SEPTEMBRE
2025
N° 48

SCIENCES EN CADENCE

Le magazine qui accompagne les instituteurs



LES BESOINS PHYSIOLOGIQUES DES ENFANTS EN MATERNELLE

ASBL HYPOTHESE

ASBL HYPOTHESE

L'ASBL HYPOTHÈSE EST UN LIEU DE RECHERCHE, DE RESSOURCES ET DE FORMATION EN DIDACTIQUE DES SCIENCES.

RESSOURCES DIDACTIQUES

FORMATIONS ET ACCOMPAGNEMENT

RECHERCHE COLLABORATIVE

PRÊT DE MATÉRIEL

- Stimule le questionnement, la réflexion par les sciences ;
- Suscite l'intérêt pour les sciences et techniques ;
- Facilite la découverte des sciences aussi hors des murs de l'école ;
- Crée des séquences inspirées des écrits de la recherche en didactique des sciences.

S'adresse aux enseignants des élèves de 3 à 15 ans et aux animateurs scientifiques.

Composée, en inter-réseaux, de didacticiens des sciences des Hautes Écoles, d'instituteurs, d'enseignants en sciences et de pédagogues.

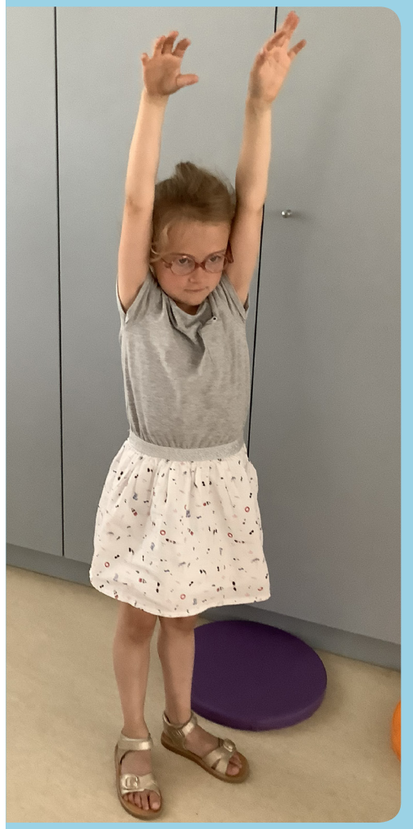
RETROUVEZ L'ENSEMBLE DE NOS OUTILS SUR WWW.HYPOTHESE.BE

COORDONNÉES

Centre d'affaires Natalis
Rue Natalis, 2 4020 Liège
Tél : 042670599
contact@hypothese.be

HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au jeudi de 8h30 à 16h30
Le vendredi de 8h30 à 12h







SOMMAIRE

3 Édito

4 En quête de sciences
Les besoins physiologiques des enfants

8 Le rituel météo en Accueil-M1

18 Manger varié en Accueil-M1

31 Manger varié en 2e maternelle

40 Le retour au calme - M2 et M3

46 Boite à outils

ASBL HYPOTHESE

ÉDITO

Pendant plusieurs mois au contact d'élèves de classes maternelles, nous avons en douceur proposé une réflexion sur l'habillement et les conditions météorologiques, les aliments variés des boites à tartines ou encore sur le retour au calme et l'importance d'écouter son corps.

Autant de thèmes qui abordent le concept des besoins physiologiques du corps.

Conscientiser l'enfant à la météorologie et à l'habillement répond à un besoin de bien-être et santé mais contribue également à la construction de repères temporels et scientifiques. Observer le ciel, ressentir la température ou parler des saisons permet d'enrichir le vocabulaire, de développer l'observation et d'amorcer une première compréhension du monde qui l'entoure.

