

Çava Sabine?



Ce guide éducatif a été produit par l'Association pour la santé publique du Québec (AS PQ) en collaboration avec Option consommateurs. Sa réalisation a été rendue possible grâce au soutien financier de Santé Canada, dans le cadre du Programme de contribution en prévention et promotion de la Stratégie canadienne sur le diabète.

Nous remercions les jeunes et la direction de l'école secondaire Lucien-Pagé qui ont participé au photo-roman, plus particulièrement Pierre Ouellette, directeur adjoint, et Marie-Christine Côté, professeure de théâtre, qui nous ont offert leur entière collaboration tout au long du projet.

Rôles principaux : Laurence Gagnon (Sabine), Sarah-Kim Nguyen (Monica), Tristan Boudreault (Antoine) et Marie-Ève Leclerc (Angèle).

Rôles secondaires : Jérôme Martinez (professeur de biologie), Delphine Gélinas (professeure d'éducation physique), Marie-Christine Côté (caissière de la cafétéria), Annie Martineau (bibliothécaire), Claire Jutras (mère de Sabine), Marco Brissette (père de Monica), Sylvie Bernaques (amie du père).

Figurants : Patricia Demorizi, Laurent de Gagné-Plamondon, Carlik Gusun, Jina Abelian, Solon Jean-Marie, Richard St-Jean, Marie Thamar Vixama et Gamze Sagdic.

Photographe : Alexandre Choquette

Design graphique : Studiométrique

Consultante au scénario : Brigitte Sauriol

Maquilleuse-coiffeuse : Annie Martineau

Décoratrice-accessoiriste : Delphine Gélinas

Réalisation : Véronique Sauriol, agente de communication, AS PQ

Nous remercions le magasin Chez Louis, qui nous a permis de faire des photos devant ses beaux étalages de fruits et légumes, et la Corporation de gestion des marchés publics de Montréal, qui nous a autorisé à prendre des photos au marché Jean-Talon.

Nous remercions également les organisations et personnes suivantes pour leur participation à la production de ce guide éducatif :

- Louise Rozon, Claire Harvey et Maryse Guénette, Option consommateurs
- Lyne Mongeau et Marie-Claude Paquette, Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)
- Valérie Blain, Association pour la santé publique du Québec (AS PQ)
- Louise Sirard et Denis St-Amand, Association des CLSC-CHSLD du Québec
- Anne Jubinville et Caroline Simard, Collectif action alternative en obésité (CAAO)

- Brigitte Lachance, Direction générale de la santé publique (DGSP), ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSQ)
- Denise Lacoursière, Direction des communications, ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSQ)
- Harold Dion, Conseil québécois des médecins de famille (CQMF)
- Roxane Guindon, Fondation des maladies du cœur du Québec (FMCQ)
- Luce Motard, Office de la protection du consommateur (OPC)
- Laurette Dubé, Université McGill
- Geneviève O'Gleman, nutritionniste

Nous tenons aussi à souligner la contribution de Monique Caron-Bouchard, de CARMOCOM inc., qui a agi à titre de consultante en communication tout au long du projet.

Enfin, nous remercions toutes les personnes qui ont lu et commenté le scénario du photo-roman.

L'impression de ce guide éducatif a été rendue possible grâce au soutien financier du ministère de la santé et des Services sociaux du Québec (MSSS)

Ce matin-là, dans la classe
de biologie...



Alors, le travail d'étape portera sur les besoins physiologiques du corps humain. Vous avez le choix de présenter votre recherche sous forme de bande dessinée, d'article de journal ou autre. Vous serez en équipe de deux pour le faire. Vous prendrez tantôt un numéro dans un sac, et la personne qui aura le même numéro que vous sera votre partenaire.



Un dernier point important :
ce travail compte pour 50 %
de votre note finale. Appliquez-
vous, je sais que vous pouvez
faire des travaux extraordinaires !
Est-ce que c'est clair pour tout le
monde ?



Pourquoi Antoine était de mauvaise humeur ce matin ?
J'aime vraiment pas ça quand on se chicane pour des niaiserie.
J'espère qu'on va pas casser, je tiens trop à lui...



Fiou ! Une chance que je ne suis pas en
équipe avec Monica !



Ok, qui est-ce que j'ai pigé ?

Eh Monica ! On va travailler ensemble !



C'est l'heure du diner et tous les élèves se précipitent à la cafétéria.



Une chance qu'il y a une machine distributrice, moi qui ne me fais jamais de lunch ! Un jus, une « liqueur » ?



Bof, je vais m'acheter un jus de pomme. Avec mes noix, ça goûtera pas trop bizarre. C'est pas un gros lunch, mais je devrais pouvoir tenir jusqu'à la fin de la journée.



