires présents sur les dents.
- Les boissons gazeuses, les jus de fruits, les boissons sportives et les boissons énergisantes (tel le Red Bull) contiennent également de l'**acide** (phosphorique, citrique, etc.) en quantité suffisante pour attaquer l'émail des dents et provoquer l'érosion dentaire.
- Lorsqu'on est déshydraté, on a moins de salive dans la bouche. La salive protège les dents contre la carie. Consommer des **boissons sucrées** lorsqu'on a soif est plus nocif que lorsqu'on le fait au cours d'un repas. Boire de l'eau est le meilleur moyen d'étancher la soif!
- Lorsqu'on consomme un aliment ou une **boisson sucrée**, l'acide produit reste dans la bouche pendant environ une demi-heure. Si l'on sirote une **boisson sucrée** toute la journée, l'émail des dents est en contact permanent avec l'acide. Ceci peut conduire à l'érosion de l'émail des dents et aux caries dentaires (annexe 5).

### À retenir

- Limiter la consommation d'aliments sucrés, de boissons gazeuses, de jus de fruits, de boissons sportives et énergisantes.
- Choisir des collations « santé » pour les dents telles que du fromage, des légumes, des fruits.
- Pour étancher la soif, boire de l'eau ou du lait.
- Éviter de siroter les **boissons sucrées**.
- Après avoir consommé des aliments ou des **boissons sucrées** et en attendant de se brosser les dents, se rincer la bouche avec de l'eau pour diminuer la quantité de sucre et d'acide.
- Se brosser les dents régulièrement après les repas avec du dentifrice fluoré et utiliser la soie dentaire pour enlever la plaque dentaire.
- Consulter régulièrement (2 fois par an) à la clinique dentaire pour un examen et un nettoyage dentaire.

Le sucre et l'acide contenus dans les boissons sucrées contribuent à l'érosion de l'émail des dents et à la formation de la carie dentaire.

# Informations

## pour les enseignant(e)s

### Jus, boisson aux fruits, cocktail, punch aux fruits... comment choisir?

- Les fruits et les jus 100 % purs ou « sans sucre ajouté » fournissent des vitamines, des minéraux et du fructose (sucre présent naturellement dans tous les fruits). Une demi-tasse (125 ml ou 4 oz) de jus 100 % pur contient **autant de sucre qu'un fruit moyen** soit l'équivalent de 3 cuillères à thé de sucre.
- Par exemple, si un enfant boit 2 tasses (500 ml ou 16 oz) de jus 100 % pur aux repas, il peut consommer 12 cuillères à thé de sucre, soit l'équivalent de 4 fruits moyens. **Une tasse (250 ml ou 8 oz) de jus 100 % pur suffit pour combler les besoins en vitamine C chez les enfants.**
- La mastication d'un fruit, ainsi que les fibres qu'il contient vont permettre de rassasier un enfant plus longtemps que lorsqu'il boit un jus. Il est donc recommandé de manger plutôt des fruits et de **limiter la consommation de jus de fruit 100 % pur à 1 verre par jour (8 oz ou 250 ml)**. D'autre part, le jus but en excès prend généralement la place du lait, de l'eau et de la nourriture.
- Les punches ou les cocktails aux fruits (Tang, Kool-Aid, Tropicana Twister, Sunny Delight...) ne fournissent **que peu de nutriments** (sauf de la vitamine C). Ces boissons ne contiennent souvent que de l'eau, du sucre, des colorants, des saveurs artificielles et plus ou moins 10 % de vrai jus. Ces boissons sont des équivalents de « bonbons liquides » et elles **ne sont pas recommandées**.
- Pour reconnaître le jus de fruits, chercher l'expression **jus de fruits 100 % pur** sur l'étiquette. Si vous lisez « boisson », « cocktail » ou « punch », c'est un bonbon liquide!

**Vous pouvez également consulter la liste des ingrédients sur l'étiquette. Si les premiers ingrédients sont le sucre, le sucrose, le glucose ou le fructose, c'est une boisson avec sucre ajouté.**

# Informations

## pour les enseignant(e)s

### Le lait, les produits laitiers et la santé des os!

- Le **calcium et la vitamine D** sont importants pour bâtir la masse osseuse durant l'enfance et l'adolescence. Les produits laitiers en sont la principale source :
  - Le lait, le lait en poudre, le lait au chocolat ou les yogourts constituent des choix santé.
  - Les **milk-shakes du commerce** (tel que - Nesquick<sup>MD</sup>, milk-shakes Rolo<sup>MD</sup> et Coffee Crisp<sup>MD</sup>...) ne remplacent pas le lait et **ne sont pas des choix santé**. Ils contiennent beaucoup de sucre ajouté (12 à 15 cuillères à thé) par bouteille de 500 ml.
  - Le colorant à café (Coffee Mate<sup>MD</sup>) ne contient pas de lait. Il est principalement fait de gras et de sucre.
- La caféine est présente dans la plupart des boissons gazeuses (telles que Coke, Pepsi, Mountain Dew, Thé glacé...) et des boissons énergisantes, (telles que Red Bull, Full Throttle, SoBe, Adrenaline Rush, Red Rain, etc.). La caféine contribue à la déminéralisation des os et des dents et peut ainsi les affaiblir.
- L'acide phosphorique contenu dans les boissons sucrées contribue à la libération du calcium des os, et à long terme, favorise les risques de l'ostéoporose pour l'adulte.
- Certains individus sont **intolérants au lactose**. Chez ces personnes, la consommation de lait ou de produits laitiers entraîne des troubles intestinaux (flatulences, diarrhées, ballonnements, crampes). La tolérance au lactose varie d'un individu à un autre. La plupart des personnes intolérantes au lactose peuvent consommer de petites quantités à la fois de produits laitiers (1/2 tasse de lait, 1/2 tasse de yogourt, 30 gr environ de fromage). Les personnes intolérantes au lactose peuvent alors consommer du fromage à pâte ferme, boire du lait sans lactose (Lactaid) ou une boisson de soya enrichie pour assurer un apport en calcium et vitamine D adéquat.

### L'eau

- Boire de l'eau est le moyen le plus efficace d'étancher la soif.
- Il est essentiel d'en boire davantage lorsqu'il fait chaud ou lorsque l'on fait de l'activité physique.
- Le corps est composé à 70 % d'eau. Celle-ci joue un rôle très important :
  - elle lubrifie les articulations
  - elle compose les liquides corporels (sang, salive...)
  - elle maintient la température corporelle.
- Le manque d'eau, appelé déshydratation, peut entraîner des maux de tête, de la fatigue et un manque de concentration.

# Informations

## pour les enseignant(e)s

### Boissons caféinées

- Les boissons gazeuses de type « cola » contiennent de la caféine (équivalent de 1/3 de tasse de café filtre par canette de 335 ml (source : Santé Canada).
- Selon Santé Canada, il **n'est pas recommandé aux jeunes de moins de 12 ans de consommer des boissons contenant de la caféine.**
- Les boissons énergisantes (Red Bull, Full Throttle, SoBe, Adrenaline rush, Red Rain, Hype, etc.) contiennent de la caféine soit l'équivalent en calorie de 1 tasse (250 ml ou 8 oz) de café filtre par canette.
- Il y a un effet d'accoutumance de l'organisme à la caféine.\*
- L'arrêt brusque d'une consommation régulière contenant de la caféine peut entraîner des maux de tête et de la fatigue. L'enfant peut être de mauvaise humeur, impatient et avoir du mal à se concentrer.
- Il faut encourager l'enfant à arrêter progressivement la consommation des boissons contenant de la caféine.
- La caféine a un effet diurétique et par conséquent elle accélère la déshydratation. Ainsi, les boissons qui en contiennent ont un effet contraire à celui de l'eau.
- La caféine contribue à la déminéralisation des os et des dents.

Pour plus d'information sur les boissons énergisantes, consulter les ressources suivantes :

- Consommation sans risque de boissons énergisantes, Santé Canada, 2010, [http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/alt\\_formats/pdf/iyh-vsv/food-aliment/boissons-energ-drinks-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/alt_formats/pdf/iyh-vsv/food-aliment/boissons-energ-drinks-fra.pdf)
- Dossier spécial sur les boissons sucrées, ASPQ, 2010, <http://www.aspq.org/DL/bspsept2010.pdf>
- Dubé and al., «Boissons énergisantes: risqué lies à la consommation et perspectives de santé publique», INSPQ, 2010, [http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167\\_BoissonsEnergisantes.pdf](http://www.inspq.qc.ca/pdf/publications/1167_BoissonsEnergisantes.pdf)



# Informations

## pour les enseignant(e)s

### Protégeons l'environnement!

**Les contenants non recyclés tels que les canettes et les bouteilles contribuent à l'augmentation des déchets dans la nature et à la dégradation de l'environnement.**

- Noter qu'il faut\* :
  - 4 000 ans pour dégrader du verre,
  - 400 ans pour du plastique,
  - 200 ans pour les canettes en aluminium.
- Par exemple, la consommation d'une bouteille d'eau par jour par personne équivaut en termes de déchets à 365 contenants en plastique par an. Faites le calcul pour une famille!
- Recommandations :
  - Choisir si possible des contenants réutilisables, ce qui limitera la quantité de déchets dans l'environnement.
  - Boire l'eau du robinet lorsque possible. Elle est contrôlée et testée régulièrement.

Pour plus de renseignements sur la qualité de l'eau dans votre communauté, visiter le site : [www.envcree.ca](http://www.envcree.ca)

### Idées d'activités de recyclage faciles dans vos classes :

- Utiliser les contenants recyclés (ex: pots de yogourt ou crème sûre, etc.) pour entreposer des objets dans la classe (ex: crayons, etc.)
- Coudre des sacs d'épicerie amusants en tissu
- Utiliser le papier déchiqueté pour faire des cartes de vœux ou des sculptures
- Faire une levée de fonds : les élèves amènent des canettes de la maison qui seront données en consigne dans la communauté (pour assistance, contactez votre conseil de bande)
- Faire des présentations sur des méthodes de recyclage pendant la foire de la science dans votre communauté

\* "Neuropsychiatric effects of caffeine", Anthony P. Winston, Elizabeth Hardwick & Neema Jaber, *Advances in Psychiatric Treatment* (2005), Vol. 11, 432-39.

### RÉFÉRENCE

\* [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)  
[www.recyc-quebec.gouv.qc.ca](http://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca)





# Annexes



# Informations

## pour les parents

### sur la semaine



Chers parents,

Les élèves de l'école \_\_\_\_\_ participeront au défi « Drop the Pop »  
durant la semaine du \_\_\_\_\_ au \_\_\_\_\_ année \_\_\_\_\_

Pendant les 5 jours du défi, votre enfant tentera de ne pas boire de **boissons sucrées\***.

\* L'expression « boissons sucrées » a été utilisée pour désigner aussi bien les boissons gazeuses que les boissons de réhydratation (de type Gatorade, Powerade) les boissons énergisantes (de type Red Bull, Full Throttle), les boissons en poudre (de type Tang et Kool-Aid) ainsi que les boissons, punches et cocktails aux fruits.

Si votre enfant a l'habitude de consommer plus d'une boisson gazeuse par jour, il se peut qu'il ait besoin de plus de repos, de patience et de compréhension de votre part pour atteindre son but. Les enfants en pleine croissance ont besoin de boire **de l'eau et du lait** pour grandir en santé et pour développer des dents et des os solides. Malheureusement, les **boissons sucrées** remplacent souvent ces deux boissons essentielles. De plus, la plupart des **boissons sucrées** contiennent de la **caféine** qui n'est pas recommandée pour les enfants. Elle peut même avoir un effet néfaste sur leur concentration à l'école ainsi que sur la santé de leurs os et de leurs dents.

Pour les enfants en pleine croissance, il est recommandé de boire :

- de l'eau à volonté,
- 2 verres de lait par jour (500 ml ou 16 oz),
- 1 verre maximum de jus de fruit 100 % pur par jour (250 ml ou 8 oz).

Les boissons en poudre (de type Kool-Aid, Tang), les punches aux fruits et autres boissons sucrées (de type Sunny Delight, Fruité) ne sont pas des jus de fruits 100 % purs. Assurez-vous d'avoir toujours du lait et du jus de fruit 100 % pur disponible à la maison. Un jus de fruit congelé 100 % pur est aussi un bon choix.