Susciter l'idée de manger varié, en dehors de répondre aux besoins nutritionnels permet de sensibiliser l'élève à la diversité alimentaire favorisant l'ouverture et la curiosité. La maternelle est un moment privilégié pour découvrir de nouvelles saveurs, textures dans un cadre sécurisant. Cette approche aide à réduire les réticences alimentaires et à développer une relation positive avec la nourriture, sans contrainte ni jugement. Cette réflexion sur manger varié participe à l'éducation à la santé et à l'égalité des chances.

Intégrer des temps de retour au calme dans le quotidien s'inscrit dans l'éducation au bien-être et permet de transmettre des habitudes positives pouvant aider l'enfant à mieux se connaitre et à adopter l'habitude de prendre soin de lui.

Ces apprentissages que nous vous proposons de découvrir dans ce magazine, intégrés au quotidien de la maternelle, posent les bases de comportements autonomes et responsables, utiles tout au long de la scolarité et de la vie.

EN QUÊTE DE SCIENCES
EN UN MINIMUM DE TEMPS

Séquence à destination des élèves des classes de maternelle d'Accueil à M3

Les besoins physiologiques des enfants

Les besoins physiologiques des jeunes élèves envisagés comme apprentissage dans le référentiel des classes d'accueil et de première année maternelle, un concept essentiel à travailler avec ces élèves afin de favoriser leur développement physique et leur bien-être général. Se nourrir de manière équilibrée, boire de l'eau, avoir un sommeil régulier, apprendre la propreté, se vêtir et bouger de manière adaptée assurent le confort des élèves et leur permet d'être disponibles pour apprendre et s'épanouir.

En maternelle, les enfants sont dans une phase de développement intense, tant sur le plan physique que cognitif et émotionnel. Pour qu'ils puissent grandir, apprendre et s'épanouir pleinement, il est essentiel que leurs besoins physiologiques soient respectés et pris en compte au quotidien.

Les séquences proposées dans ce magazine sont principalement dédiées à apprendre à se nourrir de manière variée, à se vêtir en fonction de la météo et à écouter son corps pour favoriser un retour au calme. Respecter les besoins physiologiques, c'est poser les bases d'un développement harmonieux et d'un apprentissage serein.

OBJECTIFS

Sciences en M1-M2 :
Savoirs :

- Exprimer, avec ses mots, en situation, ses besoins de manger, boire, se reposer, dormir, aller aux toilettes, se moucher ;
- Citer au moins deux éléments d'un bulletin météorologique parmi les suivants : pluie, nuage, brouillard, neige, soleil, vent.

Savoir-faire :

- Exprimer, avec ses mots, son ressenti par rapport à la température extérieure ;
- Énoncer, avec ses mots, les observations de la météo réalisée en classe : présence de soleil, de nuages, de pluie, de vent.

Compétences :

- Réagir à un besoin physiologique en adoptant une attitude adéquate : manger et boire, se rendre aux toilettes, se moucher… ;
- Désigner et/ou nommer une tenue vestimentaire adéquate en fonction des observations (présence de soleil, de pluie, de neige…).

Sciences en M3 :
Savoirs :

