



### Séquences à partir des pages 8-11

*Comment une vie ennuyeuse peut-elle donner faim ?*

*Qu'est-ce que l'appétit de vivre ?*

*Ton corps te semble-t-il parfois lourd à porter ? Pourquoi ? \**

Se poser ces questions c'est établir un rapport entre le poids de l'existence et le poids du corps. C'est s'étonner de notre rapport à la nourriture pour interroger notre rapport à la vie et au monde. C'est apprendre à voir ce qui nous nourrit, nous comble ou nous remplit d'un point de vue symbolique ou existentiel, et comment les carences à ce niveau peuvent parfois être comprises par la manière dont nous mangeons. Comment les choix alimentaires, tant dans leur qualité que dans leur quantité, peuvent-ils traduire et compenser un manque affectif, social, intellectuel, spirituel, etc. ? La confrontation à l'ennui peut, à cet égard, pousser certains à manger ; l'ennuyé mange d'abord et avant tout pour goûter ce qu'il ingère, il cherche à échapper à la fadeur insipide du moment. Or, quel parent, professeur ou animateur n'a jamais entendu ce fameux « *je m'ennuie* » ? Mais que signifie-t-il au juste ? Est-ce l'expression d'un besoin ou la simple expression d'un constat ? En réalité, le « *je m'ennuie* » peut tantôt vouloir dire « *ça m'ennuie* » ou « *je ne vois pas l'intérêt de l'activité que je dois mener* », et tantôt vouloir dire « *je ne sais pas quoi faire* ». Dans le premier cas, expliciter le sens est une option envisageable mais sans doute pas la solution imparable pour que l'activité soit réellement investie du sens proposé. Dans le deuxième cas, il n'est pas certain qu'il faille apporter quelque réponse qui soit. Peu de personnes en tout cas seraient amenées à dire « *Tu t'ennuies ? Mange donc quelque chose !* » Pourtant, beaucoup sont actuellement tentées de gaver, même si c'est au figuré, pour faire face à l'expression de l'ennui. Or les moments d'ennui ne sont-ils pas des phases de repos du désir ? De plus en plus, on épuise les enfants dans des activités programmées à toute heure de la journée. Dans cette course à la rentabilité du temps qui passe, le mal-être s'installe. Il n'y a plus de temps pour penser, il faut agir, agir sans discontinuer. C'est le mot d'ordre de notre société. Il est impératif de remplir son existence. Bien sûr, proposer des activités épanouissantes c'est valoriser l'enfant en cherchant et en développant son potentiel. D'ailleurs pour beaucoup d'enfants, ne rien faire n'a aucun sens. Mais ne faut-il pas les laisser se confronter à cette sensation pour qu'ils puissent mieux cerner le manque en eux et travailler sur la nature de leur désir par la réflexion plutôt que de les pousser à s'agiter en tous sens, à démultiplier des actions diverses et variées en espérant combler le vide ? Car le message implicite délivré par cette frénésie du « faire » c'est que ce n'est pas bien de s'ennuyer. S'ennuyer s'apparenterait à une perte de temps. Le moment de l'ennui devient dès lors un moment culpabilisant au lieu d'être un moment constructif et instructif sur soi-même. On finit par avoir peur de s'ennuyer et comme le dit Ingrid Auriol « c'est pour ce motif que l'on prétend se jeter à corps perdu dans l'action ou dans le tumulte des affaires où surviennent toutes sortes d'ennuis. Manifestement, de tels ennuis constituent la meilleure des protections contre l'ennui comme tel. »\*\* Dans ce cas de figure, on « existe », on est « quelqu'un » si l'on est occupé ou affairé. Se jeter sur la nourriture est peut-être alors le moyen par défaut, ou le plus immédiat, pour fuir la culpabilité du « ne rien faire », pour trouver une forme de consistance. Les troubles alimentaires témoignent souvent de troubles existentiels, du fait que la personne se retrouve face à elle-même et que cela lui est difficilement supportable. Se poser ces questions c'est donc *in fine* se pencher sur le sens de l'existence mais surtout sur la manière de le trouver. Et dans cette optique, on voit que l'on ne peut faire l'économie de la pensée et du temps nécessaire à son déploiement.