Les boissons de réhydratation (de type Powerade, Gatorade) ne sont **pas recommandées** sauf en cas d'activité physique d'au moins une heure.

Les boissons énergisantes (du type Red Bull, Full Throttle, SoBe, Adrenaline rush, Red Rain, Hype, etc.) ne sont **pas recommandées** car elles contiennent de la caféine. Selon Santé Canada, **il n'est pas recommandé aux jeunes de moins de 12 ans de consommer des boissons contenant de la caféine.**

Merci d'aider et d'encourager votre enfant durant la semaine « Drop the Pop »

Cordialement, votre école et l'équipe « Drop the Pop »

Vos commentaires sont importants pour nous :

- Département de santé publique : 418 923-3355



# Feuille d'inscription aux tirages

## Instructions pour les enseignant(e)s

Veillez inscrire le nom des élèves participants au défi afin qu'ils puissent être éligibles aux tirages. À la fin du défi, remettre cette feuille à la personne responsable dans votre communauté soit la RSC, la nutritionniste ou l'hygiéniste dentaire.

Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:
Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:
Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:
Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:
Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:
Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:
Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:
Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:
Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:
Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:
Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:	Nom: Classe: Communauté:





# Évaluation du défi

## Drop the Pop

(à compléter par l'enseignant[e])

Nous vous serions très reconnaissant(e)s si vous pouviez consacrer quelques minutes pour remplir le formulaire d'évaluation du défi **Drop the Pop**. Cela nous permettra de nous assurer que les futures activités répondront à vos besoins et à vos attentes.

Remettre le formulaire d'évaluation complété à la personne responsable du défi **Drop the Pop** dans votre communauté ou envoyez-le par télécopie à l'équipe Drop the Pop : 418 923-2564.

École: \_\_\_\_\_

Niveau : \_\_\_\_\_

Communauté: \_\_\_\_\_

1 Quelle évaluation faites-vous des aspects suivants du défi **Drop the Pop**?

Pour chaque question choisissez une réponse (X):

Contenu	1 (faible)	2 (moyen)	3 (bien)	4 (très bien)	5 (excellent)
Comment évaluez-vous le contenu du manuel de l'enseignant(e)?					
Avez-vous réalisé des activités éducatives en nutrition? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Si oui, comment vous les évaluez?					
Avez-vous réalisé des activités éducatives en santé dentaire? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Si oui, comment vous les évaluez?					
Avez-vous réalisé des activités environnementales? Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> Si oui, comment vous les évaluez?					

**Organisation et matériel**

	1 (faible)	2 (moyen)	3 (bien)	4 (très bien)	5 (excellent)
Durée de <b>Drop the Pop</b> (5 jours)					
Choix du moment pour la tenue du défi <b>Drop the Pop</b>					
Distribution des activités selon les niveaux de classes					
La structure et la conception du guide pour enseignant					

**Général**

	1 (faible)	2 (moyen)	3 (bien)	4 (très bien)	5 (excellent)
D'une manière générale, comment évaluez-vous le défi <b>Drop the Pop</b> ?					

**2** Quelles activités éducatives vous avez fait dans votre classe? (mettre un X)

Nutrition : No 1 \_\_\_\_ No 2 \_\_\_\_ No 3 \_\_\_\_ No 4 \_\_\_\_ No 5 \_\_\_\_ No 6 \_\_\_\_  
 No 7 \_\_\_\_ No 8 \_\_\_\_ No 9 \_\_\_\_ No 10 \_\_\_\_

Santé dentaire : No 11 \_\_\_\_ No 12 \_\_\_\_ No 13 \_\_\_\_ No 14 \_\_\_\_  
 No 15 \_\_\_\_ No 16 \_\_\_\_ No 17 \_\_\_\_ No 18 \_\_\_\_

Environnement : No 19 \_\_\_\_ No 20 \_\_\_\_ No 21 \_\_\_\_

**3** Seriez-vous intéressé(e) à participer au défi **Drop the Pop** de l'année prochaine? Oui : \_\_\_\_ Non : \_\_\_\_

S'il vous plait, expliquer :

---



---



---



---

**4** Comment est-ce que ce défi **Drop the Pop** peut-il être amélioré?

---



---



---



---

Merci de votre participation!

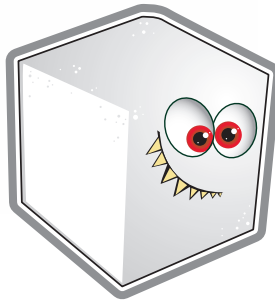
# Affiche

## Processus de la carie dentaire



Bactéries de la plaque

+



Sucre

=



Acide



Acide

+



Émail de la dent




















=



Carie dentaire

# Affiche

## Combien de sucre et d'acide?

PRODUITS	CUILLÈRES À THÉ DE SUCRE	NIVEAU D'ACIDITÉ
<b>Eau</b> (355 ml)	Sans sucre	Non acide
<b>Coke Classique</b> (355 ml)		
<b>Pepsi</b> (355 ml)		
<b>7-Up</b> (355 ml)		
<b>7-Up diète</b> (355 ml)	Édulcorant	
<b>Coke diète</b> (355 ml)	Édulcorant	
<b>Pepsi diète</b> (355 ml)	Édulcorant	
<b>Gatorade</b> (1 bouteille - 710 ml)		
<b>Orange Crush</b> (355 ml)		
<b>Kool-Aid</b> (355 ml)		
<b>Nestea (thé glacé)</b> (355 ml)		
<b>Jus d'un citron</b>		

\*Adapté de Minnesota Dental Association

Les boissons sucrées et acides peuvent causer de la carie dentaire.



# Activités éducatives



# Activité

# 1

## Mangeons santé !

Niveaux suggérés : Maternelle à la 5<sup>e</sup> année du primaire

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Demander aux élèves quelles sont les collations qu'ils mangent le plus souvent. Laisser les enfants nommer des idées de collations santé. Afficher le *Guide alimentaire canadien* en classe et parler des 4 groupes alimentaires.
- Inviter les élèves à découper les images de collations (feuille d'exercice no.1) et/ou à dessiner leurs aliments et boissons favoris.
- Demander ensuite aux élèves de coller les images soit sur des assiettes en carton, ou sur du papier de bricolage.
- Demander aux élèves de montrer leur collage à la classe et d'expliquer pourquoi ces collations sont bonnes ou moins bonnes pour la santé, puis de déterminer à quels groupes alimentaires elles appartiennent.

### MATÉRIEL

- *Guide alimentaire canadien* Premières Nations, Inuit et Métis
- Dessins d'aliments faits par les élèves et/ou dessins se trouvant sur la feuille d'exercice no. 1
- Papier de bricolage ou assiettes en carton
- Ciseaux, colle et crayons de couleur

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de découvrir la variété et les choix de collations bonnes-moins bonnes pour la santé
- Permettre aux élèves de réfléchir à leur choix de collations (trop sucrées, trop salées, provoquent des caries)
- Permettre aux élèves de réviser les 4 groupes du *Guide alimentaire canadien*

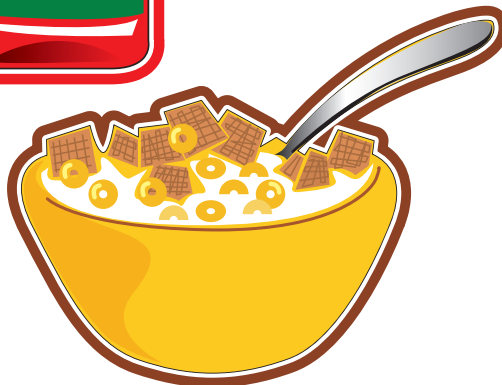
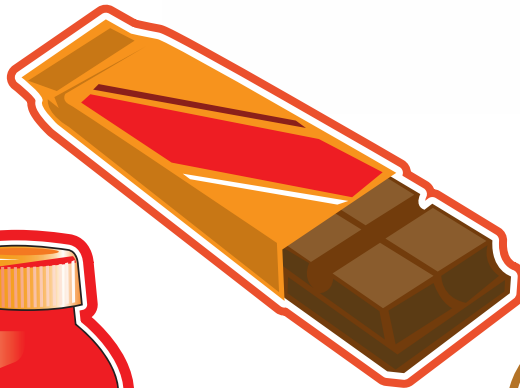
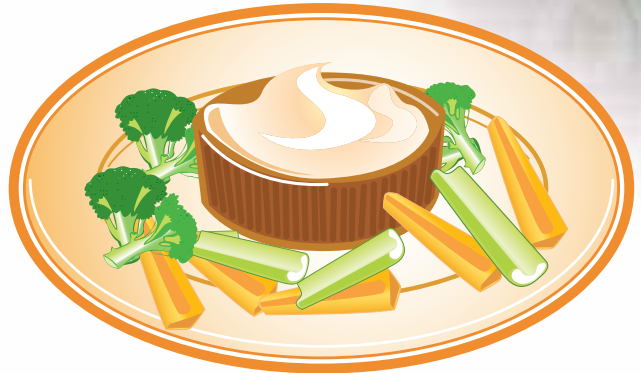
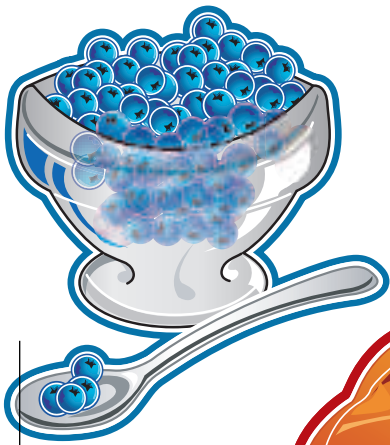
### Réponses :

- Les collations moins bonnes sont : chips, chocolat, bonbons, slush, Gatorade, Coca-cola, thé glacé.
- Ces collations sont à consommer avec modération.



# Feuille d'exercice 1

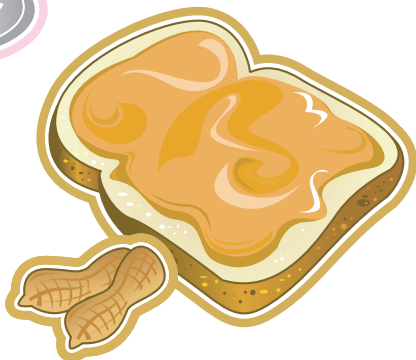
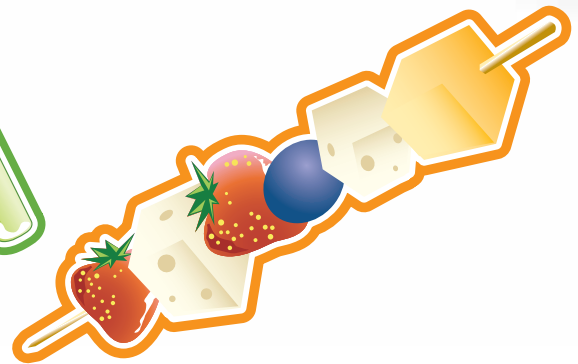
Mangeons santé !





# Feuille d'exercice 1

Mangeons santé !



# Activité 2

## Devinettes

Niveaux suggérés : 5<sup>e</sup> année du primaire au Secondaire 3

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Afficher le *Guide alimentaire canadien* en classe et parler des 4 groupes alimentaires.
- Défier vos élèves sur leurs connaissances du vocabulaire alimentaire en leur proposant des devinettes. Les devinettes peuvent être mimées (comme les charades).
- Pour rendre cette activité plus interactive, les questions ou les réponses pourraient être dessinées par les élèves.
- Demander aux élèves de discuter les réponses : choix santé ou non.

### OPTION

- Écrire chaque question sur un bout de papier, le plier et le mettre dans un panier. Faire tirer une question par chaque élève.
- Si cela est possible, proposer aux élèves de composer leurs propres devinettes sur les aliments santé.

### MATÉRIEL

- *Guide alimentaire canadien* Premières Nations, Inuit et Métis
- Feuille d'exercice no. 2

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de reconnaître les aliments santé tout en apprenant les caractéristiques des différents aliments.
- Permettre aux élèves de tester leurs connaissances du vocabulaire alimentaire de manière ludique.


