

# UNE SEMAINE EN SUCRE



DÉCOUVRIR LES CONSÉQUENCES DE L'ALIMENTATION SUCRÉE SUR LA SANTÉ.

Lundi : glace au caramel

Mardi : chocolat au lait

Mercredi : sucette au miel

Jeudi : bonbon anglais

Vendredi : gelée d'orange

Samedi : pâtisseries...

Et dimanche, qu'est-ce-qu'on mange ?

À pleines dents : ses caries !

De Robert Uigneau

## DÉCOUVRIR POURQUOI MANGER TROP DE SUCRE N'EST PAS RECOMMANDÉ

**Entre nous** - Cette activité a pour objectif la prévention des caries dentaires par l'hygiène alimentaire. Elle vise à développer un comportement responsable vis-à-vis de sa santé. L'apprentissage de cette comptine permet d'aborder de manière ludique ce thème.



### Entrée dans l'activité santé

Occuper l'espace de la salle, se déplacer librement.  
Arrêter les déplacements. Rester debout et fermer les yeux, les bras sont relâchés le long du corps. Respirer calmement, on est détendu.

Imaginer qu'on est dans un endroit qu'on aime bien à l'extérieur (dans un jardin, une forêt, au bord de la mer). Dans cet endroit qu'on aime bien, il y a des odeurs particulières, (on les imagine), des bruits particuliers, on imagine les personnes qu'on rencontre dans ce lieu. On imagine qu'elles sont là à côté de nous. On sourit en pensant à cet endroit.  
Ouvrir doucement les yeux et se déplacer calmement jusqu'au lieu de l'activité suivante.



### L'activité de découverte

Laisser quelques minutes aux élèves pour observer et découvrir le document.  
Guider l'analyse collective du document à partir des questions suivantes.

### Une semaine en sucre

- Identifier la nature du document (Une comptine illustrée).
- Décrire la photo.
- Étudier le texte. Repérer les mots que l'on reconnaît ou que l'on peut déchiffrer.
- Déchiffrer la comptine.
- Expliquer le vocabulaire inconnu.
- Apprendre la comptine progressivement par lectures successives.
- S'approprier le message.
- Débattre sur la notion de risque. Expliquer le lien entre consommation de sucre en trop grande quantité ou trop fréquente, caries et surpoids.



### Une activité complémentaire

- Illustrer la comptine.
- Visionner la vidéo [Nubu et Yara](#).



### Pour aller plus loin

- Consulter le site [ASS NC Santé bucco dentaire](#). Cliquer sur aliments à limiter.
- C'est pas sorcier [Dent pour dent](#).



### Message pour les élèves

Dans notre bouche vivent des bactéries. Elles produisent de l'acide à partir du sucre qui reste sur nos dents. Cette acidité attaque l'émail qui protège la dent, créant ainsi une carie. Pour éviter les caries, il suffit de se brosser les dents après chaque repas... et de ne pas manger trop de sucreries!  
« Pour protéger ma santé, je limite les boissons et les aliments trop sucrés. »

**Rapport à soi**

Rapport aux autres

Rapport à l'environnement



**DOMAINES**

1 2 3 4 5