Vite, il faut que j'aille au local d'arts plastiques avant que mon cours d'éduc commence.



Les filles se changent...



Hé Monica, t'aimes-tu mon nouveau costume d'éduc ?



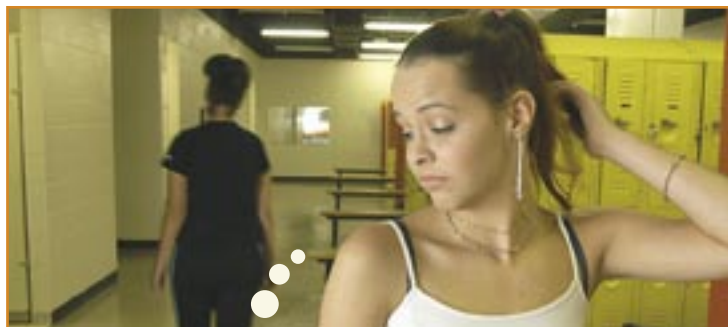
Mais c'est une vraie pitoune !

Elle veut se faire remarquer, comme d'habitude ! « Regarde-moi, regarde-moi ! » En tout cas, la prof va la remarquer, c'est certain !

Ouais, c'est beau...



Je suis parfaite comme ça !



Pff ! Je m'en fous pas mal qu'elle aime ça ou non, je m'habille comme je veux ! Elle n'a rien à dire, son costume est laid ! Pis en plus, je suis plus belle qu'elle !

Ok la gang, venez ici...

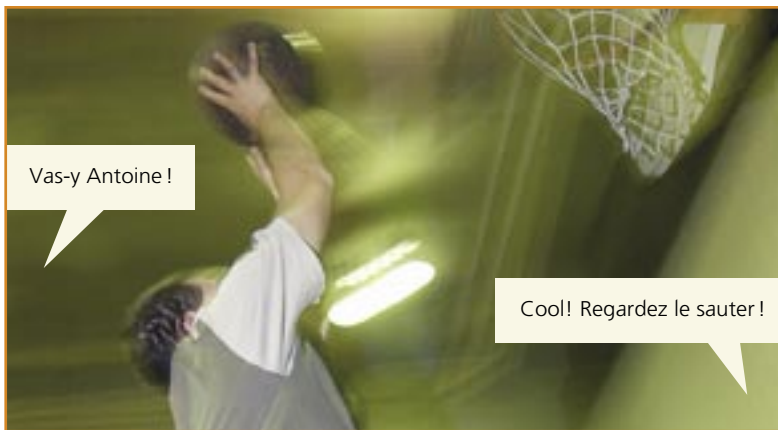


Alors, est-ce que je dois répéter les règles du basket-ball ? Faut mettre le ballon dans le panier ! Bon, allez-y !



Vas-y Antoine !

Cool ! Regardez le sauter !



Voyons donc, c'est quoi ce costume-là ? Il me semble que ça fait dix fois que je te dis de mettre un t-shirt et un pantalon pour venir au cours ! Va te changer, ça presse !



Ben oui, ben oui... Regarde-toi donc avant de parler ! Est vraiment fatigante, cette prof-là !

Qu'est-ce que j'ai tout à coup ? J'ai mal à la tête...
Pourquoi mes jambes sont molles comme ça ?



Non, non, c'est pas grave. Je me sens juste un peu fatiguée. Je vais rester assise une minute, pis ça va aller.



Qu'est-ce qui se passe, Sabine, ça va pas ?

À la fin de la journée...

Oh ! Antoine, arrête...

Eh, t'es vraiment belle quand tu souris, toi !



Tu sens bon, ma chérie...

Hum...



J'aime pas ça quand on se chicane, ça me fait de la peine.



Picasso ? Où t'es caché ? Viens me voir, je me suis ennuyée de toi !



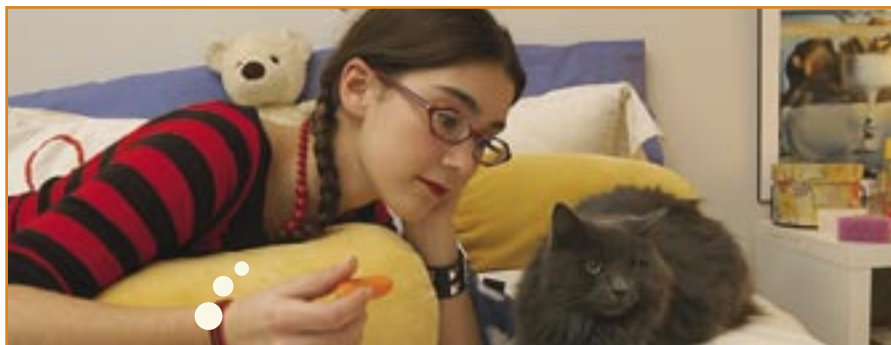
Viens que je te gratte les oreilles, mon minou gris chéri.