#### Réponses aux devinettes :

##### Je suis:

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| 1. Le lait                 | 6. Le brocoli        |
| 2. Les croustilles (chips) | 7. Le yaourt en tube |
| 3. Le Kool-Aid             | 8. Le pop            |
| 4. Le poisson              | 9. Le bleuet         |
| 5. L'orange                | 10. L'eau            |

# Feuille d'exercice 2

## Devinettes

- 
- 
- 1 Je suis blanc, tu peux me boire. Je fais partie du groupe des Produits Laitiers et je suis bon pour les os et les dents. Qui suis-je?
- 2 Je contiens beaucoup de gras et de sel. Je fais un bruit croquant quand tu me manges et en général je suis dans un sac. Qui suis-je?
- 3 J'existe en plusieurs couleurs: mauve, rouge, rose ou vert. Je suis sous forme de poudre. Pour me consommer, on doit rajouter de l'eau. J'ai un goût très sucré. Qui suis-je?
- 4 J'aime nager et je suis bon pour ta santé. Je suis plein de vitamines santé. Parfois les gens doivent faire un trou dans la glace pour m'attraper. Qui suis-je?
- 5 Je suis orange et ronde et je fais partie du groupe des Fruits et Légumes. Les gens adorent me manger. Je suis bon pour ta santé et je suis pleine de vitamine C. Qui suis-je?
- 6 Je suis vert et je ressemble à un arbre. Je suis un légume. Qui suis-je?
- 7 Je suis très doux, je suis froid et je peux être sucré. Je suis classé dans le groupe des Produits Laitiers et parfois je suis dans un tube. Qui suis-je?
- 8 Je contiens beaucoup de sucre qui peut abîmer tes dents. Je suis souvent dans une cannette. Qui suis-je?
- 9 Je suis bleu et rond, je suis petit et je suis très apprécié par les petits et les grands. Je suis dans le groupe des Fruits et Légumes. Durant l'été, tu peux me ramasser dans la forêt. Qui suis-je?
- 10 Je suis incolore, parfois dans une bouteille. Ton corps a besoin de moi tous les jours en grande quantité. Je suis indispensable pour ta bonne santé. Qui suis-je?
- 
- 

# Activité 3

## Masque Meuuuhhh!

Niveaux suggérés : Maternelle à la 1<sup>e</sup> année du primaire

Voir la section « Informations pour les enseignant(e)s », pages 4 à 11 sur l'importance du lait pour les enfants. Cette activité peut être utilisée pour expliquer que le lait vient des vaches et pour enseigner aux élèves les bienfaits du lait.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Couper une des petites assiettes en deux.
- Coller les deux morceaux de la petite assiette à l'autre petite assiette pour former des oreilles. Faire des trous pour représenter les yeux.
- Dessiner une bouche, des narines, des tâches, etc. sur la grande assiette.
- Coller la grande et la petite assiette (comme sur le dessin).
- Découper une étiquette sur laquelle vous écrivez le nom de l'élève. Attacher ou coller l'étiquette sur une oreille.
- Attacher le ruban de chaque côté du masque pour pouvoir le mettre sur le visage de l'enfant.

### OPTION

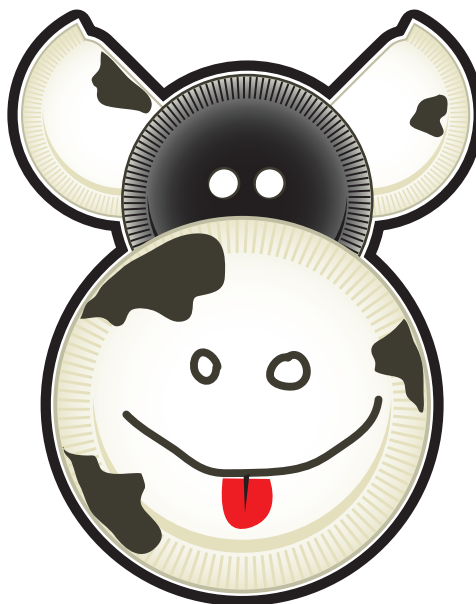
Une collation de lait pourrait être distribuée à la fin de cette activité.

### MATÉRIEL

- Une grande assiette de carton et deux petites pour chaque enfant
- Colle
- Ruban élastique
- Ciseaux
- Papier de bricolage
- Crayons de couleur

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de réaliser que le lait vient de la vache.
- Permettre aux élèves de comprendre l'importance de boire du lait pour la santé des os et des dents.



# Activité 4

## Remue-méninges:

## Pourquoi buvons-nous ce que nous buvons?

Niveaux suggérés : Secondaire 3 au secondaire 5

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Poser la question aux élèves : pourquoi buvons-nous? Et discuter de la raison pour laquelle nous consommons les boissons (le goût, la soif, la disponibilité, la publicité, l'ennui, etc.).
- Demander aux élèves de dire qu'elles différences ils voient entre les fruits frais et les fruits secs : qu'est-il arrivé aux fruits secs?
- Est-ce que toutes les boissons pour étancher la soif ont le même effet? (se référer à la section pour les enseignant(e)s sur l'eau, les jus et les boissons caféinées, pages 4 à 11).
- Demander aux élèves d'expliquer pourquoi les **boissons sucrées\*** ne sont pas des choix santé (se référer à la section pour les enseignant(e)s sur la nutrition et la santé buccodentaire, pages 4 à 11 et à l'annexe 6 : « *Combien de sucre et d'acide* », page 22).

### Discussion : Comment remplacer les **boissons sucrées\*** par des boissons santé (eau et lait)?

- Initier un remue-méninge d'idées pour trouver le moyen de diminuer ou d'abandonner les **boissons sucrées**. Discuter des différentes stratégies à mettre en place :
  - au niveau individuel (par exemple : se limiter à boire une canette de boisson gazeuse par semaine pour diminuer graduellement la consommation des **boissons sucrées**)
  - au niveau de l'école (par exemple : remplacer les boissons gazeuses par des boissons santé dans les machines distributrices, à la cafétéria ou dans les cantines).
  - au niveau de la communauté (par exemple : écrire une lettre aux gérants des épicereries ou des arénas, écrire une lettre au Conseil de bande, faire des activités, écrire un article ou participer à une émission radio sur la promotion de la consommation du lait et de l'eau).

### OPTION

Piquer 4 cure-dents dans deux carottes de façon à ce qu'elles tiennent en équilibre sur le bord du verre. Placer une carotte dans un verre contenant de l'eau et l'autre carotte dans un verre sans eau. Laissez-les pendant 4 à 5 jours. Observer la différence entre les deux carottes. Une va rester fraîche et l'autre va se dessécher. Faire le parallèle avec le besoin en eau de l'organisme et l'état de déshydratation. Combinez cette activité à l'activité no. 7.

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de prendre conscience de ce qu'ils boivent.
- Permettre aux élèves d'élaborer des stratégies pour faire des choix de boissons santé.
- Permettre aux élèves d'initier des changements sur le plan individuel et sur le plan collectif.

\* Dans ce document l'expression **boissons sucrées\*** a été utilisée pour alléger le texte. Elle désigne aussi bien les boissons gazeuses que les boissons de réhydratation (de type Gatorade, Powerade) les boissons énergisantes (de type Red Bull, Full Throttle), les boissons en poudre (de type Tang et Kool-Aid), ainsi que les boissons, punches et cocktails aux fruits.

# Activité 5

## « Combien ça coûte ? »

Niveaux suggérés : 5<sup>e</sup> année du primaire au secondaire 5

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Montrer aux élèves l'affiche: « Combien de sucre et d'acide » (annexe 6 page 22) et la discuter.
- À l'aide de la feuille d'exercice no. 5 « Combien ça coûte? », demander à chaque élève d'inscrire le nombre de cannettes de boissons gazeuses qu'ils estiment boire par jour (ex.: 3 cannettes).
- Chaque élève doit ensuite calculer le nombre de cannettes consommées par semaine et par année.
- Calculer le coût annuel des boissons consommées.

### OPTIONS

- Pour les élèves plus jeunes, l'enseignant peut calculer le nombre de cannettes bues par tous les élèves de la classe par jour et par année. Évaluer le coût global et voir quelle activité pourrait être faite par les élèves de la classe pour ce même coût!
- Calculer le nombre de kilos de sucre consommé par année et par élève. Sachant qu'une cuillère à thé de sucre pèse 4 g, on peut déduire que 1 Kg (1 000 g) de sucre représente l'équivalent de 250 cuillères à thé de sucre. Déterminer combien de kilos de sucre l'élève a consommé pendant une année.

### MATÉRIEL

- Feuille d'exercice no. 5

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de réaliser les quantités de sucre présentes dans les boissons gazeuses ainsi que l'impact de ces boissons sur la santé générale et sur la santé buccodentaire.
- Permettre aux élèves de réaliser les coûts associés à la consommation régulière des boissons gazeuses.
- Permettre aux élèves de pratiquer leurs connaissances en mathématique.





# Feuille d'exercice 5



## Combien ça coûte ?

Nom: \_\_\_\_\_

### Combien de cannettes par jour, par semaine ou par an?



Calcule combien de cannettes de boissons gazeuses tu bois par jour, par semaine et par an:



Nombre de canette par jour  X 7 jours =  cannettes par semaine

Nombre de cannettes par jour  X 365 jours =  cannettes par an

### Quelle quantité de sucre par jour, par semaine ou par an?







Il y a 10 cuillères à thé dans une boisson gazeuse régulière (355 ml). Calcule combien de cuillères à thé (c. à t.) de sucre tu consommes dans toutes les boissons gazeuses que tu bois:

Nombre de cannettes par jour  X 10 c. à t. =  c. à t. de sucre par jour

Nombre de cannettes par année  X 10 c. à t. =  c. à t. de sucre par an

### Combien coûte la boisson gazeuse par jour, par semaine ou par an?

Combien de cannettes ou de bouteilles de boissons gazeuses tu bois par jour, par semaine, par an? La quantité va te surprendre, le prix aussi.

			Coût par boisson gazeuse	=	Argent dépensé
En un jour	 cannettes	X	\$ 	=	\$ 
En un an	 cannettes	X	\$ 	=	\$ 



# Activité 6

## « Trouve le jus de fruits 100 % pur! »

Niveaux suggérés : 2<sup>e</sup> année du primaire au Secondaire 2

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Expliquer aux élèves la différence entre le jus de fruit 100 % pur et les **boissons sucrées\*** (se référer à la section pour les enseignants sur la nutrition, la santé buccodentaire et les jus pages 4 à 11)
- Rappeler aux élèves que même les jus 100 % purs doivent être consommés avec modération : 1 verre (250 ml ou 8 oz) par jour.
- Utiliser l'affiche : « *Combien de sucre et d'acide* » (annexe 6 page 22) pour illustrer cette activité.
- À l'aide de la feuille d'exercice no. 6 « *Trouve le jus de fruits 100 % pur!* », demander aux élèves d'encercler les jus de fruits 100 % purs.

### OPTION

- Pour cette activité, vous pouvez aussi utiliser de vrais contenants de boissons.

### MATÉRIEL

- Feuille d'exercice no. 6

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de prendre conscience de ce qu'ils boivent en relation avec leur santé.
- Permettre aux élèves de faire la différence entre les **boissons sucrées** et du jus 100 % pur.

#### Réponses:

Jus de pomme et jus d'orange.

\* Dans ce document l'expression **boissons sucrées\*** a été utilisée pour alléger le texte. Elle désigne aussi bien les boissons gazeuses que les boissons de réhydratation (de type Gatorade, Powerade) les boissons énergisantes (de type Red Bull, Full Throttle), les boissons en poudre (de type Tang et Kool-Aid), ainsi que les boissons, punches et cocktails aux fruits.

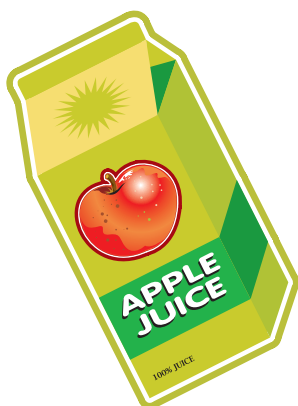


# Feuille d'exercice 6

Trouve le jus 100 % pur

Nom : \_\_\_\_\_

Encerle deux boissons qui sont des jus de fruits 100 % purs.



