



*Bien
dans sa peau*

*Bien
dans sa peau*



LE
SYNDROME

P



Une enquête sur le lien entre les gènes et les choix alimentaires !

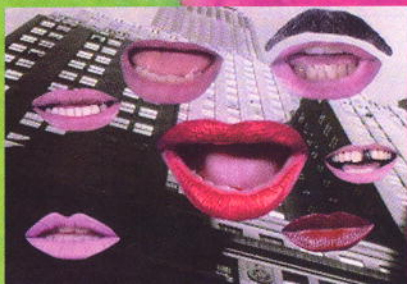
PUBERTÉ

P
LE SYNDROME
LE SYNDROME



VHS

C 9295 160



OBJECTIF

Le Syndrome P vise à montrer aux adolescents qu'ils sont responsables de ce qu'ils mangent et qu'ils doivent faire des choix en matière d'alimentation.

INFORMATION DE BASE

L'adolescence est une période de croissance et de changement radical qui ne le cède en intensité et en importance qu'à la première année de la vie. Au cours de l'adolescence survient la puberté : le corps de l'enfant se transforme pour devenir un corps d'adulte. Avant la puberté, le garçon et la fille ont un corps plutôt semblable. Leurs os ont à peu près le même poids, ils ont à peu près la même quantité de graisse corporelle et de masse musculaire. La puberté change tout ça.

En règle générale, le taux de graisse corporelle double chez la fille pour atteindre le quart du poids du corps. En guise de préparation aux grossesses futures, le corps de la fille acquiert rapidement des courbes au fur et à mesure que la graisse s'installe aux hanches, aux cuisses et aux fesses. La recherche révèle que l'augmentation du taux de graisse corporelle peut être l'élément déclencheur des menstruations et que les dépôts normaux de graisse dans les cuisses peuvent être la façon qu'a le corps de s'assurer les réserves d'énergie dont il aura besoin pour l'allaitement. En période de famine, ce sont les derniers dépôts de graisse que perd la femme, phénomène d'évolution visant à assurer la survie de l'espèce.

Par contraste, le garçon perd de la graisse et gagne du muscle, environ deux fois ce que la fille acquiert. Les cellules musculaires ont besoin de plus d'énergie que les cellules adipeuses (graisse), ce qui expliquerait pourquoi le garçon pubère en général a plus d'appétit que la fille.



DÉFINITIONS UTILES

Gène. Partie du chromosome responsable de la transmission des caractéristiques héréditaires.

Bagage génétique. Ensemble des gènes propres à un individu.

Puberté. Période de changements d'ordre physiologique et psychologique régie par les hormones et qui marque le passage de l'enfance à l'âge adulte.

Éléments nutritifs. Éléments naturellement fournis par les aliments et sans lesquels notre corps ne peut fonctionner.

ACTIVITÉS

VRAI OU FAUX ?

Avant la présentation de la vidéo, demandez aux élèves d'inscrire « V » ou « F » en réponse aux énoncés suivants, puis faites-en la synthèse.

Après la présentation, refaites le test et comparez les résultats.



1. Le pourcentage de graisse chez la fille et le garçon avant la puberté est à peu près le même. _____
2. Pendant la puberté, seul le corps change. _____
3. Deux frères qui mangent exactement la même chose pendant l'adolescence devraient avoir à peu près le même poids après la puberté. _____

4. La taille n'est pas influencée par les choix en matière d'alimentation. _____

5. Pour pouvoir bien manger, il nous faut connaître tous les éléments nutritifs dont notre corps a besoin. _____

6. Il vous faut connaître le nombre de calories que vous brûlez dans une journée pour savoir combien vous devriez manger. _____

RÉPONSES

1. **Vrai.** Mais pendant la puberté, il augmente chez la fille et diminue chez le garçon.

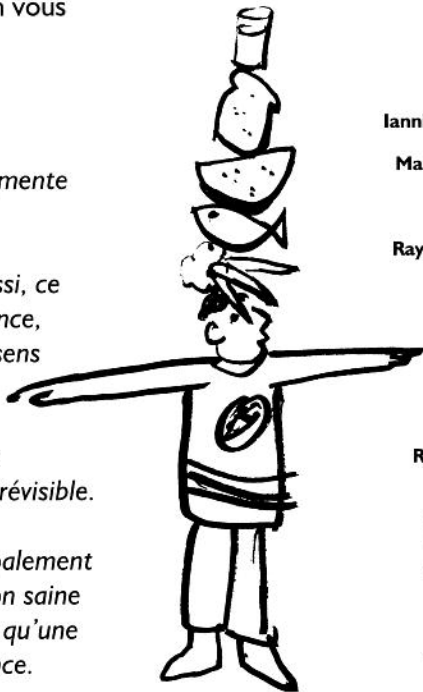
2. **Faux.** La personnalité change elle aussi, ce qui est normal (sentiments d'indépendance, meilleure conscience de soi, plus grand sens des responsabilités).