Ah ! maman m'a laissé un message.

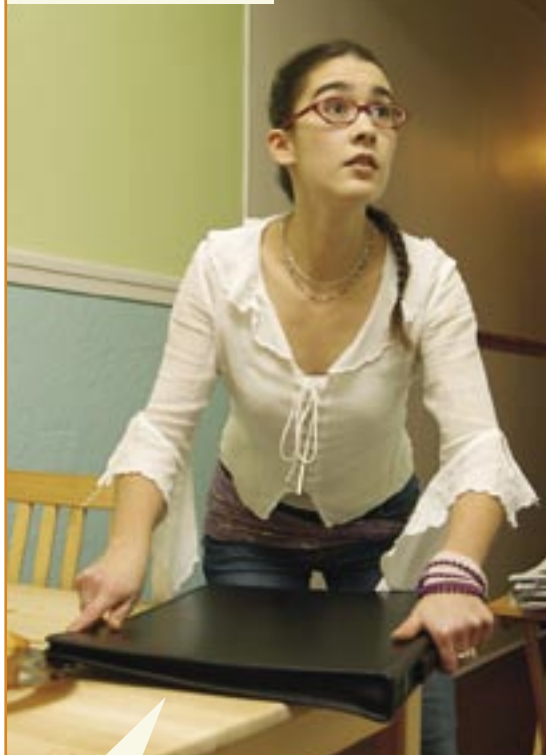


Tant pis, je vais l'attendre. J'ai pas envie de me faire de la bouffe.



J'espère que cette nuit sera pas aussi nulle que la dernière. J'ai vraiment trop mal dormi...

Le lendemain matin...



Bon, y est quelle heure ? Hein ? 8 h 20!!! Ah non !
Je vais être en retard à mon cours d'arts plastiques!!!

Bon, ok, je me fais un lunch pour une fois. Ouais, y a plein de bonne bouffe là-dedans...



Ah ! J'ai pas le temps et pis ça me tente pas de me préparer un lunch !



Un muffin, juste pour dire que j'ai pas l'estomac vide. Go !



Coudon ! Pourquoi t'es chic de même aujourd'hui ?



J'me cherche une job, j'ai une entrevue après l'école...

Mais je suis pas mal certain de l'avoir cette job-là, ça fait que je prends ça cool...



Mais qu'est-ce qu'il fait avec elle ? Pis elle, pourquoi elle tourne toujours autour des gars qui ont une blonde ?

Bah ! C'est pas de mes affaires ! Je me dépêche, sinon je vais être en retard.



Un peu plus tard dans la journée...

Salut !

Allô !

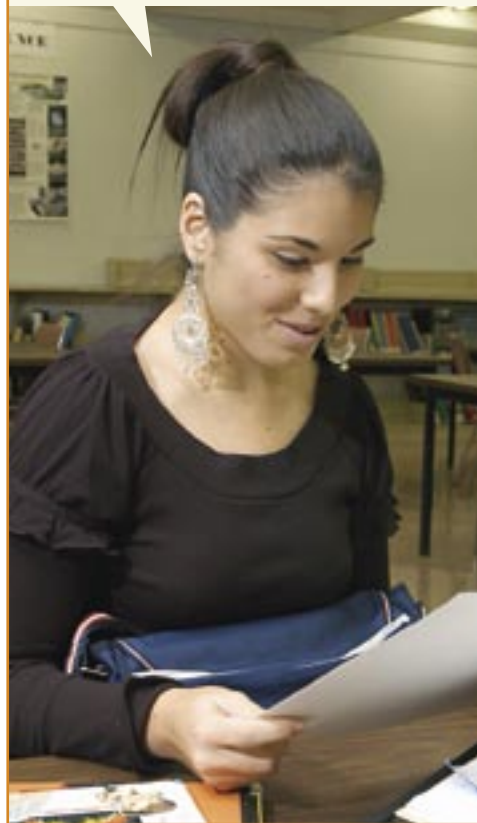


Tiens, regarde les illustrations que j'ai faites pour notre travail de bio.