# Activité 7

## Lis l'étiquette sur ta boisson!

Niveaux suggérés : Secondaire 1 à 5

La quantité de **glucides** indiquée sur les étiquettes alimentaires inclut les sucres, les fibres et l'amidon. Le terme «**sucres**» désigne, entre autres, le glucose, le fructose, le saccharose (sucrose) et le lactose. Les sucres peuvent être présents de façon naturelle ou ajoutés.

Pour de l'information sur la lecture d'étiquettes, consulter: «*Le point sur l'étiquetage nutritionnel*» (Santé Canada): [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/label-etiquet/fn\\_background-pn\\_le\\_point-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/label-etiquet/fn_background-pn_le_point-fra.pdf)

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Afficher un tableau d'informations nutritionnelles de boissons.
- Poser les questions suivantes aux élèves et inscrire leurs réponses au tableau :
  1. Combien il y a de grammes de glucides dans la portion indiquée sur le tableau d'informations nutritionnelles?
  2. Combien il y a de grammes de glucides dans une bouteille complète?

*Il est important d'expliquer que la portion indiquée sur l'étiquette d'informations nutritionnelles ne représente pas toujours le contenant complet.*
  3. Combien de grammes de glucides sont consommés après un an si cette boisson est consommée 1 fois par jour?
  4. Lisez la liste d'ingrédients. Pouvez vous trouver les mots « sucre », « sucrose », « glucose » ou « fructose » ?

*Si vous retrouvez l'un de ces mots sur la liste d'ingrédient, cela veut dire que c'est une boisson avec du sucre ajouté.*
- Procéder de la même manière avec les tableaux d'informations nutritionnelles d'autres boissons sucrées.
- Montrer ce que représente la quantité de glucides consommés au bout d'un an en termes de sacs de sucre (2kg).

### MATÉRIEL

- 1 sac de sucre de 2 kg
- Feuilles d'exercice # 7 (1 par étudiant)
- Craie et tableau
- Bouteilles ou cannettes vides de différentes boissons (optionnelles)

### OPTION

Vous pouvez demander aux élèves d'apporter de la maison une bouteille ou cannette vide de leur boisson préférée afin d'en découvrir le contenu en sucre!

# Activité 7

## OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de réaliser les quantités de sucres présentes dans les boissons sucrées.
- Permettre aux élèves de pratiquer leurs connaissances en mathématique.
- Permettre aux élèves de comprendre les éléments présents sur le tableau d'informations nutritionnelles.

## VARIANTE pour les élèves plus âgés :

- Le site internet de Santé Canada offre, sous forme interactive, de l'information et un quiz.
  - Pour l'outil interactif intitulé « *L'Étiquetage nutritionnel interactif : Faites le point* » cliquez sur **L'Étiquetage nutritionnel interactif** à l'adresse suivante : <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/label-etiquet/nutrition/cons/interactive-fra.php>
  - À cette même adresse se trouve le quiz. Cliquer sur **Quiz sur l'Étiquetage nutritionnel interactif** pour y accéder.
- Le site des Diététistes du Canada offre aussi un jeu interactif sur l'étiquetage nutritionnel. Cliquez sur **Jouez** à l'adresse suivante : [http://www.dietetistes.ca/public/content/eat\\_well\\_live\\_well/french/vgs/index.asp](http://www.dietetistes.ca/public/content/eat_well_live_well/french/vgs/index.asp)

# Feuille d'exercice

# 7



## Pepsi régulier : cannette de 355mL

Valeur nutritive/ Nutrition Facts  
Par 355 mL / Per 355mL

Teneur/Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
---------------	---------------------------------------

<b>Calories / Calories 150</b>	
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium / Sodium 15 mg</b>	<b>1%</b>
<b>Glucides / Carbohydrate 41 g</b>	<b>14%</b>
Sucre / Sugars 41 g	
<b>Protéines / Protein 0 g</b>	

Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, fibre, vitamin A, vitamin C, calcium or iron.

Source négligeable de lipides saturés, lipides trans, cholesterol, fibres, vitamine C, vitamine A, calcium et fer.

Ingrédients : eau gazéifiée, glucose-fructose et/ou sucre, colorant caramel, acide phosphorique, caféine, acide citrique, arômes.



## Thé glacé : bouteille de 2L

Valeur nutritive/ Nutrition Facts  
Par 355 mL / Per 355mL

Teneur/Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
---------------	---------------------------------------

<b>Calories / Calories 130</b>	
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium / Sodium 60 mg</b>	<b>3%</b>
<b>Glucides / Carbohydrate 33 g</b>	<b>11%</b>
Sucre / Sugars 33 g	
<b>Protéines / Protein 0 g</b>	

Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, fibre, vitamin A, vitamin C, calcium or iron.

Source négligeable de lipides saturés, lipides trans, cholesterol, fibres, vitamine C, vitamine A, calcium et fer.

Ingrédients : eau, glucose-fructose et (ou) sucre, acide citrique, thé instantané, hexamétaphosphate de sodium, arôme, acide phosphorique, benzoate de sodium, sorbate de potassium, colorant caramel, EDTA de calcium disodique, diméthylpolysiloxane, benzoate de potassium, colorant.

# Feuille d'exercice

# 7



## Gatorade punch aux fruits :591mL

Valeur nutritive/ Nutrition Facts  
Par 591 mL / Per 591mL

Teneur/Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
---------------	---------------------------------------

<b>Calories / Calories 150</b>	
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium / Sodium 250 mg</b>	<b>11%</b>
<b>Potassium/Potassium 65 mg</b>	<b>2%</b>
<b>Glucides / Carbohydate 37 g</b>	<b>12%</b>
Sucre / Sugars 35 g	
<b>Protéines / Protein 0 g</b>	

Not a significant source of saturated fat, trans fat, cholesterol, fibre, vitamin A, vitamin C, calcium or iron.  
Source négligeable de lipides saturés, lipides trans, cholesterol, fibres, vitamine C, vitamine A, calcium et fer.

Ingrédients: Eau, sucre liquide, glucose-fructose, acide citrique, arômes naturels, sel, citrate de sodium, phosphate monopotassique, gomme ester, colorant, colorant caramel, huile de tournesol.



## Jus de pommes : bouteille de 473mL

Valeur nutritive/ Nutrition Facts  
Par 250 mL / Per 250mL

Teneur/Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
---------------	---------------------------------------

<b>Calories / Calories 120</b>	
<b>Lipides / Fat 0 g</b>	<b>0%</b>
saturés / saturated 0 g <b>0%</b>	
+ trans/ Trans 0 g	
<b>Cholestérol/ Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium / Sodium 20 mg</b>	<b>1%</b>
<b>Potassium/Potassium 250mg</b>	<b>7%</b>
<b>Glucides / Carbohydate 29 g</b>	<b>10%</b>
Fibres / Fibre 0 g <b>0%</b>	
Sucre / Sugars 27 g	
<b>Protéines / Protein 0.4 g</b>	
<b>Vitamine A/ Vitamin A</b>	<b>0%</b>
<b>Vitamine C / Vitamin C</b>	<b>150%</b>
<b>Calcium / Calcium</b>	<b>0%</b>
<b>Fer / Iron</b>	<b>0%</b>

Ingrédients : eau filtrée, jus de fruits de pommes concentré, acide ascorbique (vitamine C).

# Feuille d'exercice

# 7



## AMP Energy elevate Petits Fruits : boisson énergisante de 473mL

Valeur nutritive/ Nutrition Facts  
Par 473 mL (1 canette) / Per 473mL (1 canette)

Teneur/Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
---------------	---------------------------------------

<b>Calories / Calories</b> 230	
<b>Lipides / Fat</b> 0 g	<b>0%</b>
<b>Sodium / Sodium</b> 110 mg	<b>5%</b>
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 58 g	<b>19%</b>
<b>Protéines / Protein</b> 2 g	
<b>Extrait guarana</b> 296 mg	
<b>Taurine</b> 292 mg	
<b>Caféine / Caffeine</b> 158 mg	
<b>Niacine</b> 39.4 mg	<b>170%</b>
<b>Extrait ginseng oriental</b> 33.0 mg	
<b>L-théamine</b> 24.8 mg	
<b>Acide panthoténique</b> 16.0 mg	<b>230%</b>
<b>Riboflavine</b> 3.9 mg	<b>240%</b>

Ingrédients non médicinaux: eau gazéifiée, glucose-fructose, arôme naturel de framboise et de canneberge, acide citrique, anhydre, colorant rouge, benzoate de sodium, hexamétaphosphate de sodium, gomme arabique, maltodextrine de maïs, EDTA de calcium disodique, huile végétale bromée, colorant caramel.

# Activité 8

## Combien de sucre?

Niveaux suggérés : Secondaire 1 à 5

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Afficher le poster *Combien de sucre et d'acide?* en avant de la classe.
- Distribuer un contenant vide de différentes boissons à chaque étudiant ou équipe d'étudiants.
- Demander aux élèves:
  1. Combien il y a de grammes de sucres dans la portion indiquée sur le tableau d'informations nutritionnelles de leur boisson?
  2. Cela équivaut à combien de cuillères à thé ou cubes de sucre?
    - 1 cuillère à thé ou 1 cube de sucre = 4 g
    - Donc, diviser le nombre de grammes de sucre par 4.
    - Ex : 41 g de sucre  $\div$  4 = 10,25 cuillères à thé ou cubes dans une boisson.
- Demander aux étudiants de mesurer le nombre de cuillères à thé de sucre contenues dans leurs boissons et de les mettre dans des bols transparents.
- En avant de la classe, exposer chacune des boissons ainsi que le bol représentant la quantité de sucre contenue dans chacune de ces boissons.
- Tour à tour, demander aux étudiants de présenter la quantité de sucre contenue dans chacune de leur boisson.
- Demander aux étudiants :
  1. Combien de grammes de sucre sont consommés après un an si cette boisson est consommée 1 fois par jour?
    - 365 jours dans une année
    - Donc, multiplier la quantité de sucre en grammes par 365.
    - Ex : 41 g x 365 jours = 14 965 g
- Pour l'une des boissons, montrer ce que représente la quantité de glucides consommés au bout d'une année en termes de sacs de sucre (2 kg).
  - 1 sac de sucre de 2 kg = 2000 g
  - Donc, diviser le nombre de grammes de sucre par année par 2000.
  - Ex. : 14 965 g  $\div$  2000 g = 7,5 sacs de sucre
  - Discussion : Que devrions-nous boire à la place? Pourquoi?
  - Référer aux informations présentées au début de ce document pour animer la discussion.

# Activité 8

## MATÉRIEL

- Bouteilles ou cannettes vides de différentes boissons
- Sacs de sucre de 2 kg
- Bols transparents
- Cuillères à mesurer
- 1 poster *Combien de sucre et d'acide?*

## OPTION

Inviter les parents à venir voir l'exposition de boissons et de leur contenu en sucre et demander aux étudiants de leur expliquer l'activité réalisée.

## OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de réaliser la quantité de sucre présente dans les boissons sucrées.
- Permettre aux élèves de pratiquer leurs connaissances en mathématique.
- Permettre aux élèves de comprendre des éléments présents sur le tableau d'informations nutritionnelles.



# Activité 9

## Crée ton délicieux smoothie!

Niveaux suggérés : Maternelle à secondaire 5

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Demander aux élèves de se laver les mains et de nettoyer leur surface de travail.
- Demander aux élèves de choisir eux-mêmes les ingrédients qui composeront leur smoothie et de les placer dans un bol.
- Tour à tour, mettre les ingrédients de chaque élève dans le mélangeur.
- Servir et déguster!

### MATÉRIEL

- Mélangeur (s)
- Tasses à mesurer
- Bols
- Cuillères
- Verres
- Ingrédients : (Selon la disponibilité à votre épicerie)
  - Fruits congelés (Bleuets, framboises, fraises, mangue, etc.)
  - Bananes (1 par étudiant)
  - Lait
  - Yogourt au choix (fraise, framboise, pêche, etc.)
  - Jus pur au choix (orange, pomme, ananas, etc.)

### OPTION

Notez les quantités et ingrédients utilisés par chacun des élèves, vous pourrez ainsi créer un petit recueil amusant de recettes qui va inclure chacune de leurs recettes personnalisées!

