

L'obésité corrigé

1. 1^{ère} étape : Mise en route :

- « C'est pas sorcier ». = ce n'est pas compliqué, ce n'est pas difficile
- vulgarisation
- Visionnez le générique de l'émission. (de 40' à 1mn15')
- L'obésité parcequ'on parle d'excès de nourriture et de risque d'obésité

2. 2^{ème} étape : Compréhension orale :

Activité 1 :

- Parce que son ami Marcel mange n'importe quoi, et il grossit
- Boissons gazeuses, chips, biscuits, pop corn, gâteaux et d'autres friandises
- Chantier, Bazard
- poids lourd : catégorie de véhicule routier

Le camion que conduit Marcel et dans lequel se déroule l'émission

Est-ce que vous aussi comme Marcel, vous grignotez entre les repas ? oui/ non

Si oui, quels aliments prenez-vous ?

Réponse libre

Activité 2 : Visionnez le document (du début jusqu'à 2mn18') et cochez la bonne réponse

1. le nombre de personnes qui meurent chaque année dans le monde des conséquences d'obésité est estimé à

- 2000000
- 20000000
- 200000

2. l'obésité

- tue
- génère des complications qui peuvent tuer
- est un problème physique qui n'a pas de répercussion sur la santé de l'homme

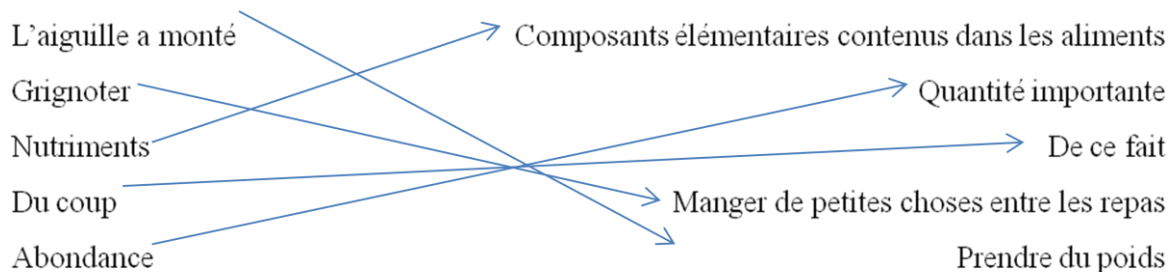
3. Nos habitudes alimentaires ont changé parce que

- La nourriture est meilleure
- Les femmes n'ont plus le temps de préparer à manger
- Le consommateur est influencé par le marketing de la nourriture

4. L'obésité est un phénomène qui concerne

- Les USA
- L'Europe et les pays développés
- Les sociétés de consommations

Activité 3 : Visionnez une deuxième fois le document puis associez chaque expression à sa définition :



Activité4 : Visionnez le document (de 1mn 22 à 2mn 06) Relevez tous les chiffres que vous avez entendus, puis réécrivez les en lettres.

2020 deux mille vingt

20 vingt

2000000 deux millions

Activité5: Visionnez le document (de 3mn45 à 5mn 37) puis répondez aux questions suivantes :

1. Que veut dire IMC ? et comment le calculer ?

Indice de masse corporelle.

$$\text{IMC} = \text{poids} / \text{taille}^2$$

2. De quoi se compose la masse ?

La peau, les muscles, les os du squelette, les organes et le gras

3. Comment peut-on savoir si on est gros ou maigre ?

Pour savoir si on est gros ou maigre, il faut calculer son IMC

4. Les quantités de matières dont l'homme est constitué sont stables ou variés ? justifiez votre réponse

Elles varient d'un individu à un autre, il y a ceux qui sont plus grands, ceux qui font du sport et qui ont plus de muscles

5. Complétez ces données :

- $IMC < 18.5$ l'individu est maigre
- $18.5 < IMC < 25$ l'individu est normal
- $25 < IMC < 30$ l'individu est en surpoids
- $IMC > 30$ l'individu est obèse

6. Calculez votre propre IMC. Comment est votre corpulence ? Comparez là à celle de vos camarades et essayez de voir les raisons de ces variations

Réponse libre

Activité 6 : Visionnez le document (de 6mn45 à 7mn 42) puis complétez le texte ci-dessous avec les mots qui manquent :

Les **conséquences** médicales liées à l'obésité sont nombreuses et dangereuses **maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension**, apnée du sommeil. Cette dernière **engendre** des problèmes **pulmonaires** et **cardiaques** Toutes ces **pathologies** réduisent l'espérance de vie chez les être humains de 13 ans. C'est pourquoi, il faudrait surveiller sa ligne dès **le plus jeune âge** en faisant attention à son **alimentation** et en pratiquant une **activité physique** régulière.

Activité 7 : Visionnez le reportage de 7mn 45 à 13mn50

A deux, complétez le tableau ci-dessous

ALIMENTS	Laitue	Poulet	Fromage	L'huile d'olive	Oranges	Carottes	Lentilles	Petit lait	Petits plombs
Glucides	X				X	X	X		X
Lipides			X	X				X	
Protides		X	X					X	
Calcium			X					X	
Vitamines	X	X	X	X	X	X	X	X	X

- Discutez avec vos camarades à propos des nutriments de ces aliments et du rôle qu'ils jouent pour l'organisme
- Essayez de proposer un menu varié et équilibré pour une journée (avec les différents repas : petits déjeuner, déjeuner, dîner).

Activité 8

Faire attention à son alimentation reste insuffisant pour éviter l'obésité. Il faudrait également pratiquer une activité physique régulière. Cependant, on a tendance à devenir de plus en plus sédentaires. Pourquoi ?

.....
.....

Discutez avec vos camarades à propos de vos activités quotidiennes

Êtes-vous sédentaire ?.....

Proposez quelques mesures à prendre pour éviter l'obésité.

.....
.....
.....