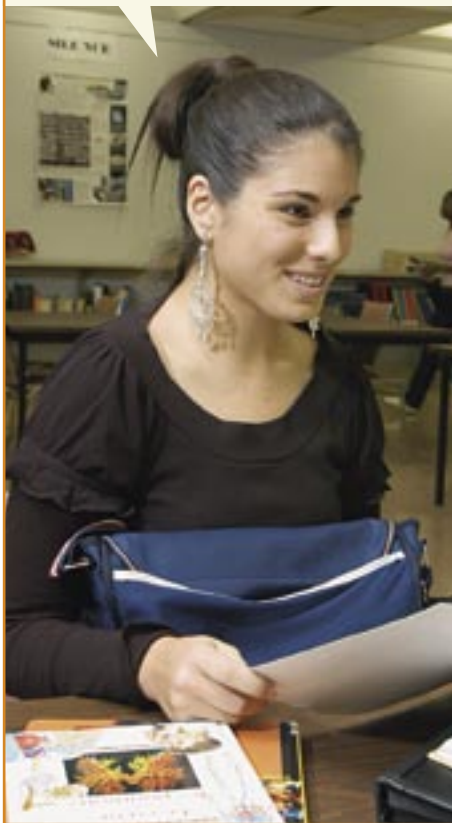
Moi, j'ai commencé la recherche.
Je te montrerai ce que j'ai trouvé
dans les livres.



Wow ! C'est super beau. Tu dessines vraiment bien !



Une chance que c'est toi qui fais les illustrations, sinon on coulerait !



Je suis contente que tu les aimes, j'ai mis beaucoup de temps là-dessus. Mais j'ai pas encore fini, faut que j'aille chercher un autre livre !



Voyons... Qu'est-ce que j'ai... Oh !...



Eh ! Qu'est-ce qui se passe ? Voyons donc, on ne tombe pas dans les pommes pour rien ! Est-ce que quelqu'un lui a fait quelque chose ?



Sabine ! Sabine ! Qu'est-ce que t'as ?

Donnez-lui de l'air !



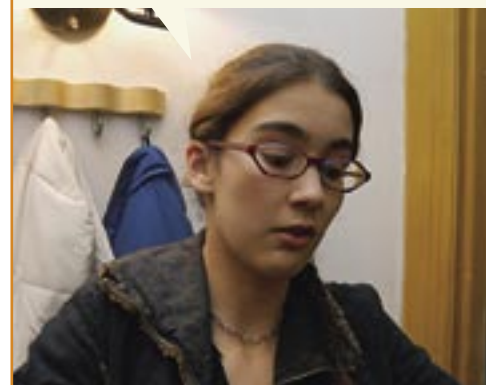
Sabine ! Ça va ?

Monica invite Sabine à venir se reposer chez elle.



Sabine, qu'est-ce qui se passe avec toi ? Es-tu malade ?

Ben non, j'suis pas malade...



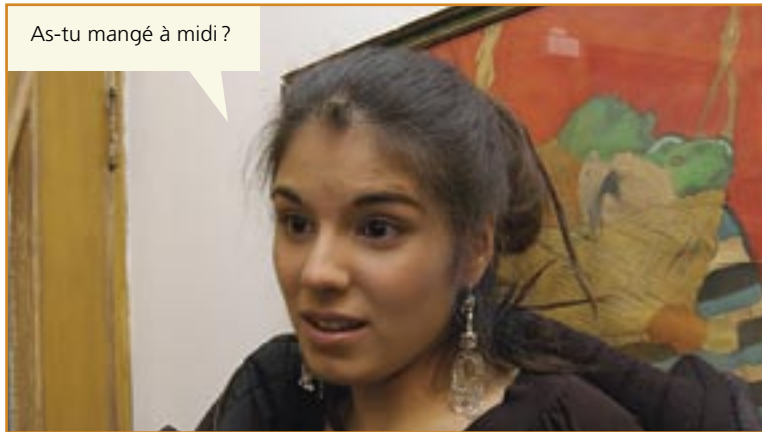
Ben alors, est-ce que t'as dormi la nuit dernière ?



Oui, oui, j'ai bien dormi. J'suis même pas stressée par l'expo qu'on prépare au cours d'arts plastiques ! Je ne comprends pas ce qui m'est arrivé...



As-tu mangé à midi ?



Ben, encore une fois, peut-être pas assez. J'avais juste un jus et des chips. Mais j'avais pas le temps de manger, j'avais trop de travail à faire !



En tout cas, moi, si je mangeais rien que ça comme lunch, je tomberais dans les pommes !

Ouais, t'as peut-être raison...



Est-ce que je peux t'aider ? J'suis pas super bonne en cuisine, mais je peux sûrement faire quelque chose...



Oui, tu pourrais faire la vinaigrette pour la salade.