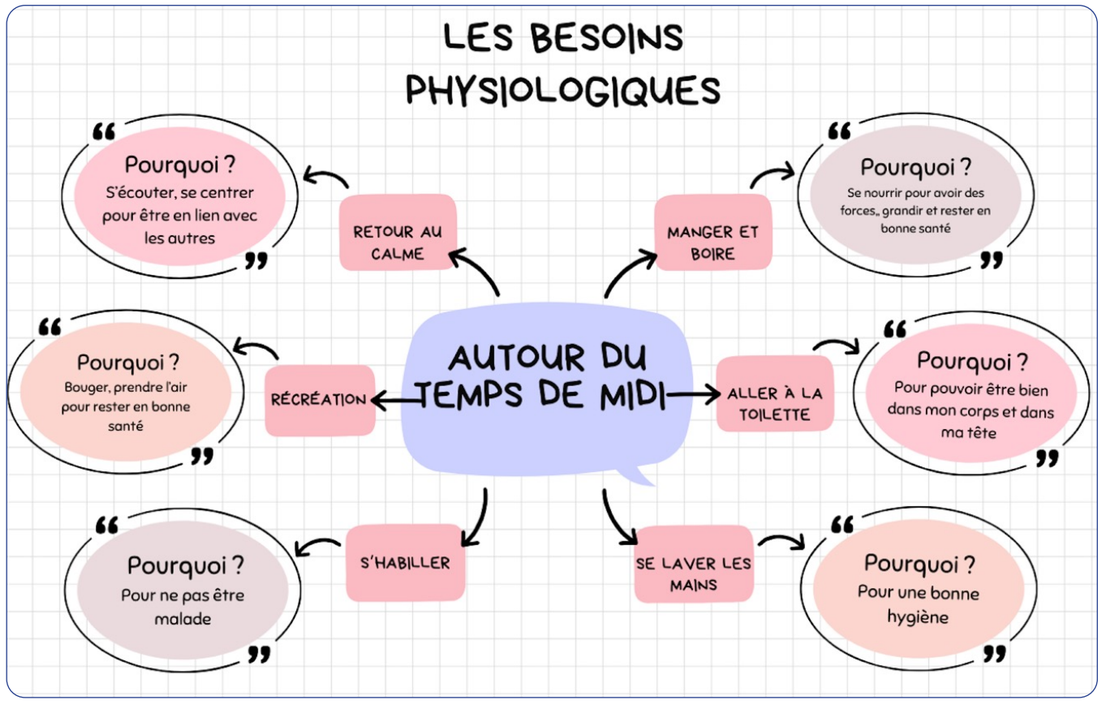
- Exprimer, avec ses mots, en situation, le besoin de respirer, manger, boire, se reposer, dormir, aller aux toilettes, se moucher.

Compétences :

- Réagir à un besoin physiologique en adoptant une attitude adéquate : manger et boire, se protéger du froid et du soleil, se reposer ;
- Exprimer, avec ses mots, le choix de la tenue vestimentaire la plus adéquate en fonction des observations (présence de soleil, de nuages, de pluie, du vent et de la température ressentie).

Autour du temps de midi…

En lien avec les attendus du référentiel, nous avons répertorié les besoins physiologiques à travailler autour du temps de midi et … il s'en passe des choses avant, pendant et après le temps de midi ! Nous nous sommes ensuite concentrés sur trois besoins physiologiques que nous avons développés au sein de deux classes d'accueil et de première maternelle et d'une classe de deuxième et troisième maternelle.



S'habiller de manière adaptée
Étant attendu en troisième maternelle que les élèves puissent adopter une attitude adéquate quant au fait de se protéger du froid et du soleil, il nous a semblé essentiel de travailler cette compétence dès la classe d'accueil.
Choisir une tenue adéquate passe par une appréhension des informations météorologiques à notre disposition. Nous avons donc réfléchi avec l'enseignante à une adaptation du moment consacré à la météo afin que les élèves puissent en dégager des idées et comprendre dans un premier temps les raisons pour lesquelles un choix de vêtements est établi. Nous avons dès lors rencontré l'attendu du référentiel d'Accueil-M1 qui est d'énoncer, avec ses mots, les observations de la météo réalisées dans la cour de récréation et en classe : présence de soleil, de nuages, de pluie, de vent. Aussi, les élèves ont été amenés, comme le demande le référentiel, à exprimer, avec leurs mots, leur ressenti par rapport à la température, tout en respectant la spontanéité de chacun.

Manger et boire
Tant en accueil – M1 qu'en M2 – M3, il est attendu que les élèves répondent au besoin physiologique de manger et boire en adoptant l'attitude adéquate. Les conscientiser à ce qu'ils mangent est un incontournable. Nous avons donc développé un large champ lexical autour des aliments afin que les élèves puissent nommer les aliments présents dans leur boite à tartines. Ensuite, tendant vers une sensibilisation à l'importance de manger varié, nous avons engagé les élèves vers un classement des aliments par famille. Il est toutefois essentiel de ne pas stigmatiser les élèves quant à la composition de leur boite à tartines. La variété des aliments est envisagée sur un long moment et de manière collective. Ce travail a débuté dans une classe d'accueil – M1 et a été prolongé dans un souci de continuité avec les mêmes élèves, dès le mois de septembre, passés en classe de M2.