3. **Faux.** Chaque personne se développe différemment et le résultat final est imprévisible.

4. **Faux.** La taille est déterminée principalement par les gènes. Toutefois, une alimentation saine favorise une croissance optimale, tandis qu'une mauvaise alimentation nuit à la croissance.

5. **Faux.** En consommant des aliments variés choisis parmi les quatre groupes alimentaires (produits céréaliers, légumes et fruits, produits laitiers et viandes et substituts), nous procurons à notre corps tout ce dont il a besoin.

6. **Faux.** Tout le monde naît doté d'un mécanisme performant appelé appétit, qui régularise la quantité d'aliments dont le corps a besoin. Mais on doit manger lentement, parce qu'il faut environ 20 minutes pour que le signal qu'on a mangé suffisamment parvienne au cerveau.



Realisation
Sheila Murphy

Scénario
Sylvain Guy

Distribution
Ados

Ian Lagarde
Kim Lambert
Dany Savard
Marie-Josée Tremblay
Sam Gènes

Lynne Adams
Levert

Raymond Desmarteau
Stark

Pierre Lenoir
La chef

Linda Sauvé
La biologiste
Linda Sorgini

Directeur de la
photographie
Rénéal Bellemare

Montage
Glenn Berman
Michèle Hozer

Musique originale
Neil Smolar

Montage son
André Chaput

Mixage
Louis Hone

Producteurs
Michael Hendricks
Tamara Lynch

Productrice exécutive
Isobel Marks

17 minutes 30 secondes
N° d'identification :
C 9295 160

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

AMORCES DE DISCUSSION

- Expliquez pourquoi les régimes amaigrissants (diètes) en soi n'apportent pas de solutions à long terme aux problèmes de poids et d'image corporelle.

Amenez les participants à donner des réponses faisant état de choses telles que les habitudes alimentaires, l'activité physique, l'estime de soi, les structures de comportement et les ajustements du métabolisme.

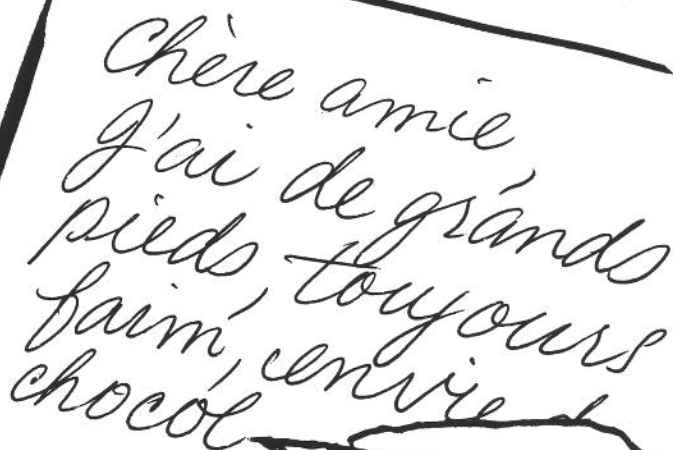
- La santé dépend dans une certaine mesure des décisions que l'on prend quotidiennement relativement à son mode de vie. Donnez des exemples de décisions concernant le mode de vie qui peuvent contribuer à une vie en santé.

Amenez les participants à parler de décisions concernant les choix en matière d'alimentation, le tabagisme, la consommation de drogue et d'alcool, l'activité physique, les activités de détente et les habitudes de sommeil.

- « Vous n'avez pas de contrôle sur vos gènes, mais vous en avez sur ce que vous mangez et ce que vous mangez a une influence sur l'apparence et le développement de votre corps. » Commentez.

Amenez les participants à donner des réponses où il est question de l'hérédité, des choix en matière d'alimentation, de la croissance et de l'apparence physique.