De la vinaigrette ? J'sais pas comment faire ça !
T'en as pas de la toute prête dans l'frigo ?



C'est facile à faire, je vais te montrer. Ça prend de l'huile, du vinaigre, un peu de moutarde...

Wahou ! Ça a l'air super bon, les filles !

Fais pas ton fou, papa...



Hé, c'est super ! Arriver du travail et trouver le souper déjà prêt. Merci, les filles !

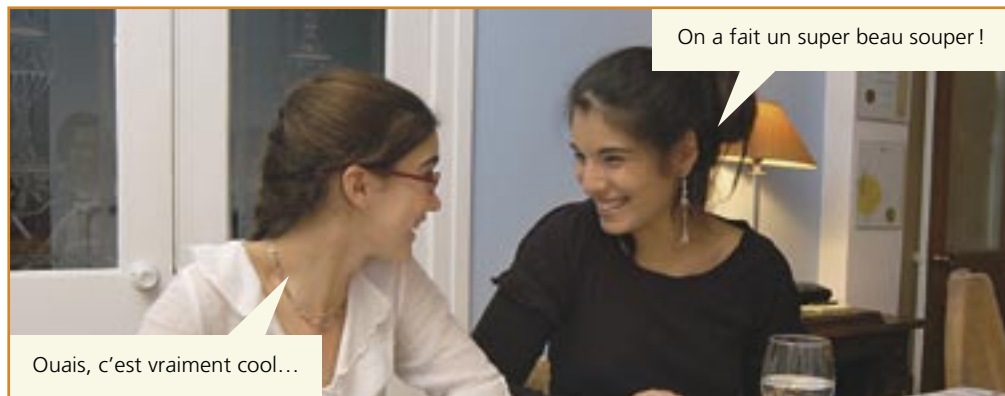


Ouais, c'est vraiment parfait !

Hé, wô ! Ça suffit la salade !



Allez, allez, les légumes, c'est bon pour la santé !



**Le lendemain
matin...**

Allô, maman.

Allô, Sabine. Ça va ce matin ?



Qu'est-ce que tu veux pour déjeuner ? Aimerais-tu que je te fasse des crêpes ? Des œufs ? Veux-tu manger des céréales ?

Ce sera pas nécessaire, j'ai pas très faim. Une orange, ça va être correct.



Voyons donc ! Tu pourras jamais suivre tes cours avec juste une orange dans l'estomac ! C'est pas suffisant, tu dois bien savoir ça !

Franchement, tu peux bien parler avec ton café et ta cigarette, t'es vraiment pas un bon exemple ! Tu me dis toujours quoi faire, mais tu fais TOUJOURS le contraire de ce que tu dis !



Mouais...

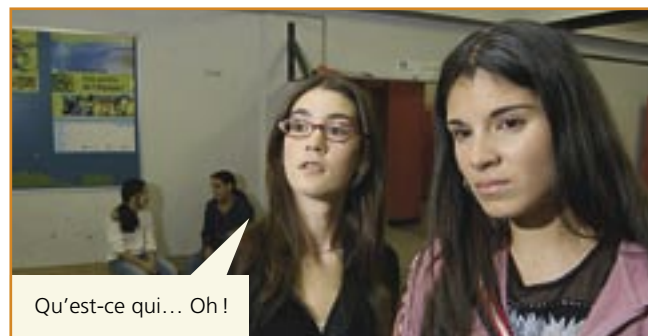


C'est vrai que je suis mal placée pour lui faire la leçon... Je vais l'éteindre, ma maudite cigarette !

Bye, maman !



Bye, ma chouette...



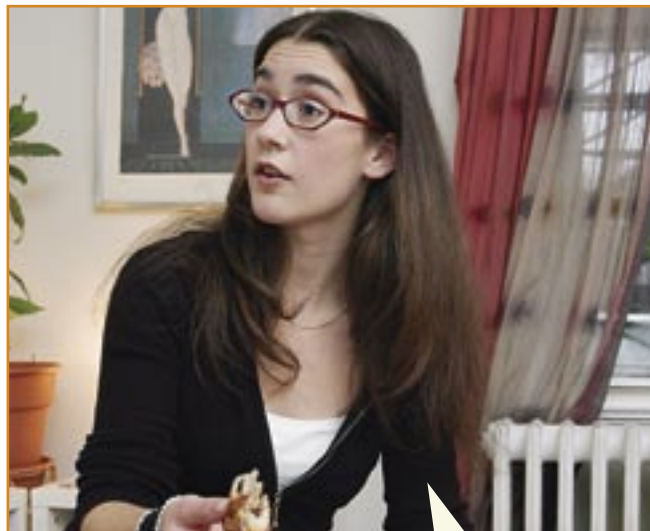


Sabine invite Monica chez elle pour la consoler un peu...