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de pratiquer des notions mathématiques.
- Permettre aux élèves de développer leurs habiletés culinaires.
- Permettre aux élèves de goûter à de nouveaux aliments.



# Activité 10

## « Contenu en sucre et en acide »

Niveaux suggérés : Secondaire 1 au Secondaire 5

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Expliquer la notion d'acidité aux élèves en leur faisant goûter de l'eau sucrée mélangée au jus de citron pour montrer que l'acide peut camoufler le goût du sucre.
  - Prendre deux bouteilles de boissons gazeuses de 2 litres vides, les remplir d'eau.
  - Ajouter dans chaque bouteille 60 cuillères à thé de sucre (environ 3/4 de verre de sucre).
  - Ajouter du jus de citron dans une des bouteilles (1/4 de verre).
  - Bien mélanger le contenu des bouteilles.
  - Verser un peu du contenu de la bouteille avec eau et sucre dans un petit contenant à pilules pris à la clinique. Le faire boire à chaque élève, puis faire la même chose avec le contenu de la bouteille avec eau, sucre et citron.
  - Demander aux élèves comment ils trouvent chacun des mélanges (bon ? trop sucré ? et/ou acide ?) et de faire des commentaires sur les différences qu'ils notent entre les 2 boissons. Est-ce que la boisson eau + sucre a le goût aussi sucré que les boissons gazeuses? Ils devraient trouver le goût de sucre **trop** prononcé dans le mélange eau + sucre (semblable au sirop). Ils devraient trouver un goût de sucre **moins** prononcé de la boisson avec eau, sucre et jus de citron (semblable à de la limonade très sucrée).

**Rappeler que la présence d'acide masque le goût du sucre. Les fabricants des boissons gazeuses ajoutent de l'acide (acide phosphorique ou citrique) pour camoufler le sucre qui se trouve dans ces mélanges.**

- À l'aide des affiches « *Processus de la carie dentaire* » et « *Combien de sucre et d'acide?* », montrer aux élèves les quantités de sucre et d'acide qu'on trouve dans différentes boissons.
- Faire le parallèle avec le sucre présent dans les **boissons sucrées** qu'on ne perçoit pas au goût à cause de l'acide ajouté dans ces boissons.
- Faire le lien entre le sucre, l'acide et la formation de la carie dentaire.

### MATÉRIEL

- Affiche : « *Processus de la carie dentaire* »
- Affiche : « *Combien de sucre et d'acide?* »
- Environ 2 tasses de sucre blanc
- 2 bouteilles vides de 2 litres
- 4 litres d'eau
- 1/4 de verre de jus de citron naturel (ou de jus de citron concentré)
- Petits contenants à pilules pour chaque élève (peuvent être pris à la clinique)

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de réaliser qu'il y a de l'acide dans la plupart des **boissons sucrées**.
- Permettre aux élèves de réaliser combien de sucre et d'acide il y a dans les **boissons sucrées**.
- Permettre aux élèves de réaliser que le goût sucré est camouflé par le goût acide de ces boissons.
- Permettre aux élèves de comprendre l'effet des **boissons sucrées** sur la santé buccodentaire.

## Fais le plein de collations « Amies des dents »

Niveaux suggérés : Maternelle à la 1<sup>ère</sup> année du primaire

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Tracer une flèche entre les collations « Amies des dents » et le sac à dos de Paahpihkwei.
- Demander aux élèves de montrer leur feuille à la classe et d'expliquer pourquoi ces collations sont bonnes pour la santé des dents. Demander aux élèves pourquoi les autres collations ne sont pas « Amies des dents ».

### MATÉRIEL

- Feuille d'activité no. 8
- 1 crayon

### OBJECTIFS

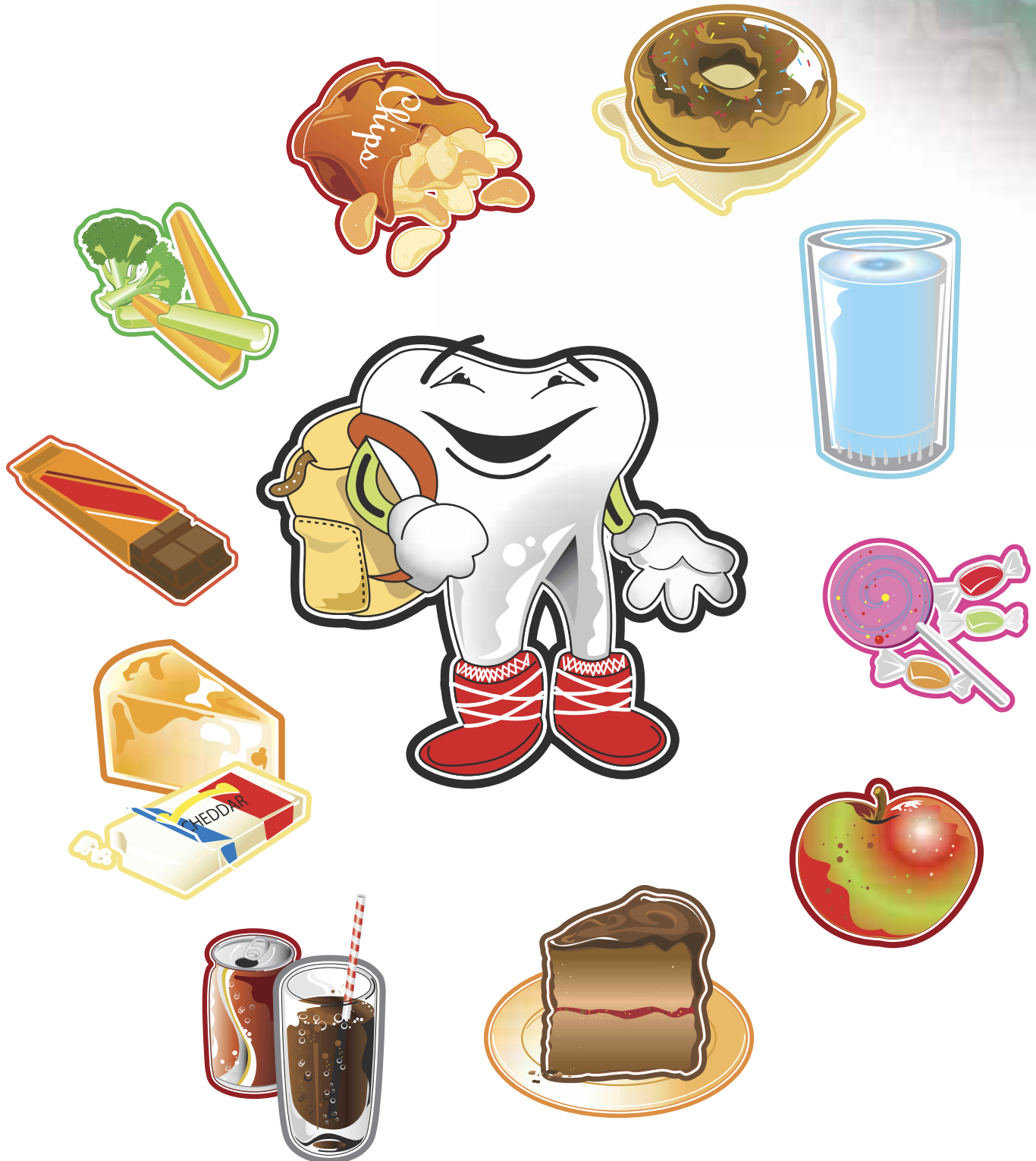
- Permettre aux élèves de reconnaître les collations bonnes pour les dents.

### Réponses :

- Les collations « Amies des dents » : eau, fromage, pomme, légumes, lait.

# Feuille d'exercice

# 11



# Activité 12

## Jeu du labyrinthe

Niveaux suggérés : Maternelle à la 1<sup>e</sup> année du primaire

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Faire dessiner une ligne qui relie la dent au morceau de fromage
- Expliquer que le fromage est considéré comme une collation « Amie des dents » qui peut aider à prévenir les caries.

### MATÉRIEL

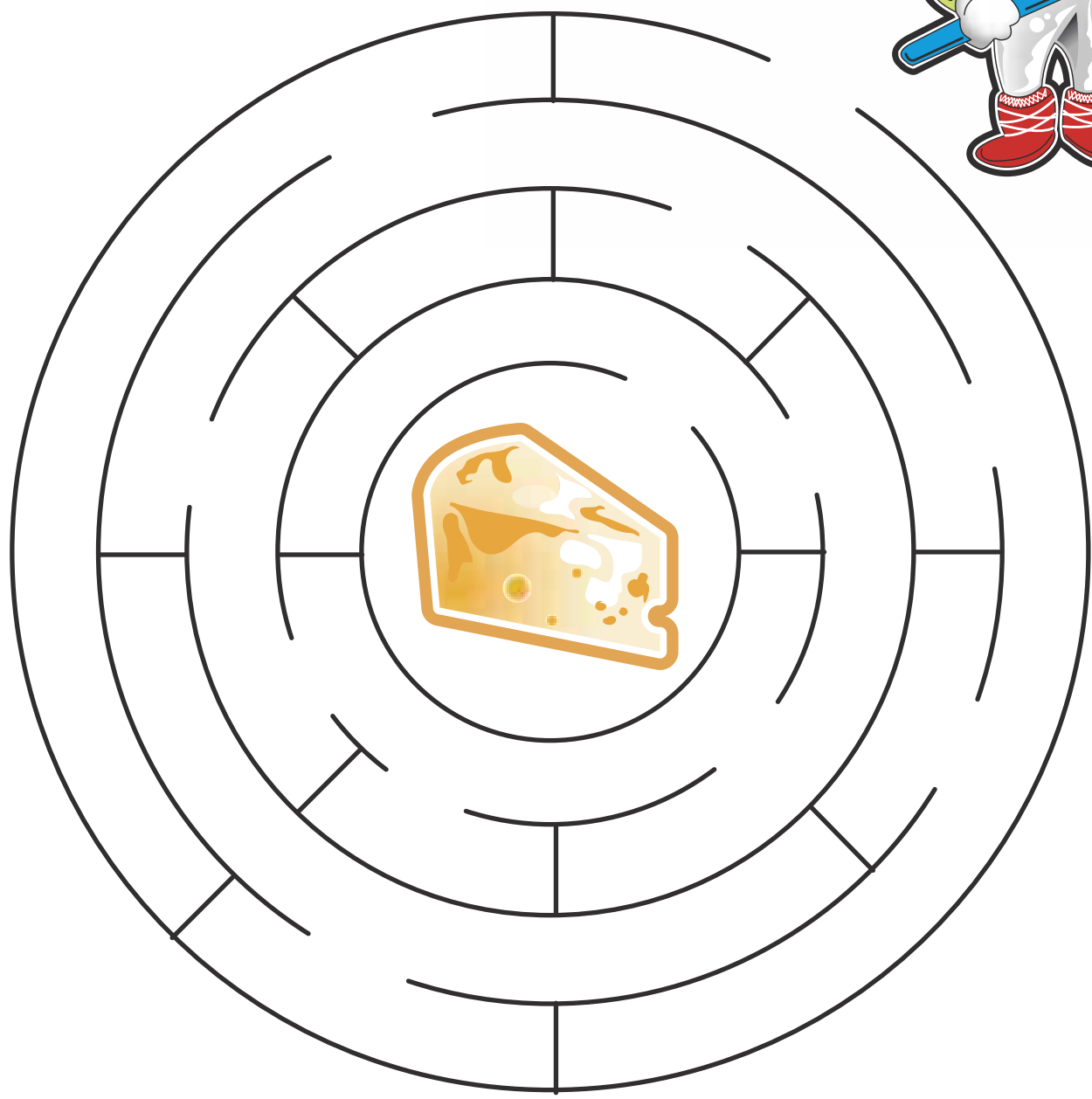
- Feuille d'exercice no. 9
- 1 crayon

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de faire le lien entre la santé des dents et le fromage.

