



*Bien
dans sa peau*

*Bien
dans sa peau*



BOUFFONS

DINGUE!



Une invitation à manger sainement, assaisonnée d'humour.

BOUFFONS DINGUE!

SAINE ALIMENTATION



VHS

C 9295 161



OBJECTIF

***Bouffons dingue!** vise à aider les adolescents à comprendre qu'il n'y a pas de «bons» et de «mauvais» aliments, mais seulement des choix à faire en respectant les principes de la variété et de l'équilibre.*

INFORMATION DE BASE

Les choix individuels en matière d'alimentation sont déterminés par différentes variables : disponibilité des aliments (milieu urbain par opposition au milieu rural); coût et capacité de payer les aliments; croyances personnelles influencées par la religion, la culture, le goût, la publicité, les mythes. Avec toutes ces variables parfois contradictoires, il est facile d'oublier que le corps humain a des besoins — eau et éléments nutritifs (hydrates de carbone, protéines, graisses, vitamines et minéraux) — auxquels il faut répondre en tenant compte de ses choix personnels en matière d'alimentation.

Répondre adéquatement aux besoins essentiels du corps constitue parfois un défi. Tout ce qui se dit sous le couvert d'information nutritionnelle n'est pas forcément vrai. Ainsi, beaucoup croient que le chocolat et les aliments frits donnent des boutons alors qu'en fait, les boutons sont causés par une modification de l'activité hormonale. L'information à caractère nutritionnel peut être très complexe et très déroutante. La série de scènes de danse



DÉFINITIONS UTILES

Protéines. Éléments nutritifs entrant dans la constitution des tissus et qui aident à maintenir et à réparer les cellules. Se trouvent principalement dans la viande et les substituts de la viande ainsi que dans les produits laitiers.

Hydrates de carbone. Autre nom pour les sucres et l'amidon qui constituent la principale source d'énergie du corps. Se trouvent principalement dans les produits céréaliers, les légumes et les fruits.

Légumineuses. Famille d'aliments qui regroupe les fèves séchées, les lentilles, les pois secs, les arachides et leurs dérivés, tels le tofu et le beurre d'arachides. Sont une source de protéines et de fibres et constituent des produits de remplacement de la viande.

ACTIVITÉS

AMORCES DE DISCUSSION

- Pensez aux endroits où vous préférez manger. Par exemple :
 - l'aire de restauration d'un centre commercial
 - un restaurant-minute local
 - un dépanneur
 - la cafétéria de l'école

Composez un menu que vous pourriez commander et qui comprendrait des aliments des quatre groupes.



Réalisation
Sheila Murphy

Scénario
Sylvain Guy

Distribution
Bill

Philip Le Maistre
Cathy

Marie-Josée Tremblay
Grand-mère

Monique Martel
La voix

Marc Labrèche

*Directeur de la
photographie*
Rénéald Bellemare

Montage
Glenn Berman

Musique originale
Neil Smolar

Montage son
André Chaput

Mixage
Louis Hone

Production
Michael Hendricks
Tamara Lynch

Productrice exécutive
Isobel Marks

13 minutes 25 secondes
N° d'identification :
C 9295 161

N° d'identification de la
série : 193C 9295 202

- Donnez des exemples d'obstacles à une saine alimentation que vous rencontrez parfois ?

Amener les participants à donner des réponses faisant ressortir, par exemple, le désir de ne pas engraisser, la pression des amis, la facilité d'accès à la restauration-minute. Encouragez les élèves à composer de façon positive avec ces obstacles.

- Pourquoi les végétariens doivent-ils consommer des légumineuses et autres substituts de la viande tels que les œufs et le poisson chaque jour ?

Ces aliments sont des sources de protéines, lesquelles sont d'importants éléments nutritifs pour les adolescents en pleine croissance.



MISES EN SITUATION

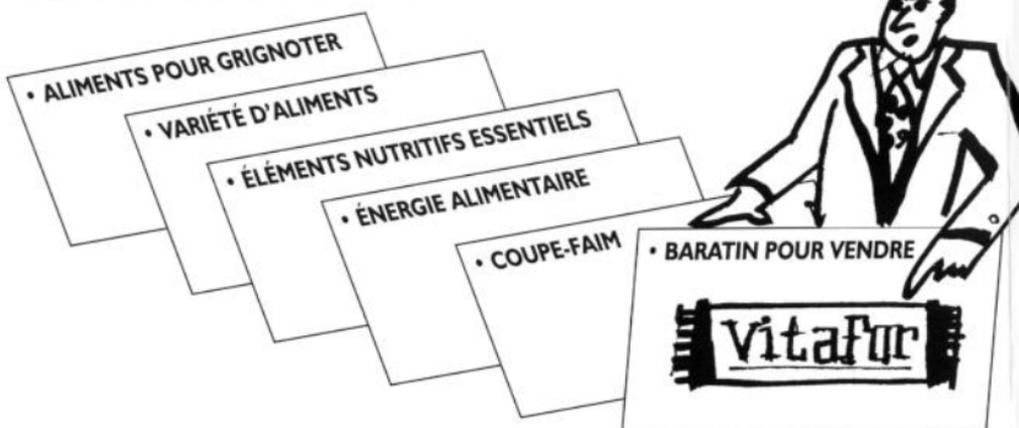
La mise en situation permet aux participants de faire l'expérience de réponses, d'attitudes et de comportements dans le cadre de situations particulières. Comme cette activité s'apparente à une scène dramatique, les participants sont libres d'essayer différents rôles et comportements sans craindre les conséquences.

