

« Le début du présent millénaire marque à peu près la période durant laquelle les gens meurent davantage de suralimentation que de sous-alimentation. »

– Dr Stephan Rossner



On dit qu'il s'agit de la première épidémie que l'humain s'inflige à lui-même. Or, cette épidémie nous tue. Dans ce documentaire fascinant, le Dr Stephan Rossner, de Stockholm, spécialiste de l'obésité, nous démontre hors de tout doute que notre société a créé elle-même cet environnement toxique.

Une production à bon marché, des mégaportions de repas rapides, une industrie de la publicité évaluée à douze milliards de dollars : voilà une offensive mortelle, surtout si on y ajoute une culture dominée par l'automobile, l'étalement

urbain et des technologies qui cherchent à nous simplifier la vie. Bien que l'Amérique du Nord constitue l'épicentre de l'obésité, la maladie s'exporte sur toute la planète en qualité de produit dérivé de la culture occidentale. Elle s'insinue dans les collectivités à faibles revenus et dans les pays en développement, et mettra tôt ou tard en échec le système de santé.

Alliant l'animation vivante et l'information scientifique dynamique, *Le poids du monde* nous révèle que le problème de l'obésité n'est pas individuel, mais qu'il nécessite des changements de politiques et d'attitudes de la part des gouvernements.

Avec sous-titres. Offert en version anglaise *The Weight of the World*

Réalisation et rédaction : Glynis Whiting

Production ONF : Tracey Friesen

Production CBC : Michael Allder

Producteurs exécutifs ONF : Rina Fraticelli et Graydon McCrea

Producteur exécutif CBC : Michael Allder

Narration : David Suzuki

Une coproduction de l'Office national du film du Canada et de l'émission *Nature of Things*, animée par David Suzuki sur les ondes de la CBC.

51 minutes

© 2004 Une licence spécifique est requise pour toute reproduction, télédiffusion, vente, location ou représentation en public. Seuls les établissements d'enseignement ou les entreprises à but non lucratif ou culturel qui ont obtenu cette vidéocassette de l'ONF ou d'un distributeur autorisé ont le droit de faire des représentations gratuites en public. Tous droits réservés. Imprimé au Canada.

VHS

C9203 117



Avec sous-titres codés pour personnes sourdes ou malentendantes. Décodeur requis.

Canada 1 800 267-7710
États-Unis 1 800 542-2164
International (514) 283-9450
Site Internet www.onf.ca



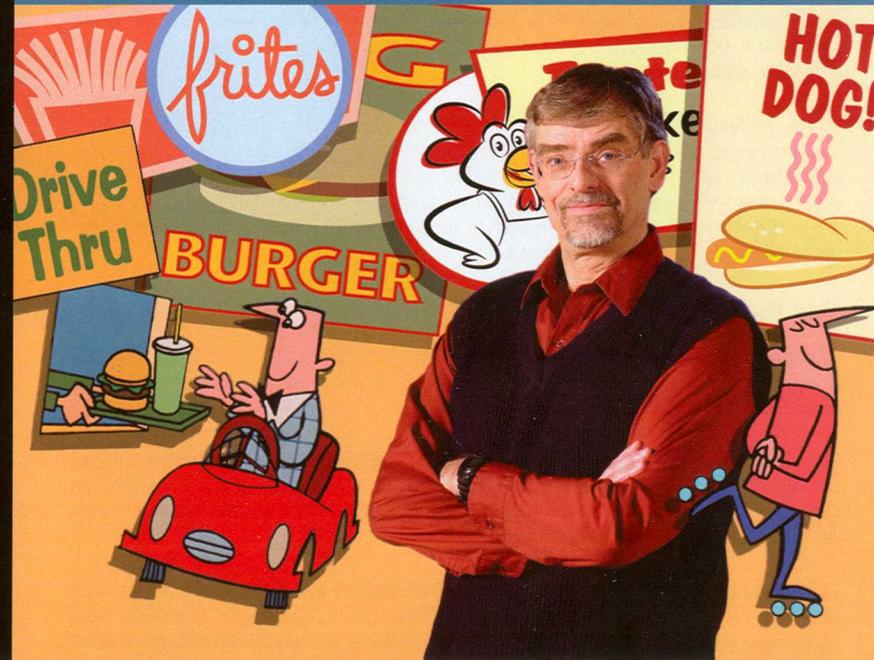
C9203 117

Le poids du monde



Le poids du monde

L'obésité en cause



UNE COPRODUCTION DE L'OFFICE NATIONAL DU FILM DU CANADA ET DE L'ÉMISSION *NATURE OF THINGS*



Le poids du monde

Questions à débattre

1) **Le poids du monde** présente l'obésité comme un problème résultant de changements au sein de la société. Cette perspective vous semble-t-elle juste? Pourquoi? Dans l'affirmative, quels sont, à votre avis, les changements qui entraînent les conséquences les plus néfastes? Dans la négative, quels sont, selon vous, les facteurs qui ont provoqué la crise d'obésité?