\* Les enjeux de ce fil rouge ont été nourris de la pensée d'Ingrid Auriol dans AURIOL, I., Intelligence du corps, Paris : les Editions du Cerf, 2013, « Ennui, plaisirs et joie », pp. 127-154

\*\* AURIOL, I., Intelligence du corps, pp. 127-128





### Séquences à partir des pages 8-11



#### **PISTES EN ÉVEIL SCIENTIFIQUE ET ÉDUCATION AUX MÉDIAS : L'alimentation en général : Que transmettent les médias ?**



##### **> Préparation**

Les informations sur l'alimentation ne se trouvent pas uniquement au sein des rubriques « Sciences » des médias. L'alimentation est un sujet qui touche à de multiples domaines : en médecine (maladies dues à des carences alimentaires...), en politique (famines des pays pauvres...), en sociologie (habitudes alimentaires selon le milieu...), en marketing et en économie (sondages sur la consommation, industrie alimentaire...), en psychologie (problèmes d'anorexie, boulimie...) et bien évidemment... en cuisine (recettes) ! A noter aussi que les encarts publicitaires sont très nombreux autour de l'alimentation.

Depuis quelques années, les médias s'intéressent de près au domaine culinaire : non seulement avec des recettes et des informations gastronomiques mais aussi et surtout un foisonnement d'émissions culinaires et de télé-réalité à grand succès (« Top chef », « Un dîner presque parfait »...). Les chefs sont-ils en train de devenir des stars ?\*

##### **> Déroulement**

- Projeter une récolte dans les médias. « Selon quelle approche et dans quel domaine le thème de l'alimentation pourrait-il être traité dans les journaux, les magazines (à la télévision) ? Dans quelles rubriques, quelles émissions ? ». Poser des hypothèses.
- Récolter pendant un temps donné, dans les médias écrits (et télévisés, à partir de programmes) les plus divers, des extraits où il est question d'alimentation.
- Analyser ce que proposent ces sujets : une information précise ? La découverte d'un sujet ? Un appel à solidarité ? Une émotion ? Un message préventif ?
- Se questionner sur les aspects non-traités du sujet : avant de commencer à récolter les extraits traitant de l'alimentation, nous avons imaginé les approches possibles pour traiter le sujet. Y-a-t-il des aspects de la question que nous avons évoqués en faisant des hypothèses qui ne se retrouvent pas dans la récolte ? Lesquels ? A votre avis, pourquoi ?
- Classer selon les rubriques (catégories déterminées par le média, catégories de contenus à l'analyse).
- Observer les images : de quel type sont ces images (schéma, animation, photo, image de synthèse) ? Que montrent-elles ?
- Projeter une réalisation : se questionner et dégager des sujets qui intéressent la classe. Répartir les sujets entre les groupes d'élèves et veiller à varier les approches : chaque groupe traite du sujet sous un angle différent. A partir des productions de la classe, créer une brochure qui traite de la question de l'alimentation en diverses rubriques.

\* Pourquoi cet enthousiasme des médias et du public ? Quel est le rôle de (ce spectacle de) la gastronomie ? Parallèles avec le spectacle du sport ? Lire notamment l'analyse : *La cuisine dénaturée par sa surmédiatisation*, article du Monde, 12.09.2011, par Robert Redeker, philosophe : [www.lemonde.fr/idees/article/2011/09/12/la-cuisine-de-naturee-par-sa-surmediatisation\\_1571033\\_3232.html](http://www.lemonde.fr/idees/article/2011/09/12/la-cuisine-de-naturee-par-sa-surmediatisation_1571033_3232.html)





### Séquences à partir des pages 8-11

#### **La santé par l'alimentation : Mieux comprendre ce qui se joue avec l'alimentation pour apprendre à mieux manger**

##### Quelques outils :

**L'alimentation c'est aussi...** Matériel diffusé par l'association Cultures&Santé, ...présente l'alimentation sous ses multiples dimensions, dans une approche globale ...ne se limitant pas aux seules dimensions nutritionnelles et ne faisant pas uniquement référence à des normes de santé habituellement véhiculées (pyramide alimentaire, indice de masse corporelle, courbe de croissance...) ... Il entend soutenir l'animateur dans la création d'un espace d'échanges et de réflexion autour de l'alimentation, de ses multiples dimensions et représentations.