À l'aide de fiches, fabriquez six cartons aide-mémoire pour chacun des scénarios ci-dessous. Demandez aux élèves de choisir trois cartons au hasard et d'intégrer dans leur improvisation les notions qui y figurent. Laissez la mise en situation se dérouler pendant cinq minutes, puis interrompez-la et discutez-en avec la classe.

Scénario 1 : Marc et M. Rinfret

En revenant de l'école, Marc fait halte chez le dépanneur. M. Rinfret, le propriétaire, essaie de lui faire acheter une tablette de VITAFOR. Il vient de recevoir ce nouveau produit merveilleux et affirme qu'il renferme tous les éléments nutritifs nécessaires à la croissance et qu'il donne beaucoup d'énergie!

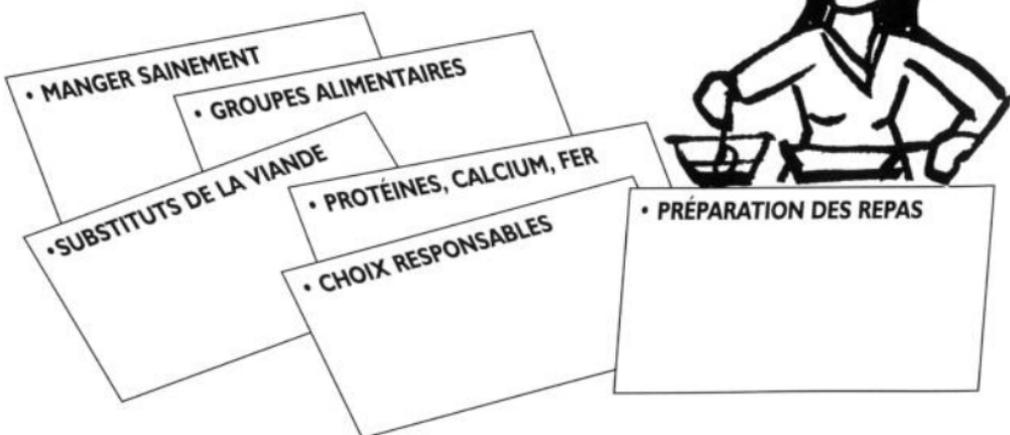
CARTONS AIDE-MÉMOIRE



Scénario 2 : Marie et sa mère

L'amie de Marie l'a convaincue de renoncer à la viande et au lait et de ne manger que des fruits et des légumes. Elle affirme que les fruits et les légumes sont de bons aliments. Marie a décidé d'essayer ce genre d'alimentation. Maintenant, elle doit rentrer chez elle et tenter de convaincre sa mère.

CARTONS AIDE-MÉMOIRE



CUISINE EN PLEIN AIR

Demandez aux élèves de composer des menus pour deux jours en prévision d'un week-end de camping à la fin de l'année scolaire. Ils doivent composer les menus du déjeuner, du dîner et du souper du samedi au camp et ceux du déjeuner et du dîner du dimanche au camp et du souper du dimanche de retour à la maison. Faites-leur penser de ne pas oublier les quatre groupes alimentaires, les aliments saisonniers, les denrées périssables et celles qui s'apportent bien en excursion.



REMP LISSEZ LA CAFÉTÉRIA !

L'administration de l'école et les gens de la cafétéria veulent inciter les élèves et le personnel à manger à la cafétéria.

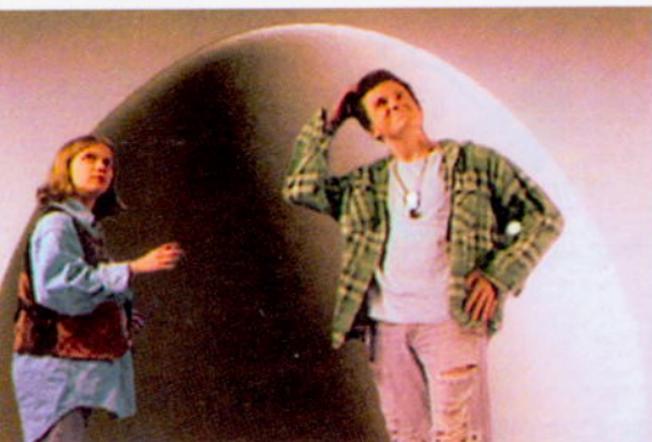
Demandez aux élèves d'imaginer une campagne de publicité qui encouragera les gens à modifier leur attitude et leur comportement à l'endroit de la nourriture servie à la cafétéria de l'école.