Se reposer, revenir au calme
Durant une journée d'école, les élèves de maternelle sont sollicités et ont besoin de petits moments pour se centrer sur eux-mêmes afin de mieux être en lien avec les autres. Afin de développer une certaine autonomie dans une éventuelle recherche de calme, il est intéressant d'apprendre aux élèves des attitudes qu'ils pourront reproduire librement en cours de journée. En effet, il ne faut pas négliger ces moments qui donnent l'occasion aux enfants de se replier sur eux-mêmes, de recharger leur batterie, de rêver, d'être dans la lune … C'est la raison pour laquelle nous avons vécu avec des élèves de M2 et M3 des séances collectives de retour au calme dans le but que chacun s'approprie les exercices proposés pour diminuer leur excès d'agitation ou leur stress, par exemple. Ce retour au calme pourra par la suite être libre ou proposé par l'enseignante lorsqu'elle ressent une certaine agitation dans la classe.

Une attention particulière

Les séquences présentées dans ce magazine, en lien avec les exigences du référentiel ont été vécues dans la quiétude, en suivant le plus possible les intentions et rythmes de chacun. Les décrochages des activités ont été respectés afin de ne pas brusquer les élèves. L'idée poursuivie étant que les élèves s'expriment, dans la mesure du possible, qu'ils se sentent écoutés quoi qu'ils disent afin que chacun ressente cette liberté d'être pour un sujet tel que celui de l'expression des besoins primordiaux. Par cette attitude bienveillante vis-à-vis de chacun, le processus de travail mis en place s'approche du principe de l'EDU-CARE tel que Christophe Genette[1] et d'autres auteurs le considèrent. L'Educare recouvre tout ce qui va contribuer à prendre soin de l'enfant, de son bien-être, dans toute situation de la vie quotidienne, tout en incluant les situations d'apprentissage. Concrètement, cela invite à considérer que toute situation (sieste, repas, rassemblements, ateliers, activités dirigées, jeu libre, récréation, détente, réconfort ...), que ce soit en crèche, à l'école maternelle ou à l'Accueil Temps Libre (accueil extrascolaire, centre de vacances, école de devoirs…), peut soutenir à la fois le bien-être, le développement et l'apprentissage (tant formel qu'informel) de l'enfant. Cela suppose de concevoir l'esprit (la dimension cognitive) et le corps (les dimensions motrices, émotionnelles…) comme deux entités indissociables et intégrées. Pour davantage d'informations concernant le principe d'Educare vous pouvez aussi consulter l'article suivant : https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/300529/1/Genette%2c%20C.%20%282023%29.%20EDU-CARE_VF.pdf

Ce processus de travail avec les enfants nécessite pour l'enseignant de ne pas considérer comme prioritaire les objectifs d'apprentissage imposés par les référentiels mais d'envisager plutôt le développement global de l'enfant comme centre d'attention. Cette approche est un véritable changement de paradigme au sein des classes car il implique davantage la prise en compte de chaque enfant quelles que soient leurs caractéristiques (forces, vulnérabilités ou besoins particuliers…).



Comment lire ce magazine ?

La rubrique «En quête de sciences» de ce magazine se décline en trois parties selon les besoins physiologiques travaillés. L'ordre dans lequel sont menées les séquences n'a pas d'importance si ce n'est la continuité dans les apprentissages thématiques.