Chère amie
J'ai de grands
pieds, toujours
faim, envie de
chocolat

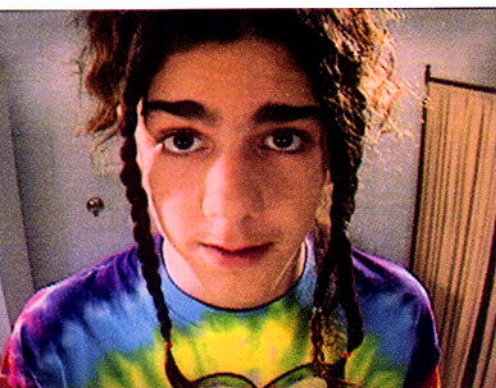
COMMENT JE ME SENS

Demandez aux élèves de la classe ou du groupe d'énumérer des mots ou expressions qu'on associe avec la puberté : *changements d'humeur, populaire, impopulaire, toujours faim, se sentir grosse, acné, envie de chocolat, régime, aliments sans gras, grands pieds, pas de barbe, trop maigre, trop petit, trop grand, pas assez de muscles, la voix change, etc.*

Demandez-leur d'écrire, en tout anonymat, une lettre de type « courrier du cœur » portant sur l'un des éléments de la liste. Ramassez les lettres et redistribuez-les de manière qu'aucun des élèves n'ait sa propre composition. Aux élèves, maintenant, de jouer le rôle de la conseillère et d'écrire une réponse à la lettre. Invitez les élèves à partager lettres et réponses.

Parallèlement au changement de forme se produit un changement de taille. Au début de la puberté, les jambes et les bras allongent. Le tronc suivra plus tard. Les épaules s'élargissent, puis les hanches. Les hanches de la fille s'élargissent plus que ses épaules. Chez le garçon, c'est le contraire : les épaules l'emportent sur les hanches. Ces changements sont causés par la croissance des os qui forment la charpente du corps. Chez les deux sexes, les os acquièrent 45 % de leur masse au cours de l'adolescence. Le garçon, toutefois, continue de grandir plus longtemps, de sorte que lorsque sa croissance est terminée, il a acquis plus de masse osseuse que la fille. Cette différence contribue à expliquer pourquoi la femme est plus sujette à l'ostéoporose.

Les proportions corporelles ne sont pas seulement fonction du sexe. Chaque personne vient au monde avec un bagage génétique unique. Les gènes déterminent notamment comment le corps se développera



au cours de la puberté. Ce sont les hormones qui déclenchent la puberté dont l'issue est déterminée par le bagage génétique et les choix personnels en matière d'alimentation.

Tous les systèmes qui composent le corps, y compris la peau, les ongles et les cheveux, croissent de l'intérieur vers l'extérieur. Les

éléments nutritifs sont essentiels à la croissance, au développement et au maintien de ces systèmes que le corps ne produit pas lui-même. Ils doivent lui être fournis de l'extérieur par la consommation d'aliments qui les contiennent. Par la digestion, l'organisme tire de ces aliments les éléments nutritifs que la circulation sanguine apportera à toutes les cellules du corps.

Il y a une cinquantaine d'éléments nutritifs que le corps doit recevoir de façon continue. Heureusement, il n'est pas nécessaire de mémoriser dans quels aliments on trouve tel ou tel élément nutritif. Le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* préconise un modèle de sélection des aliments qui répond aux besoins en éléments nutritifs essentiels. Une alimentation conforme aux prescriptions du Guide permet au corps de se développer normalement pendant le passage à l'âge adulte et aide l'adolescent à vivre cette période de transition en étant bien dans sa peau.

Bien dans sa peau

LE SYNDROME

P

THÈME : PUBERTÉ

Y a-t-il un remède contre la puberté? Peut-on y survivre sans perdre son sens de l'humour ?

Sabelle est résolue à se mettre au régime. Bruce et Mélanie ne comprennent pas l'attraction qu'ils ont l'un pour l'autre. Jacques passe des heures devant le miroir à essayer de trouver son « look », tandis que Patrick fait si adulte qu'on le croirait né homme d'affaires.

Entrent en scène le détective Stark et une mystérieuse organisation appelée Bagage génétique incorporée. La chasse aux renseignements sur la puberté est commencée. Peut-on en guérir ? Qu'est-ce que ce phénomène peut bien avoir à faire avec l'alimentation ? Restez à l'écoute des révélations sur les réalités du choix et de la responsabilité personnelle.

Le Syndrome P est une parodie des films policiers, des émissions d'information scientifique et de combien d'autres genres encore. Sympathique et convaincant, instructif et même inspirant, ce film s'adresse à tout ado qui a un jour connu les affres du bouton d'acné !

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**

17 minutes 30 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