Ils devront penser aux habitudes qu'ils veulent modifier et faire la promotion du menu-santé de la cafétéria. Ils peuvent, entre autres, fabriquer des affiches, imaginer des slogans ou composer des poèmes, concevoir des menus originaux et appétissants, tenir des rencontres d'information, préparer un dépliant d'information.



au milieu de **Bouffons dingue !** illustre la frustration qu'on peut éprouver lorsqu'on essaie d'éclaircir des concepts nutritionnels complexes.

La réponse aux questions en matière de choix alimentaires ? Elle est simple : le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement*. La plus récente édition du Guide propose des modèles d'alimentation saine qui comprennent des aliments appartenant aux quatre groupes alimentaires, ainsi que des



sélections provenant d'un groupe appelé « Autres aliments ».

Il importe de varier son alimentation, parce qu'il n'existe pas d'aliments parfaits et que ceux qui font partie du même

groupe n'ont pas exactement la même teneur en éléments nutritifs. Dans le groupe des produits laitiers, par exemple, seul le lait est enrichi de vitamine D.

La rubrique « Autres aliments », nouvel ajout au Guide, regroupe des aliments qui ne font pas partie des quatre groupes alimentaires, tels les croustilles, les bretzels, les boissons gazeuses et les friandises. Ils peuvent avoir leur place dans une alimentation par ailleurs équilibrée pourvu qu'ils ne se substituent pas à des aliments des quatre groupes. Ainsi, il n'y a pas de « bons » et de « mauvais » aliments. Tous les aliments doivent être mangés avec plaisir et sans sentiment de culpabilité. Il s'agit de prendre plaisir à répondre aux besoins vitaux du corps en éléments nutritifs par la consommation d'une variété équilibrée de tous les aliments.

Bien dans sa peau

BOUFFONS DINGUE!

THÈME : SAINE ALIMENTATION

V Comment convaincre un adolescent de manger autre chose que des « cochonneries » ?

ous examinez les enjeux de leur point de vue et vous éveillez leur appétit pour la variété. Est-il possible d'y arriver sans sermonner? Bien sûr! Tout ce que les ados ont besoin de savoir au sujet de la saine alimentation et des quatre groupes alimentaires est offert ici, en bouchées savoureuses et irrévérencieuses.

Bouffons dingue! suit un couple de sympathiques adolescents dans un époustoufflant voyage de découverte. **Comment la publicité influe-t-elle sur leurs choix en matière d'alimentation? Le chocolat donne-t-il vraiment des boutons? Y a-t-il des « bons » et des « mauvais » aliments?** Et plus encore. Nos jeunes héros sont d'authentiques amateurs de croustilles et de boissons gazeuses, mais la persistance n'est pas la moindre qualité de cette vidéo pleine d'humour et d'information qui finira par avoir raison de leurs réticences.

Un régal dont il faut se délecter.

La série **Bien dans sa peau** est un ensemble de trois vidéos drôles et rythmées comme un clip qui visent à influencer les habitudes alimentaires des adolescents d'aujourd'hui. **Zone de haute pression** explore l'industrie des régimes alimentaires et de l'image et aide les jeunes à apprendre à s'aimer tels qu'ils sont. Parodiant les films de détective hollywoodiens, **Le Syndrome P** jette un regard dépouillé sur un pénible problème contre lequel on ne peut rien faire : la puberté, et la responsabilité à l'égard des choix personnels qui l'accompagne. **Bouffons dingue!** jette un regard excentrique sur la saine alimentation.

Réalisation : **Sheila Murphy**
Production : **Michael Hendricks, Tamara Lynch**

13 minutes 25 secondes

Series also available in English
under the title *Beauty Begins Inside*.

Produit par Les Productions Savoureuses
et l'Office national du film du Canada
avec la participation financière des Producteurs laitiers du Canada.



LES PRODUIT LAITIERS
DE CHEZ NOUS
NATURELLEMENT LES MEILLEURS



Avec sous-titres codés pour
les personnes sourdes ou malentendantes.

Le visionnage gratuit, privé ou public, est autorisé. La reproduction, la télédiffusion et la câblodistribution sont interdites.

©1996 Les Productions Savoureuses / Office national du film du Canada
Imprimé au Canada