# Feuille d'exercice

# 12



# Activité 13

## Expérience avec l'œuf et le vinaigre

Niveaux suggérés : 3<sup>e</sup> année du primaire au secondaire 5

### Note pour l'animateur(trice)

Cette activité prend au moins 2 jours.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Montrer aux enfants 1 œuf cru.
- Faire un grand sourire et dire que l'émail des dents protège vos dents comme la coquille protège l'œuf. La coquille est faite de calcium comme l'émail des dents.
- Remplir un verre ou une tasse avec du vinaigre (250 ml environ).
- S'assurer que l'œuf plonge entièrement dans le vinaigre.
  - On observe une réaction chimique qui se produit aussitôt car des bulles se forment sur la surface de l'œuf et dans le vinaigre (c'est le CO<sub>2</sub> qui se dégage).
  - Faire voir ces bulles aux élèves et expliquer que l'émail des dents est attaqué de la même façon par l'acide présent dans les aliments sucrés et les boissons gazeuses.
- Placer la tasse ou le verre en lieu sûr pour 24 à 48 heures.
- Demander aux élèves d'imaginer les réactions possibles du vinaigre sur les œufs. Les aider en posant des questions sur les changements possibles (texture, couleur, consistance, etc.).
- Noter leurs réponses sur une feuille qui restera affichée sur un mur jusqu'à la fin de l'expérience.
- **1 à 2 jours plus tard**, en utilisant la cuillère ou des gants, retirer l'œuf du verre ou de la tasse et le poser sur du papier absorbant (faire attention en manipulant l'œuf car il est fragile).
- Demander à un ou deux élèves volontaires de dire ce qu'ils constatent après avoir observé et touché l'œuf délicatement (texture, couleur, consistance, etc.). Noter leurs observations et les comparer aux prédictions faites 1 à 2 jours plus tôt.
- Expliquer à la classe que le vinaigre attaque la coquille de l'œuf et la fragilise. Leur faire toucher délicatement la coquille. Leur faire remarquer les dépôts de calcium sur le rebord du verre ou de la tasse qui proviennent de la coquille. C'est la déminéralisation de la coquille. L'émail des dents se déminéralise de la même façon au contact de l'acide, ce qui affaiblit les dents, les rend plus poreuses et augmente le risque de formation de la carie.
- Faire le parallèle avec l'attaque de l'acide (produit par les bactéries en bouche après avoir consommé des aliments sucrés et/ou des **boissons sucrées** et son action sur l'émail des dents (affiches : « *Processus de la carie dentaire* » et « *Combien de sucre et d'acide?* »).
- Rappeler aux élèves de brosser leurs dents au moins 2 fois par jour avec de la pâte à dents fluorée, cela permet d'éliminer l'acidité et de reminéraliser les dents.

# Activité 13

## Suite : Expérience avec l'œuf et le vinaigre

### MATÉRIEL

- 1 œuf cru
- 1 verre ou une tasse transparente de 250 ml
- Vinaigre (250 ml environ)
- 1 grande cuillère ou des gants
- Du papier absorbant
- 1 feuille pour inscrire les commentaires des élèves, marqueur et ruban adhésif
- Affiches: « Processus de la carie dentaire » et « Combien de sucre et d'acide? »

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de visualiser comment l'acide (représenté par le vinaigre) va attaquer et affaiblir l'émail des dents (représenté par la coquille de l'œuf).
- Permettre aux élèves de réaliser qu'il y a de l'acide présent dans la plupart des **boissons sucrées**.
- Permettre aux élèves de comprendre l'effet cariogène des aliments sucrés et des **boissons sucrées** sur la santé buccodentaire.

### VARIANTE

On peut faire la même expérience avec deux petits os de poulet bien lavés.

- On fait tremper un os dans le vinaigre pendant deux semaines.
- On compare ensuite cet os avec l'os qui n'a pas été trempé dans le vinaigre.
- L'os trempé dans le vinaigre va devenir mou et flexible, il a perdu une partie de son calcium comme la coquille de l'œuf.
- Lorsqu'on touche l'os qui a été trempé dans le vinaigre, on peut constater que des dépôts de calcium restent sur nos doigts. Expliquer que l'os a été déminéralisé par l'acide du vinaigre.



# Activité 14

## Expérience avec l'œuf et le dentifrice

Niveaux suggérés : 3<sup>e</sup> année du primaire au secondaire 5

### Note pour l'animateur(trice)

Cette activité prend au moins 2 jours.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Prendre un œuf cru.
- Étaler du dentifrice fluoré sur la moitié de l'œuf. Le placer dans un verre et le laisser pendant 8 heures environ.
- Le lendemain, rincer l'œuf et faire un X sur la partie qui avait été recouverte de dentifrice fluoré.
- Plonger l'œuf dans un verre rempli à moitié de coca-cola/moitié vinaigre pour accélérer le processus de déminéralisation de la partie qui n'a pas été protégée par le dentifrice.
- Demander aux élèves de discuter de ce qui va arriver à l'œuf et d'inscrire leurs commentaires sur une feuille de papier. L'afficher en classe.
- Laisser l'œuf tremper pendant la nuit (8 heures environ).
- Retirer l'œuf avec une cuillère à soupe, le rincer et le sécher avec du papier absorbant (attention, la surface de l'œuf est fragile).
- Observer la surface de l'œuf avec les élèves : la coquille du côté non protégé par le dentifrice fluoré devrait être molle, plus fragile, rugueuse et de couleur brunâtre (causé par le coca-cola). La coquille du côté opposé qui a été protégé par le dentifrice fluoré (celle avec le X) devrait être dure, résistante et lisse.
- Comparer les commentaires des élèves avant et après l'expérience.
- Faire réaliser aux élèves que le fluor contenu dans le dentifrice a permis de rendre la coquille plus résistante à l'attaque acide.
- Expliquer aux élèves qu'ils vont avoir la même protection s'ils se brossent les dents au moins deux fois par jour (matin et soir) et idéalement après chaque repas.
- Le fluor renforce la couche extérieure des dents qu'on appelle émail et les protège contre la carie dentaire. C'est pourquoi il est important de se brosser régulièrement les dents avec du dentifrice fluoré.

# Activité 14

## Suite : Expérience avec l'oeuf et le dentifrice

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de visualiser comment l'acide (représenté par la boisson de type Cola) va attaquer et affaiblir l'émail des dents (représenté par la coquille d'oeuf).
- Permettre aux élèves de réaliser que l'utilisation régulière d'un dentifrice fluoré rend les dents plus solides et les protège contre la carie dentaire.

### MATÉRIEL

- 1 oeuf cru
- Un peu de dentifrice au fluor
- 1 verre ou une tasse de 250 ml (8oz)
- 125 ml (4oz) boisson gazeuse de type Cola
- 125 ml (4oz) de vinaigre
- 1 grande cuillère
- Du papier absorbant
- 1 feuille de papier (format lettre)

# Activité 15

## Test du pH buccal (ou taux d'acidité buccale)

Niveaux suggérés : Secondaire 1 au Secondaire 4

### Note pour l'animateur(trice) :

Consulter la section « Informations pour les enseignant(e)s » page 4 à 11, l'annexe 5 « *Processus de la carie dentaire* » page 21 et l'annexe 6 « *Combien de sucre et d'acide?* » page 22. Expliquer la notion du pH aux élèves. Tremper la bandelette de papier du pH dans les boissons suivantes et comparer la couleur obtenue à celle de la charte des couleurs :

- l'eau (pH = 7) = neutre
- le lait (pH plus grand que 7) = basique = aide à neutraliser l'acidité de notre bouche = protecteur contre la carie
- le pop, le pop diète, les jus, le Gotorade (pH plus petit que 5.5) = acide = effet cariogène sur les dents = favorise la formation de la carie

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Montrer aux élèves la charte des couleurs du test de pH tout en leur expliquant la définition et la différence entre ce qui est acide et ce qui est basique.
- Demander à trois volontaires de participer à l'expérience.
- Mesurer le pH buccal de chaque élève **AVANT** la consommation de leur collation. Pour faire ce test, donner à chaque élève une bandelette d'environ 2 cm et demandez-leur de la mettre dans la bouche pour l'humidifier avec la salive pendant 10 secondes.
- Comparer les résultats avec la charte des couleurs et noter la valeur du pH correspondant.
- Demander aux élèves de choisir et de consommer une collation parmi celles que vous aurez rapportées pour cette activité : friandises (ex.: bonbons, biscuits, jujubes, etc.), une boisson sucrée (ex.: coca-cola, punch, boissons fruitées, etc.) et un morceau de fromage.
- **Après 20 minutes**, mesurer de nouveau le pH buccal et inscrire au tableau les résultats obtenus.

# Activité 15

- Comparer les résultats pour voir la variation du pH en fonction de la boisson ou de l'aliment consommés:
- rappeler que : plus le pH est bas suite à la consommation de la boisson ou de l'aliment, plus la boisson ou l'aliment est nocif pour les dents et favorise les caries.
- Donner des informations aux élèves sur les moyens de maintenir la salive moins acide et de prévenir l'attaque acide sur les dents :
  - Éviter ou limiter les collations sucrées et/ou les **boissons sucrées** pour réduire le nombre d'attaques de l'acide.
  - Terminer les repas avec un morceau de fromage pour maintenir le pH de la salive à un niveau normal.
  - Mâcher de la gomme sans sucre en attendant de se brosser les dents.
  - Se brosser les dents au moins après chaque repas avec du dentifrice fluoré, surtout le soir avant de se coucher.
  - Se rincer la bouche avec de l'eau à la fin du repas ou de la collation pour réduire la quantité de sucre dans la bouche.
  - Suggérer aux élèves des aliments/boissons qui aident à prévenir l'attaque de l'acide sur nos dents et qui ont donc un effet protecteur pour nos dents.
- Normalement, la salive devrait avoir un pH entre 6,2 et 7

## MATÉRIEL

- Affiches « *Processus de la carie dentaire* » et « *Combien de sucre et d'acide?* »
- La charte des couleurs du taux du pH
- Bandelettes de papier pour le test du taux de pH
- Une variété de collations (ex.: bonbons, coca-cola, punch, fromage, biscuits, etc.)

## OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de comprendre le rôle du sucre et de l'acide dans la formation de la carie dentaire.
- Permettre aux élèves de constater que les aliments sucrés augmentent l'acidité (baisse du pH) de la bouche et que les attaques répétées (consommation très fréquente d'aliments sucrés) vont avoir pour conséquence de fragiliser l'émail des dents et de causer la carie.
- Démontrer que manger du fromage à la fin d'un repas réduit l'acidité

# Activité 16

## Expérience de la dent dans une boisson gazeuse

Niveaux suggérés : 1<sup>e</sup> année du primaire à la 6<sup>e</sup> année du primaire

**Note pour l'animateur(trice) :**

**Cette activité prend 2 semaines.** Nous vous suggérons de faire cette activité dans le cadre du cours de biologie ou de faire cette expérience dans le cadre de la « Foire des Sciences » dans votre communauté.

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Récupérer 2 dents stérilisées à la clinique dentaire. Choisir si possible une dent extraite pour cause de carie et une dent saine extraite pour cause de parodontie ou suite à un accident.
- En utilisant des gants, plonger la dent cariée dans un verre ou une tasse contenant une boisson gazeuse de type Cola pendant 2 semaines.
- Après 2 semaines, faire examiner les 2 dents par les élèves à l'aide d'un microscope.
- Demander aux élèves de comparer les deux dents et de dire la différence entre les 2 (texture, couleur, apparence).
- Leur faire examiner la dent cariée au microscope ou sous une loupe, pour leur montrer à quoi ressemble une carie.
- Discuter le processus de formation de la carie dentaire en utilisant les affiches « *Processus de la carie dentaire* » et « *Combien de sucre et d'acide?* ».

### MATÉRIEL

- 2 dents stérilisées (dont une cariée)
- Des gants
- 1 verre ou une tasse avec une boisson gazeuse
- 1 microscope ou une loupe
- Affiches « *Processus de la carie dentaire* » et « *Combien de sucre et d'acide?* »

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de constater que l'acide contenu dans les boissons gazeuses attaque et fragilise les dents et peuvent éventuellement causer la carie.
- Permettre aux élèves de se familiariser avec l'utilisation d'un microscope ou d'une loupe.