Pourquoi il m'a fait ça ?



T'en fais pas, Monica. Il ne l'aime pas vraiment, Angèle...



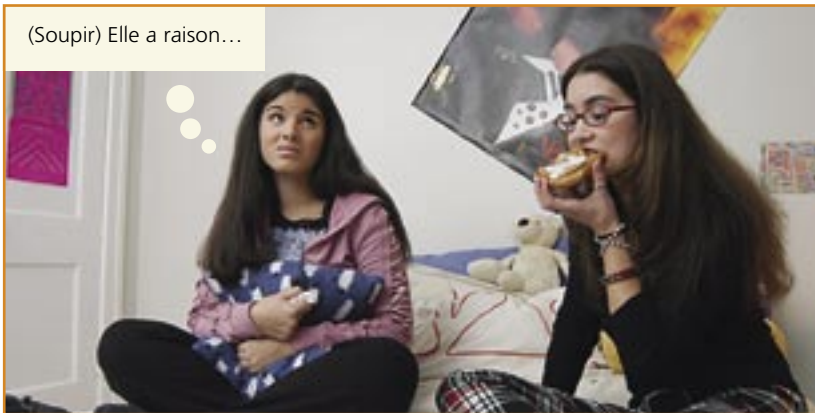
Veux-tu une brioche ? C'est si bon ! Ça va te changer les idées !

Non, merci. C'est vraiment pas ça qui va me consoler...



Bon. En tout cas, moi j pense que si Antoine ne t aime pas pour ce que t es vraiment, il te merite pas.

(Soupir) Elle a raison...



De retour à l'école, les deux filles font leur travail de bio.



Ouais... Facile à dire !



Dimanche matin au marché.



As-tu vu les poivrons ? Les couleurs sont tellement belles !



Ça fait longtemps qu'on a mangé des poivrons farcis. Je pourrais en faire cette semaine, ça te tente ?

Wow, des aubergines comme celles que j'ai mangées chez Monica !



Oh, non, j'aime vraiment pas ça, les aubergines ! Et je sais même pas comment les préparer !

Mais c'est super bon, maman ! Monica m'a donné sa recette l'autre jour. Je pourrais la faire ce soir si tu veux...



Je sais pas... T'es sûre que c'est bon ?

J'te jure ! Est-ce que t'as envie qu'on les prépare ensemble ? Ça serait super le fun !



T'aimerais ça ? Si tu sais comment faire, je veux bien t'aider !



Tout a l'air bon, tu trouves pas ?



Allez, on s'en va d'ici ! On a envie de tout acheter !

À la remise des travaux.



Alors, je tiens à féliciter Monica et Sabine qui ont fait un travail vraiment fantastique et qui ont obtenu la meilleure note de la classe. Bravo les filles, c'est vraiment super !

Tu vois ? On a réussi !



Ouais, c'est super cool !

Bravo ! Un petit collant dans l'cahier avec ça ?



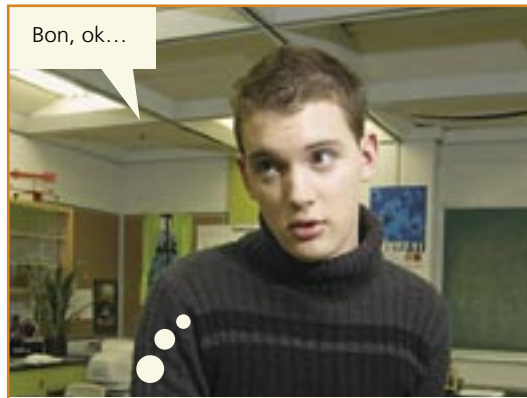
Monica, est-ce que je peux te parler une minute ? Ben, je m'excuse. Je me sens mal de t'avoir fait de la peine. Heu... Je me demandais si on pouvait se revoir...



J'pense pas ! Ben... j'sais pas. Donne-moi du temps pour y penser...



Bon, ok...



Mouais, j'ai vraiment fait une gaffe l'autre jour.

Je ne suis pas certaine d'avoir encore envie d'être avec lui. Je vais réfléchir.
Mais si j'étais lui, je ne compterais pas trop là-dessus...



Et maintenant, qu'est-ce qu'on fait ?

Je pense qu'on
a des choses à
se raconter !

Allons-y !



Être à **l'écoute** de son corps, **c'est important**

Durant la puberté, ton corps tout entier change, et c'est normal. Tu as probablement observé que tes amies, elles aussi, étaient en train de changer, et qu'elles n'ont pas la même silhouette ni le même poids que toi. Et cela aussi, c'est normal : chaque personne est différente.