- Première partie : Le rituel météo en Accueil – M1
- Deuxième partie : Manger varié en Accueil – M1 et en continuité en M2
- Troisième partie : Le retour au calme en M2 et M3

[1]https://orbi.uliege.be/bitstream/2268/303511/1/GENETTE%2C%20C.%20%282023%29.%20Pr%C3%A9sentation%20EDUCARE%20-%202%20juin%20Libramont.pdf
Présentation faite par C. Genette, 2023. Dans le cadre de la journée sur la documentation pédagogique organisée par l'ONE. « EDU-CARE, une approche globale de l'enfant qui (ré)concilie soin et apprentissage. Libramont, 2 juin 2023. » C. Genette est assistant du Professeur Florence Pirard, Faculté de Psychologie, Logopédie et des Sciences de l'Éducation de l'ULiège.



PREMIÈRE PARTIE
LE RITUEL MÉTÉO EN ACCUEIL – MI

1. Installation du rituel météo – Relevé de données météorologiques

Matériel : Une manche à air, les illustrations de ciels, les pictogrammes température.

L'objectif de cette séquence est d'installer un nouveau rituel météo dans cette classe d'Accueil – M1 qui habituera les élèves à relever des données météorologiques et prendre conscience en douceur de la pertinence du choix de leur tenue vestimentaire. L'installation de ce rituel est tranquille. L'enseignante laisse le temps aux élèves de s'impliquer pleinement en procédant par étape. On vit les choses d'abord, on symbolise ensuite et puis on consigne les données relevées.

Le rituel météo se déclinera en deux moments : un moment dans la cour et un moment dans la classe afin de garder des traces de ce que nous avons observé et ressenti dehors.



Le vent

Afin de relever des informations sur le vent, un nouvel objet pour les élèves a été choisi : une manche à air. Pendant quelques jours avant la première activité dédiée à la météo, la manche à air a été installée dans la classe, les élèves avaient donc l'occasion de l'observer, de la toucher. L'idée étant d'être familiarisé avec cet instrument avant de l'utiliser à ses fins lors du rituel météo.

Le jour J, un jour où la présence de vent est significative (afin de faciliter la compréhension du fonctionnement de la manche à air), l'enseignante explique aux élèves qu'ils vont aller dans la cour et relever des informations sur le temps qu'il fait dehors. Elle annonce qu'ils vont prendre la manche à air avec eux et les interpelle au sujet de leurs vêtements.

«Pensez-vous que l'on peut aller dehors avec les vêtements que nous portons ?», en précisant et en montrant qu'elle porte un pull uniquement.
« Ben non.»
«Pourquoi ?»
«Il faut mettre son manteau.»
«En effet, nous allons mettre chacun notre manteau, notre bonnet, notre cache-cou.»



Jules est l'élève responsable de la météo cette semaine. C'est lui qui sera chargé de porter la manche à air. Les manteaux sont mis et les élèves se dirigent vers la cour de récréation.







La manche à air fait l'objet d'une première attention, en tout cas pour certains élèves.

« Que se passe-t-il ? Que fait la manche à air ? »
« Elle tourne un peu, elle se gonfle. » dit Jules attentif.

L'enseignante tente une question :

« Pourquoi la manche à air bouge-t-elle, se gonfle-t-elle ? »

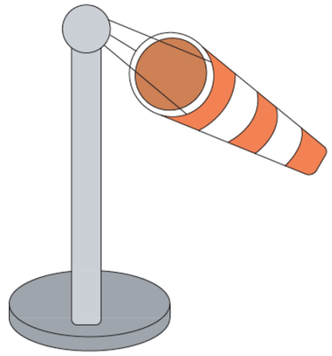
Se fait rapidement ressentir le besoin d'expliquer le fonctionnement de la manche à air, explications à la portée d'élèves de cet âge. Avant de débuter cette explication, l'enseignante interpelle les élèves sur le ressenti du vent sur le visage.