Affiche disponible gratuitement, guide d'accompagnement et documents à imprimer en téléchargement : [www.cultures-sante.be/index.php/nos-outils/promotion-de-la-sante/l-alimentation-c-est-aussi.html](http://www.cultures-sante.be/index.php/nos-outils/promotion-de-la-sante/l-alimentation-c-est-aussi.html)

**La santé vient en mangeant, le guide alimentaire pour tous.** Brochure de 127 pages à télécharger.

Écrite par des experts, elle est structurée très concrètement et richement illustrée à partir d'une série de portraits comme : *Je mange un sandwich tous les midis, Je mange souvent au fast-food, J'ai tendance à grignoter entre les repas, J'ai toujours faim, Je me restreins pour ne pas grossir, Je raffole des aliments salés de type "apéritif"...* en analysant et en apportant des recommandations nutritionnelles à tous ces cas : [www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/566.pdf](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/566.pdf)

Certaines illustrations (assiettes d'aliments formant des visages pour chaque cas) peuvent inspirer pour des activités en classe.

**En rang d'oignons.** Kit pédagogique offert à toutes les écoles maternelles et primaires à la rentrée scolaire prochaine pour inspirer des activités ludiques de découverte et d'apprentissage sur le thème des légumes et des fruits : Coordination Education & Santé – Cordes asbl, Av. Maréchal Joffre, 75, 1190 Bruxelles. Tél. : 02/538 23 73 – [cordes@cordes-asbl.be](mailto:cordes@cordes-asbl.be)

**Mangerbouger.be, Journal des écoles.** Bulletin périodique diffusé dans les écoles visant à soutenir des initiatives d'éducation des enfants et adolescents en matière d'alimentation saine et d'exercice physique : [www.mangerbouger.be/Mangerbouger-be-le-journal-des](http://www.mangerbouger.be/Mangerbouger-be-le-journal-des)

##### Extraits de films :

- **Apprendre à mieux manger.** Témoignage d'une jeune fille qui est parvenue à lutter contre l'obésité, et celui d'une nutritionniste qui met en cause la pratique du grignotage des adolescents. Et suivi d'un élève d'une école de cuisine qui apprend à respecter l'équilibre alimentaire tout en proposant aux clients des plats savoureux : [www.reseau-canope.fr/tdc/tous-les-numeros/le-gout/videos/article/apprendre-a-mieux-manger.html](http://www.reseau-canope.fr/tdc/tous-les-numeros/le-gout/videos/article/apprendre-a-mieux-manger.html)

- **Comprendre le goût** (voir aussi la séquence à partir des pages 12-13). Le goût résulte de facteurs complexes liés aux arômes, aux saveurs, aux textures des aliments et à la façon dont ils sont perçus. Dans les laboratoires de l'Institut National de la Recherche Agronomique, on fait goûter à des testeurs toutes sortes de produits pour tenter de saisir la réaction au goût d'un aliment et l'interaction entre les différents composants alimentaires. : <http://www.reseau-canope.fr/tdc/tous-les-numeros/le-gout/videos/article/comprendre-le-gout.html>





# Dossier pédagogique

## Philéas & Autobule

n° 44

### Séquences à partir des pages 8-11

- **Une alimentation saine.** Quelques conseils de base aux jeunes élèves pour choisir une bonne alimentation : éviter les graisses et les sucres et ne pas remplacer les repas par des coupe-faim : [www.reseau-canope.fr/tdc/tous-les-numeros/le-gout/videos/article/une-alimentation-saine.html](http://www.reseau-canope.fr/tdc/tous-les-numeros/le-gout/videos/article/une-alimentation-saine.html)

#### COMPÉTENCES :

##### Éveil scientifique

*Se sensibiliser à la variété des aliments (336-352) Se sensibiliser à la nécessité de l'équilibre alimentaire (353-365) Recueillir des informations par des observations [S6] Différencier des faits établis de réactions affectives et de jugements de valeur [S4]*

##### Éducation aux médias

*L'éducation aux médias s'intègre dans des projets pluridisciplinaires. Elle rencontre des compétences à développer en français... sciences, éducation par la technologie...*