2) Le Dr Oded Bar-Or souligne que les enfants obèses et ceux qui présentent un surplus de poids sont laissés à l'écart par les jeunes de leur âge, ils sont donc moins enclins à prendre part aux activités physiques. Quelles stratégies pourraient être employées pour modifier cette situation? Cet état de fait vaut-il également pour d'autres groupes d'âge? Pourquoi?

3) Il a été démontré que l'activité physique réduite et la surconsommation d'aliments constituent des facteurs qui contribuent au déséquilibre énergétique causant l'obésité. Selon vous, l'un de ces deux facteurs présente-t-il un risque supérieur à l'autre? Quelles difficultés entraînent la suppression de chacun d'eux?

4) Le livre *Fast Food Nation* souligne que l'implantation de MacDonald's dans un pays donné coïncide avec la montée de l'obésité à l'intérieur de ce pays. Discutez de ce phénomène. Quels obstacles particuliers les pays en développement doivent-ils franchir afin de combattre l'obésité?

5) Les professeurs Jean Pierre Després et Larry Frank font valoir que les activités « utilitaires », en d'autres termes l'exercice que nous faisons dans le cadre de la vie quotidienne, sont celles que les gens effectuent le plus volontiers. Ce point de vue vous semble-t-il juste? Pourquoi? Parmi vos activités, lesquelles qualifieriez-vous d'« utilitaires »? Vous serait-il possible de participer à d'autres activités de façon individuelle? En famille ou en groupe?

6) Le Dr Stephan Rossner affirme qu'il nous faut trouver de nouveaux partenaires et des solutions créatrices afin de vaincre l'épidémie d'obésité. À qui doit incomber la responsabilité de mettre ces solutions en œuvre, et pour quelle raison? Discutez des solutions possibles, y compris des idées dont il n'est pas fait mention dans le documentaire. Quel rôle la prévention joue-t-elle?

7) On a comparé l'obésité à la cigarette en ce qui touche l'étendue du problème. En quoi ces deux phénomènes sont-ils similaires? En quoi sont-ils différents? Comment les stratégies utilisées pour faire valoir les effets néfastes de la cigarette pourraient-elles servir de modèles dans la lutte à l'obésité?

8) À Sandy Lake comme à Philadelphie, on a individualisé les solutions afin de répondre aux besoins particuliers de la collectivité. Citez une communauté à laquelle vous appartenez (famille, école, quartier, pays) et déterminez les caractéristiques qui rendent cette communauté unique. Quelles stratégies pourraient fonctionner à l'intérieur de celle-ci pour lutter contre l'obésité?

Activités à effectuer en classe

1) Objectif : Connaître les aliments sains.

Les élèves copient la liste des ingrédients qui figurent sur l'étiquette des produits emballés fournis en classe. En équipes, ils comparent les produits, déterminent lesquels sont les plus sains et en dressent la liste. (La notion d'« aliment sain » doit être définie en fonction du groupe d'âge.)

2) Objectifs : Trouver des comportements favorisant de saines habitudes de vie. Promouvoir le changement à l'intérieur de son milieu.

Planifier une campagne publicitaire afin de promouvoir de saines habitudes de vie. Composer des slogans et dessiner des affiches sur lesquelles figure au moins un comportement sain. Terminer le tout par une fête pour partager avec les autres élèves l'information recueillie sur les saines habitudes de vie. Cette activité peut être effectuée dans le cadre de l'école ou de l'ensemble de la collectivité. (La notion de « saines habitudes de vie » doit être définie en fonction du groupe d'âge.)

3) Objectifs : Nommer des habitudes saines et des habitudes malsaines. Mettre en œuvre un changement de comportement et s'exercer à s'y adapter.

Tenir un journal durant une semaine en y précisant les activités physiques pratiquées et les aliments consommés. Ajouter cinq comportements sains. Surveiller les nouveaux comportements durant 29 jours afin de modifier les habitudes. Cette activité peut être effectuée en milieu scolaire ou familial.

4) Objectifs : Trouver des caractéristiques liées à la planification urbaine, qu'elles soient conviviales ou non pour les piétons.

Dessiner un plan de son quartier. Énumérer cinq caractéristiques qui en feraient un lieu plus sain à parcourir à pied (point culminant de la leçon sur la planification urbaine).

Ressources

Active Healthy Kids Canada : <www.activehealthykids.ca/>

« Spécialistes de l'activité physique pour les jeunes canadiens. » (site en anglais)

Chaire de recherche sur l'obésité D.B. Brown : <www.obesity.chair.ulaval.ca/>

« Un centre de l'Université Laval voué à la recherche, la communication et la formation sur l'obésité. »

Santé Canada : <www.hc.sc.gc.ca/> (Le guide alimentaire se trouve sous « Vie saine ».)

« Faire du Canada l'un des pays où les gens sont le plus en santé au monde, comme en témoignent la longévité, les habitudes de vie et l'utilisation efficace du système public de soins de santé. »

Mom, Pop, and Me : <www.mompopandme.com/>

« Enseigner à nos enfants de saines habitudes de vie. » (site en anglais)