### VARIANTE

**On peut faire la même expérience avec une pièce de 5 cents. Après 2 semaines, on démontre ainsi l'effet corrosif du coca-cola.**

# Activité 17

## Jeu-questionnaire

Niveaux suggérés : Secondaire 1 au Secondaire 5

### Note pour l'animateur(trice) :

Vous pouvez adapter le jeu-questionnaire en fonction de l'âge des enfants impliqués dans le défi et choisir ainsi les questions les plus appropriées.

### OPTION

- Découper les questions, les plier et les mettre dans un panier. Faire tirer une question par les élèves.

### MATÉRIEL

- Feuille d'exercice no. 14

### OBJECTIF

- Permettre aux élèves de tester leurs connaissances sur la santé buccodentaire de façon ludique.

### Réponses pour la feuille d'exercice No 12 – Jeu questionnaire.

1. Ces boissons sont : soit trop sucrées, soit acides ou les 2 à la fois. L'acide attaque les dents et y fait des trous (carie dentaire).
2. Lait, fromage, céleri, carotte, pomme, bleuet, noix, etc.
3. Vrai.
4. Les poils de la brosse à dents enlèvent les débris alimentaires et les microbes.
5. On doit aller 2 fois par an au cabinet dentaire pour se faire examiner les dents et la bouche.
6. Un bon brossage des dents doit durer au moins 2 minutes.
7. Vrai, je ne dois pas partager ma brosse à dents avec d'autres personnes, pas même avec les membres de ma famille, pour ne pas transmettre mes bactéries.
8. On doit se faire examiner les dents pour dépister très tôt les caries débutantes ou pour avoir un nettoyage dentaire.
9. Vrai, pour limiter le contact du sucre avec les dents.
10. Par exemple : les bonbons, le chocolat, les boissons gazeuses, le thé glacé augmentent le risque d'avoir de la carie dentaire, car ils contiennent beaucoup de sucre.
11. Dentifrice au fluorure.
12. Vrai, le fromage diminue l'acidité dans la bouche, mais il ne remplace pas la brosse à dents.
13. Parce que les bactéries, qui causent les caries, ont toute la nuit pour attaquer les dents. Il faut les éliminer en se brossant les dents avant de se coucher.
14. Les bonbons, car ils contiennent beaucoup de sucre.
15. Tous les jours après les repas et surtout le soir avant d'aller dormir.
16. Vrai, car elle n'est ni sucrée ni acide.
17. Parce qu'elles contiennent beaucoup de sucre et aussi de l'acide.
18. Vrai, car il durcit l'émail des dents.
19. Pour bien manger car elles servent à mastiquer les aliments et pour bien parler. Elles jouent un rôle important dans l'apparence et la beauté (l'esthétique du visage et du sourire).

## Jeu-questionnaire

1 Pourquoi les liquides sucrés comme le Coke, le Pepsi, le Gatorade, le thé glacé, etc., peuvent causer la carie dentaire?

2 Nommer au moins 2 collations qui sont excellentes pour les dents.

3 Vrai ou faux? Dans le dentifrice, il y a du fluorure qui rend la dent plus forte et plus résistante à la carie.

4 Qu'est-ce que la brosse à dents enlève des dents?

5 Combien de fois faut-il se faire examiner les dents chaque année?

6 Combien de minutes doit durer un bon brossage des dents?

7 Vrai ou faux? Chaque membre de la famille doit avoir sa propre brosse à dent.

8 Pourquoi faut-il se faire examiner les dents, même si on n'a pas mal?

9 Vrai ou faux? Si on mange moins souvent des bonbons, on a moins de chance d'avoir des caries.

10 Nommer 2 collations qui causent la carie dentaire et expliquer pourquoi.

11 Pour renforcer ses dents il faut les brosser avec dentifrice contenant du \_\_\_\_\_ (1 mot).

12 Vrai ou faux? Manger du fromage à la fin d'un repas ou comme collation aide à prévenir la carie dentaire.

13 Pourquoi est-il très important de se brosser les dents avant de se coucher?

14 Parmi ces trois (3) aliments, quel est celui qui peut causer des problèmes dentaires?  
1- l'eau, 2- les bonbons, 3- le fromage.

15 Quand faut-il se brosser les dents?

16 Vrai ou faux? L'eau est une boisson « amie des dents ».

17 Pourquoi les boissons comme le Coke, le Gatorade et le thé glacé causent-elles la carie dentaire?

18 Vrai ou faux? Le fluorure donne de la force et de la résistance aux dents.

19 Pourquoi les dents sont-elles importantes?





# Activité 18

## Vite! Trouve la bonne réponse!

Niveaux suggérés : 4<sup>ème</sup> année à secondaire 3

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Débuter l'activité en expliquant le rôle et l'utilité de la brosse à dents, de la pâte à dents, de la soie dentaire et du rince bouche. Rappeler également quels sont les 4 groupes du guide alimentaire tout en y associant des couleurs : vert pour celui des «Légumes et fruits», jaune pour celui des «Produits céréaliers», bleu pour celui des «Produits laitiers» et rouge pour celui des «Viandes et substituts».
- Découper les questions, les plier et les mettre dans un sac ou autre contenant.
- Étaler les cartes représentant les aliments ainsi que les items qui sont en lien avec la santé buccodentaire sur le sol ou sur une grande table.
- Former 2 à 4 équipes.
- Tour à tour, demander à chaque équipe de piger une question, de la lire à haute voix et de trouver la(les) carte(s) correspondant à la (aux) bonne(s) réponse(s).
- L'équipe gagnante est celle qui obtiendra le plus de bonnes réponses.

### MATÉRIEL

- Guide alimentaire canadien – Premières Nations, Inuit et Métis (1 copie par élève)
- Matériel de santé buccodentaire : brosse à dents, dentifrice, soie dentaire, rince-bouche
- Un sac ou tout autre contenant
- Cartes représentant les aliments ainsi que les items qui ont un lien avec la santé buccodentaire

### OPTION

Vous pouvez ajouter plus de questions en vous référant à l'activité No 2.

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de distinguer les aliments bons pour leurs dents et ceux qui le sont moins.
- Permettre aux élèves de reconnaître les aliments qui peuvent causer la carie dentaire.
- Permettre aux élèves de rappeler l'utilisation des items de santé buccodentaire.

# Activité 18

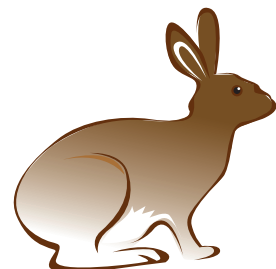
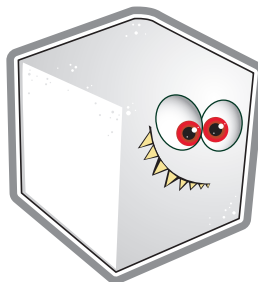
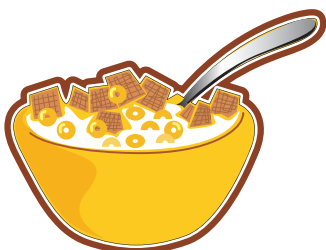
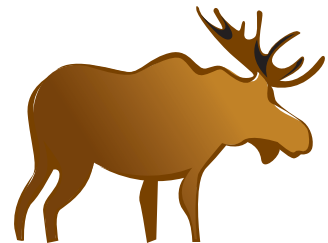
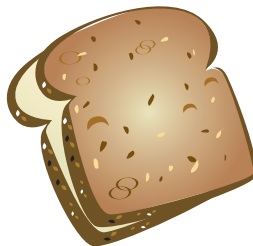
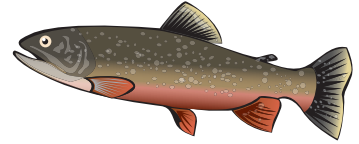
## Réponses :

1. Poutine
2. Boisson gazeuse, bonbons, suçon et gâteau
3. Bleuets, pomme, baies et salade de fruits
4. Brosse à dents
5. Beurre d'arachides et œufs
6. Lait
7. Rince-bouche
8. Soie dentaire
9. Yogourt
10. Fromage
11. Pâte à dents
12. Bannique, pain et céréales
13. Poisson, outarde, lièvre et orignal
14. Boisson gazeuse, thé glacé et Kool-Aid
15. Eau
16. Dent saine
17. Sucre

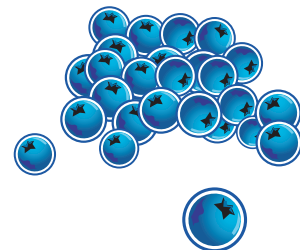
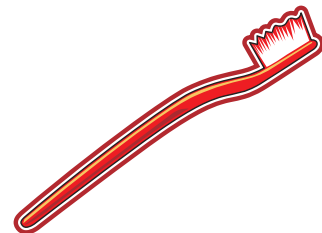
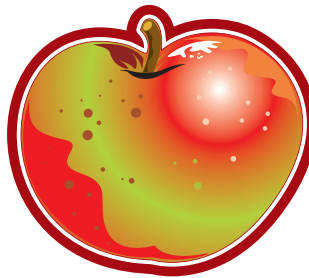
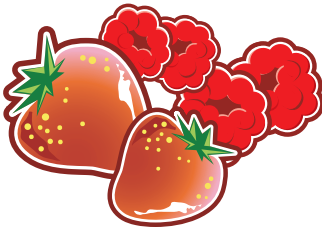
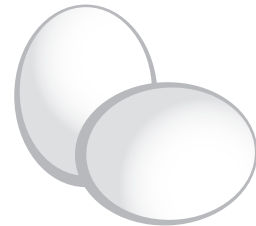
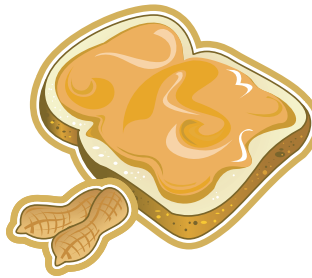
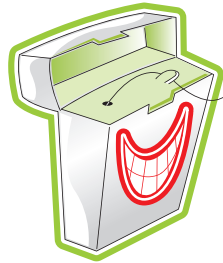
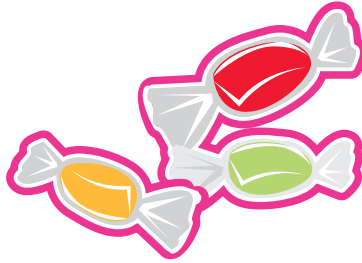
## Questions :

- 1 Je suis fait avec des pommes de terre, je contiens beaucoup de gras et de sel. Je contiens du fromage, mais je suis un aliment camelote («Junk Food»).
- 2 Je ne fais pas partie des groupes alimentaires. On ne devrait pas me consommer comme collation car je contiens trop de sucre.
- 3 Je goûte sucré mais je contiens du sucre naturel et des vitamines. Je suis dans le groupe vert.
- 4 Tu dois m'utiliser au moins 2 fois par jour pour garder tes dents propres. Tu dois me changer 4 fois par année.
- 5 Je suis un aliment-substitut dans le groupe rouge, je contiens des protéines.
- 6 Je suis dans le groupe bleu, je suis blanc et liquide. J'aide à garder tes dents et tes os solides.
- 7 J'aide à garder ta bouche fraîche, mais je ne remplace pas ta brosse à dents.
- 8 J'aide à nettoyer entre tes dents.
- 9 Je suis dans le groupe bleu, je contiens parfois des fruits ou une saveur de fruits.
- 10 Je suis dans le groupe bleu, je suis blanc ou orangé. Je suis bon pour tes dents.
- 11 Je contiens du fluor pour aider à garder tes dents solides.
- 12 Je suis dans le groupe jaune, tu peux me manger pour déjeuner.
- 13 Je suis dans le groupe rouge. Je ne suis pas un substitut.
- 14 Je suis liquide, sucrée et acide... Je peux causer la carie dentaire.
- 15 On me boit, je suis transparente. Je n'endommage pas tes dents.
- 16 Tu m'utilises pour mastiquer tes aliments, tu dois prendre bien soin de moi pour que je demeure saine.
- 17 On m'ajoute souvent au thé et aux gâteaux, mais je me cache aussi dans plusieurs boissons. Je ne suis pas bon pour tes dents.