Notre morphologie est l'une des caractéristiques qui font de nous un être unique, et elle résulte en grande partie de notre bagage génétique. Ainsi, chaque individu possède un poids naturel, c'est-à-dire un poids que son corps cherche naturellement à maintenir, à quelques livres près.

Tu as certainement vu, à la télé ou dans les magazines, des femmes d'une minceur extrême. Tu crois peut-être qu'il faut être comme elles pour être belle, populaire et heureuse ? Rien n'est moins vrai. Les médias projettent non seulement une image fautive du corps de la femme, mais peuvent nous mener à faire des choix malsains pour notre santé mentale et physique.

Quand on ne mange pas suffisamment, le corps fonctionne au ralenti afin d'utiliser de la meilleure façon possible les calories qu'on lui a fournies. Quand on recommence à manger normalement, le corps tend à entreposer sous forme de graisse les calories qui ne sont pas utilisées, en prévision de la prochaine restriction alimentaire. Voilà pourquoi, à la fin d'un régime, on finit par reprendre presque toujours les kilos perdus, et souvent davantage. À force de se priver de nourriture, on risque en plus de retarder sa croissance et sa puberté. Il est donc très important d'aider ton corps à se développer en demeurant attentive aux signaux de faim et de satiété (signal qu'on a assez mangé) qu'il t'envoie.



Tu n'as **pas faim** au déjeuner ?

Tu as sûrement remarqué que Sabine et sa mère ont acquis de mauvaises habitudes au petit-déjeuner : Sabine ne prend pas le temps de manger ou grignote un peu, tandis que sa mère se contente d'un café et d'une cigarette.

Tu as probablement déjà entendu dire qu'il est important de déjeuner le matin. Mais sais-tu pourquoi ? C'est que, le matin, lorsqu'on se réveille, on sort d'un jeûne de plusieurs heures. Si on ne mange pas à ce moment-là, on risque d'avoir du mal à se concentrer durant la matinée, ou encore de se sentir faible. Le corps comme l'esprit ont besoin de nourriture au réveil.

Il t'arrive de ne pas déjeuner parce que tu n'as pas faim ? Si tu as mangé avant de te coucher ou durant la nuit, voilà probablement l'explication. Apporte avec toi quelque chose que tu pourras manger lorsque la faim viendra. Même lorsque tu ne manges pas tard la veille, tu n'as pas faim au déjeuner ? C'est peut-être parce que ton métabolisme se réveille lentement. Tu aurais probablement intérêt à te lever plus tôt, ou à manger en arrivant à l'école. Il est préférable de manger dès que tu as faim. Tu prends un café ou une cigarette en te levant ? Dans ce cas aussi, il est

possible que tu ne ressenties pas la faim, puisque les substances que tu viens de consommer ont un effet stimulant qui masque la faim. Mais tu peux sûrement faire un effort pour manger un peu, ou encore pour manger avant de fumer. N'oublie pas : en ne mangeant pas, tu privas ton corps d'un apport essentiel de nutriments.

Tu dis que tu n'as pas faim, mais la vérité, c'est que tu n'as pas le temps ? Fais attention. Si tu ne donnes pas à ton corps les aliments dont il a besoin, tu auras peut-être des problèmes. Tu ne le crois pas parce que tu juges que ton corps a des réserves ? Tu en as peut-être, mais ton corps n'ira pas y puiser tout ce dont il a besoin. En plus, c'est lui qui décidera où il ira chercher ce qu'il lui faut, ta volonté n'a rien à y voir.



Manger seulement quand on a faim : **une bonne idée**

Lorsque Sabine offre une brioche à Monica, espérant la consoler de sa peine d'amour, Monica adopte la bonne attitude : ce n'est pas la brioche qui va la réconforter.

Manger sans avoir faim est une mauvaise habitude. Forcément, les calories qu'on ingère ainsi sont de trop.

Parfois, on mange parce qu'on ressent une émotion avec laquelle on a du mal à composer ou parce qu'on veut se récompenser. Il peut arriver qu'on mange parce qu'on s'ennuie, parce qu'on est en colère, parce qu'on ressent de la tristesse. Même si ces comportements semblent banals, ils ne sont pas sans conséquence. Rappelle-toi qu'il n'existe qu'une seule bonne raison de manger : la faim. La prochaine fois que tu as le goût de manger quelque chose, demande-toi si tu as faim, tout simplement. Il semble bien que les personnes qui mangent quand elles ont faim, et seulement à ce moment-là, ont rarement des problèmes de poids.