« Que sentons-nous sur notre visage ? Ressentons-nous le vent ? »
« Oui, un tout petit peu. »
« Oui, en effet, aujourd'hui, il y a du vent. Nous le ressentons et nous voyons la manche à air qui se gonfle. Le vent rentre dans la manche à air par ce trou et gonfle la manche à air. Cela nous montre qu'il y a du vent. »

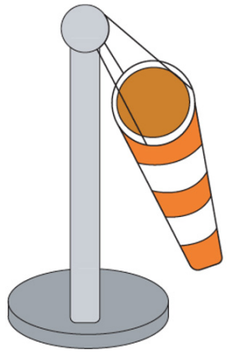
Pendant cette explication, l'enseignante rentre la main dans la grande ouverture pour que les élèves comprennent par où le vent rentre. À plusieurs reprises durant les jours suivants, elle réexpliquera le fonctionnement de cet objet.

Les jours qui suivent, ce rituel se répète. Afin de ne pas enlever les manteaux et puis les remettre, l'enseignante a décidé de débuter la journée par observer les paramètres météo. Avant de rentrer en classe, la manche à air est observée et une discussion est engagée avec les élèves qui osent prendre la parole.

Après avoir répété quelques fois cette observation, une consigne supplémentaire est donnée aux élèves avant de rentrer en classe : le choix de la bonne représentation de la réalité. Deux dessins de manche à air sont suggérés aux élèves. Ils vont être amenés à faire un choix. Ces deux dessins se limitent à pouvoir choisir s'il y a un peu de vent ou beaucoup de vent. L'enseignante utilise les termes de vent fort et de vent modéré.



vent fort



vent modéré

Les activités ne doivent pas se bousculer. Cette activité dédiée à l'observation du vent peut se répéter pendant plusieurs semaines sans la mettre en place tous les jours . La manche à air peut aussi rester dans la cour, l'objet fera alors partie de l'environnement de l'enfant.
Un jour de vent froid, l'enseignante fait remarquer l'importance de porter un bonnet ou un capuchon afin d'éviter des maux d'oreilles. Un enfant s'exprime en disant qu'il a eu une otite que ça fait mal.

Un jour, à la suite du moment vécu dans la cour, l'enseignante propose un nouveau calendrier. Elle montre qu'elle a organisé celui-ci en colonnes, chaque colonne correspondant à une journée. À la date du jour, le pictogramme de la manche à air choisi à l'extérieur est collé. Progressivement, en fonction des activités qui vont se vivre, ce calendrier va s'étoffer.

L'état du ciel



Quelques jours plus tard, l'enseignante ajoute le relevé d'une nouvelle information : l'état du ciel. L'attention des enfants a alors été portée vers l'observation du ciel.

« Regardez le ciel ! Levez les yeux vers le ciel ! Que voyez-vous ? »

Pendant plusieurs jours, l'enseignante invite les élèves à parler sur les nuages, à décrire au mieux le ciel.

«Aujourd'hui, il n'y a pas de nuages, le ciel est tout gris.»

L'enseignante répond : *«On a l'impression qu'il n'y a pas de nuages parce que l'on ne les voit pas mais quand le ciel est gris, il y a en fait beaucoup de nuages. Souvenez-vous, hier, le ciel était tout bleu, c'était en effet un ciel sans nuages. Un ciel sans nuages est un ciel tout bleu.»*

Après quelques jours d'observation, l'enseignante propose différentes photos du ciel.

« Voici différentes photos du ciel, quelle est celle qui correspond au ciel d'aujourd'hui ? Quelle est la photo qui montre le même ciel qu'aujourd'hui ?»






Un élève montre l'illustration adéquate, mais certains ne sont pas d'accord.
Marley choisit un ciel bleu, mais ceux qui participent trouvent que ce n'est pas la bonne couleur.