# Activité 19

## ACTIVITÉS ENVIRONNEMENTALES

### Impact environnemental des bouteilles

Niveaux suggérés : 5 et 6<sup>ème</sup> années, Secondaire 1 à 5

**Note pour l'animateur(trice) :** Boire de l'eau est essentiel pour notre santé! Cette activité vise à encourager la consommation d'eau du robinet et la réduction de la consommation d'eau embouteillée puisque la production de déchets est nocive pour l'environnement. Cette activité doit être abordée de façon à ne pas décourager la consommation d'eau en général puisque celle-ci est essentielle à la vie!

#### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Introduire l'activité en demandant aux étudiants de discuter les éléments suivants :
  - Que préférez-vous boire; de l'eau du robinet ou de l'eau embouteillée?
  - Quels facteurs influencent votre choix? (le goût, le coût, l'aspect pratique, la santé, la préoccupation environnementale, la culture, tout le monde le fait, etc.)
  - Quels problèmes sont associés à la consommation de l'eau et de boissons embouteillées? (Grande quantité de plastique requise pour produire les bouteilles; production d'une grande quantité de déchets, doit être transporté sur une grande distance, prix élevé, la possibilité que ce soit seulement de l'eau du robinet d'un autre endroit)
  - Utilisez l'information additionnelle concernant l'eau et l'environnement présentée dans la section «Information pour les enseignant(e)s» pour discuter du temps requis pour la décomposition de bouteilles de plastiques et d'autres matériaux.
- Distribuer une copie de la feuille d'exercice à chaque élève et leur demander de calculer le coût et la quantité de déchets liés à leur consommation d'eau et de boissons embouteillées.

#### MATÉRIEL

- Feuille d'exercice #19 (1 par élève)

#### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de pratiquer des notions mathématiques.
- Permettre aux élèves de réaliser l'impact environnemental des boissons et aliments commerciaux.
- Permettre aux étudiants d'être critiques envers l'industrie alimentaire et ses impacts environnementaux.

## Eau et boissons embouteillées - Combien de déchets sont produits?

1. Tu as besoin de boire au moins 2L d'eau par jour. Combien de bouteilles de 1L jetteras-tu chaque année si tu buvais seulement de l'eau embouteillée?

---

---

---

---

---

2. En général, combien de contenants de boissons (bouteilles, cannettes et verres en styromousse) jettes-tu chaque jour? Chaque année?

---

---

---

---

---

3. Comment pourrais-tu réduire ta production de déchets?

---

---

---

---

---

# Activité 20

## Test du goût de l'eau

Niveaux suggérés : 5 et 6<sup>ème</sup> années, Secondaire 1 à 5

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Dans cette activité amusante, les élèves seront mis à l'épreuve, ils devront différencier l'eau du robinet et l'eau embouteillée seulement par le goût.

#### Avant l'activité:

- Remplir chaque pichet de différents types d'eau. Assurez-vous de prendre secrètement note des différents types d'eau contenue dans chacun des pichets. Idéalement, les différents types d'eau devraient être à la même température.
- Utiliser 4 pupitres comme stations de dégustations.

#### Pendant l'activité:

- Mettre les élèves au défi de trouver lequel des quatre pichets contient de l'eau du robinet.
- Demander aux élèves de se rendre à chaque station de dégustation afin de goûter l'eau de chaque pichet et de remplir la carte-questionnaire.
  - Les élèves doivent noter chaque échantillon d'eau sur une échelle de 1 à 5, la note 5 étant le meilleur goût.
  - Ils doivent aussi indiquer l'échantillon qu'ils croient être l'eau du robinet.
- Avec les élèves, analyser les données des cartes-questionnaires (Voir les «Instructions pour l'analyse des données» aux pages suivantes.).
- Découvrir comment chaque pichet d'eau a été noté par les élèves et quelle eau semble être l'eau du robinet.
- Révéler le pichet contenant bel et bien de l'eau du robinet.

### MATÉRIEL

- Petits verres en papier (1 par élève)
- Cartes-questionnaires (1 par élève)
- 4 pichets à eau identiques et identifiés par les lettres A, B, C, et D
- Ruban à cacher et un marqueur pour identifier les pichets d'eau
- Eau du robinet
- 3 ou 4 sortes d'eau embouteillées
- Optionnel: filtreur (de type «Brita»)
- Optionnel: Ordinateur pour visionner un vidéo d'introduction sur «youtube»

# Activité 20

## OPTION

Préparer la classe à cette activité en visionnant une vidéo d'environ 2 minutes: cherchez "tap water test" sur youtube ou rechercher le lien suivant : <http://www.youtube.com/watch?v=v2qydjVbLjk>

(Note: Cette vidéo est disponible en anglais seulement.)

## OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de pratiquer des notions mathématiques.
- Permettre aux élèves de réaliser l'impact environnemental des boissons et aliments commerciaux.
- Permettre aux élèves d'être critiques envers l'industrie alimentaire et ses impacts environnementaux.

**Test du goût de l'eau!**



Note le goût de chaque échantillon:

Pichet A : \_\_\_\_\_ Pichet B : \_\_\_\_\_

Pichet C : \_\_\_\_\_ Pichet D : \_\_\_\_\_

Quel pichet contient de l'eau du robinet?

\_\_\_\_\_

**Test du goût de l'eau!**



Note le goût de chaque échantillon:

Pichet A : \_\_\_\_\_ Pichet B : \_\_\_\_\_

Pichet C : \_\_\_\_\_ Pichet D : \_\_\_\_\_

Quel pichet contient de l'eau du robinet?

\_\_\_\_\_

**Test du goût de l'eau!**



Note le goût de chaque échantillon:

Pichet A : \_\_\_\_\_ Pichet B : \_\_\_\_\_

Pichet C : \_\_\_\_\_ Pichet D : \_\_\_\_\_

Quel pichet contient de l'eau du robinet?

\_\_\_\_\_

**Test du goût de l'eau!**



Note le goût de chaque échantillon:

Pichet A : \_\_\_\_\_ Pichet B : \_\_\_\_\_

Pichet C : \_\_\_\_\_ Pichet D : \_\_\_\_\_

Quel pichet contient de l'eau du robinet?

\_\_\_\_\_

**Test du goût de l'eau!**



Note le goût de chaque échantillon:

Pichet A : \_\_\_\_\_ Pichet B : \_\_\_\_\_

Pichet C : \_\_\_\_\_ Pichet D : \_\_\_\_\_

Quel pichet contient de l'eau du robinet?

\_\_\_\_\_

**Test du goût de l'eau!**



Note le goût de chaque échantillon:

Pichet A : \_\_\_\_\_ Pichet B : \_\_\_\_\_

Pichet C : \_\_\_\_\_ Pichet D : \_\_\_\_\_

Quel pichet contient de l'eau du robinet?

\_\_\_\_\_



# Feuille d'exercice 20

## Instructions pour l'analyse des résultats

### Partie 1 : Note le goût de chaque échantillon

1. Compiler les résultats au tableau:

Échantillon	Note des étudiants	Note moyenne
Pichet A		
Pichet B		
Pichet C		
Pichet D		

2. Demander aux élèves de calculer la moyenne des résultats pour chaque type d'eau.

3. Quelle sorte d'eau les élèves ont-ils préférée? Quel était le résultat pour l'eau du robinet? Y-a-t-il une sorte d'eau qui a obtenu un meilleur résultat que les autres ou est-ce simplement une question de goût personnel?

### Partie 2: Quel pichet contient de l'EAU DU ROBINET?

Compiler les données au tableau:

Échantillon	Nombre de votes
Pichet A	
Pichet B	
Pichet C	
Pichet D	

1. Demander aux élèves de présenter les résultats sous forme de fractions ou pourcentages (Exemple : 3/10 étudiants pensaient que le pichet A contenait de l'eau du robinet ou 30% des étudiants pensaient que le pichet A contenait de l'eau du robinet).

2. Demander aux élèves de présenter les résultats sous forme de graphique à barres.

3. Révéler le type d'eau contenue dans chaque pichet. Les élèves ont-ils correctement identifié le pichet contenant de l'eau du robinet? Y-a-t-il eu un consensus?





# Activité 21

## Le débat sur l'eau embouteillée

Niveaux suggérés : Secondaire 3 à 5

### DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

- Boire de l'eau est essentiel pour notre santé, mais l'industrie de l'eau est critiquée puisqu'elle s'avère nuisible pour l'environnement, coûteuse voir même parfois trompeuse. Les cinq activités suivantes peuvent être réalisées l'une à la suite de l'autre ou séparément. Elles utilisent la controverse entourant l'eau embouteillée pour encourager les élèves à être critique et à s'exprimer aussi bien oralement que par écrit.

### Activités

#### 1. Introduction: Exprime ta préférence

Que préférez-vous boire : de l'eau du robinet ou de l'eau embouteillée?

Quels facteurs influencent votre choix? (le goût, le coût, l'aspect pratique, la santé, la préoccupation environnementale, la culture, tout le monde le fait, etc.) Discuter en classe, ou demander aux élèves d'écrire un court paragraphe pour exprimer leurs préférences.

#### 2. Que dit-on de l'eau embouteillée?

Consulter les sources d'information suivantes et en discuter en classe.

Consulter le site web de Santé Canada (Eau embouteillée):

[http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/facts-faits/faqs\\_bottle\\_water-eau\\_embouteillee-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/securit/facts-faits/faqs_bottle_water-eau_embouteillee-fra.php)

Visionner la vidéo sur l'histoire de l'eau embouteillée (8 minutes)

(Vidéo disponible en anglais seulement: «The story of bottled water»)

<http://www.youtube.com/watch?v=Se12y9hSOM0>

Visionner la vidéo sur l'eau embouteillée vs l'eau du robinet (7.5 minutes)

(Vidéo disponible en anglais seulement: «Bottled water vs tap»)

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_3QBZac3MSY](http://www.youtube.com/watch?v=_3QBZac3MSY)

# Activité 21

### 3. Examiner des annonces (comme devoir, ou 50 minutes en classe ou au laboratoire d'informatique)

Demander aux élèves de trouver une annonce d'eau embouteillée sur «youtube», ou dans un magazine. Demander aux élèves de faire une courte composition écrite incluant les éléments suivants :

1. Comment l'eau embouteillée est-elle présentée dans l'annonce? (santé, respectueuse de l'environnement, pure, amusante, etc.)
2. Comment l'annonce transmet-elle ce message? (images, sons, slogans, etc.)?
3. Critiquez cette annonce.

### 4. Débat: Devrions-nous bannir l'eau embouteillée? (50 minutes)

Diviser la classe en 2 groupes et débattrez la question! Chaque équipe aura 5 minutes pour présenter ses arguments et 3 minutes seront allouées à l'autre équipe pour réfuter. Une discussion ouverte à tous suivra.

Éléments à considérer :

#### POUR l'eau embouteillée

- Les gens devraient faire leur propre choix
- Plus sain que d'autres boissons telles que les boissons gazeuses
- Bon pour l'économie
- Etc....

#### CONTRE l'eau embouteillée

- Impact environnemental (bouteilles de plastique, transport, dépotoirs)
- Coût de l'eau embouteillée
- Eau est une ressource publique, disponible pour tous
- Etc....



# Activité 21

## 5. Création de publicité (50 minutes)

Demander aux élèves de créer une annonce d'une page pour l'eau du robinet ou une eau embouteillée. Ils peuvent utiliser des marqueurs, affiches vierges, éléments à coller, ou tout autre matériel artistique.

Prendre en considération :

- Quel est le public cible? (les jeunes, les membres de la communauté, les parents?)
- Quel est l'objectif de la publicité? (Vendre un produit? Modifier un comportement? Conserver un comportement positif? Autre?)
- Comment le message sera-t-il adapté au public cible?
- L'annonce sera-t-elle basée sur des faits ou fera-t-elle appel à des émotions?
- Quel sera le ton de l'annonce? Informatif? Drôle? Alarmant? Sentiment de bien-être?
- Quelles images seront utilisées?

Si possible, afficher les affiches publicitaires dans l'école ou dans un magasin local.

### MATÉRIEL

- Ordinateur pour visionner les vidéos sur «youtube» (optionnel)
- Pour la création d'affiches : marqueurs, affiches vierges, éléments à coller, ou tout autre matériel artistique.

### OBJECTIFS

- Permettre aux élèves de développer des habiletés à la recherche d'informations.
- Permettre aux élèves de développer un raisonnement argumentatif et persuasif.
- Sensibiliser les élèves à l'environnement.