Maintenant, si tu es triste ou mal dans ta peau, il existe une foule d'autres activités que tu peux faire : parler avec ta meilleure amie, aller au cinéma, bouger pour dépenser ton énergie ! Elle est longue, la liste des choses que tu peux faire pour te changer tes idées. Libre à toi de la composer à ton image...





Des taquineries **qui font mal**

As-tu remarqué le garçon assis sur un banc au cours d'éducation physique ? Il n'a probablement pas apporté ses vêtements de sport, et il doit se contenter de regarder les autres jouer. On ne sait pas trop pourquoi il n'a pas ses vêtements, mais songe que lorsqu'une de tes amies un peu ronde préfère s'abstenir de participer au cours d'éducation physique et de faire du sport, c'est peut-être parce qu'elle a peur de se faire taquiner à propos de son poids.

On connaît tous quelqu'un dont le tour de taille ou les formes font l'objet de commentaires déplaisants. Toutefois, ce qu'on oublie, c'est que ces commentaires causent des dommages. D'abord, la personne visée en récolte le sentiment d'être mal dans sa peau, et sa confiance en elle diminue. De plus, elle risque beaucoup plus que les autres de

se mettre au régime, avec tous les effets négatifs que cela comporte. Enfin, une fois devenus adultes, les adolescents qui ont été victimes de taquineries à propos de leur poids sont moins satisfaits que les autres de leur corps et de leur image.

Dans notre société, on a tendance à nourrir des préjugés envers les personnes qui font de l'embonpoint. D'ailleurs, on craint l'obésité comme la peste. Cette crainte est due à la perception que l'on se fait des grosses personnes. On croit qu'elles sont paresseuses, sans volonté et moins intelligentes que les personnes minces. Et si c'était faux ? De plus, une telle obsession de la minceur pose des problèmes tout aussi importants que ceux qu'entraîne l'obésité. Ce n'est pas en voulant être mince à tout prix que l'on règle quoi que ce soit, mais plutôt en s'acceptant telle que l'on est.

Les machines distributrices de ton école :

tu peux y changer quelque chose

Dans les machines distributrices, on t'offre surtout des chips, des gâteaux, des tablettes de chocolat et des boissons gazeuses. Est-ce que cette situation te dérange ? Aimerais-tu manger sainement, même lorsque tu n'as qu'une petite fringale ? Eh bien, tu as le pouvoir de faire changer les choses ! Comment ? En dénonçant la situation au conseil étudiant de ton école et au conseil d'établissement. Si vous êtes plu-

sieurs à être du même avis, pourquoi ne pas faire signer une pétition ? Dis-toi que l'école est ton milieu de vie et qu'il est normal que soient mis à ta disposition des aliments savoureux et sains. Tu peux arriver à faire changer les choses.



Manger et cuisiner : des plaisirs à découvrir !

Le plaisir de cuisiner se perd... Dommage, c'est tellement meilleur quand c'est « fait maison » ! Cuisiner et manger sont des plaisirs de la vie que l'on peut partager avec notre famille et nos amis. La découverte des saveurs et de nouveaux aliments peut être un réel plaisir, et préparer un bon repas est certainement une belle façon d'être fière de toi.

Allez ! Décide ce qui sera au menu ce soir. Profites-en pour choisir des aliments que tu aimes, et mets la main à la pâte ! Tu verras que cuisiner peut être simple. Et manger ce que tu auras préparé te mettra le cœur en fête.



La vinaigrette de Sabine

- Une cuillère à thé de moutarde forte
- Une gousse d'ail hachée finement
- Une cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge ou de vinaigre balsamique
- Trois cuillérées à soupe d'huile d'olive
- Fines herbes (suggestions : basilic, estragon, romarin et/ou thym) fraîches ou séchées
- Sel et poivre



1. Dans un petit bol, mélangez la moutarde avec l'ail, les fines herbes, le sel et le poivre.
2. Ajoutez le vinaigre. Mélangez bien.
3. Ajoutez l'huile en filet.
4. Versez la vinaigrette sur la salade juste avant de servir.
5. Mélangez et dégustez!

A photograph of four young people standing against a background of vibrant, wavy, horizontal stripes in shades of yellow, orange, and red. From left to right: a young woman with glasses and braids, a young woman with a ponytail, a young man, and a young woman with long hair. Each person has their name and a name in parentheses overlaid on the image in a white, sans-serif font.

Sabine
(Laurence Gagnon)

Monica
(Sarah-Kim Nguyen)

Antoine
(Tristan Boudreault)

Angèle
(Marie-Ève Leclerc)