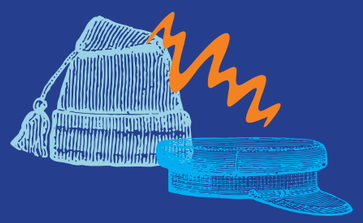
« Pourquoi n'êtes-vous pas d'accord avec Marley ? »
« Parce que ce n'est pas la bonne couleur. »
« Qu'est-ce qu'on voit comme couleur ? »
« Du bleu. »
« Et aujourd'hui, y a-t-il du bleu dans le ciel au-dessus de l'école ? »
« Non. »



Un autre élève pointe la photo illustrant un ciel gris avec du brouillard. Deux, trois élèves sont unanimes, c'est bien cette photo qui ressemble au ciel d'aujourd'hui. De retour en classe avec la photo illustrant «le dehors», le calendrier se complète avec une information sur l'état du ciel.

À nouveau, ce relevé est vécu quelques jours avant d'évoquer un autre ressenti : celui de la température extérieure.

La température : chaud ou froid



Un matin, après avoir observé la manche à air et le ciel, l'enseignante demande aux élèves comment ils se sentent dehors.

« Nous sommes dehors depuis un moment, avez-vous chaud ou froid ? »

Certains disent avoir froid mais à nouveau peu interagissent et se dispersent dans la cour.

Afin de ramener l'attention de la plupart, l'enseignante remet les enfants dans un rang sous le préau et leur montre trois pictogrammes : un bonnet, une casquette et une tête sans couvert.



« Qu'est-ce que je mets sur ma tête avec le temps qu'il fait aujourd'hui ? Une casquette, un bonnet ou rien du tout ? »

Sans hésiter, deux, trois élèves proposent le bonnet.

« Pourquoi porte-t-on un bonnet aujourd'hui ? »
« Parce qu'il fait froid ! »
«Tu as raison, le pictogramme bonnet signifie qu'il fait froid.»
«Pourquoi n'avons-nous pas choisi la casquette ?»
«La casquette c'est pour le soleil.»
«En effet, la casquette, nous la portons lorsqu'il fait chaud.»

«Et la tête sans bonnet, ni casquette, nous la choisirons quand il ne fait pas trop chaud, ni trop froid. Nous pourrons dire qu'il fait doux.»
«Nous pourrions ajouter ces pictogrammes à notre calendrier. Nous aurons ainsi en plus de l'état du ciel et de la force du vent, le ressenti de la température. Donc, lors du moment consacré à la météo, lorsque nous ressentirons qu'il fait froid, nous choisirons le dessin du bonnet.»


Il fait doux


Il fait froid


Il fait chaud

2. Installation du rituel météo – Gardons des traces



Comme cela a été évoqué précédemment, un jour après les relevés météorologiques dans la cour, l'enseignante présente aux élèves un nouveau calendrier sur lequel seront consignées au fil des jours les informations concernant la météo : la force du vent, l'état du ciel et le ressenti de la température.

Ensuite, elle demande aux élèves ce qu'ils viennent de faire dehors.
Zachary spontanément dit :

« On a été voir s'il y a du vent ou pas de vent. »
« Comment a-t-on vérifié ? Comment a-t-on vu qu'il y a du vent ? Qu'a-t-on utilisé ? Quel objet a-t-on utilisé ? »
« La manche arrière » dit Léandro.
« La manche à air, oui. »
« Elle tournait. »
« En effet, et bien, nous allons afficher cette information sur notre calendrier. Nous pourrons ainsi nous rappeler de la météo de ce jeudi et la comparer à la météo de demain et des autres jours.»

Jules qui vient de parler du comportement de la manche à air est amené à venir choisir le pictogramme de la manche à air en fonction de ce qui a été observé. Il choisit le pictogramme qui nous informe sur la présence d'un vent modéré et est amené à le coller sur le calendrier, sous la date du jour.



Ensuite, c'est au pictogramme symbolisant le ressenti de la température à être rappelé et collé sur la page du calendrier.

Le même procédé est opéré pour l'état du ciel. L'enseignante propose à nouveau les quatre photos de ciels et demande à un élève de venir montrer le ciel qu'ils ont choisi ensemble dehors. Des erreurs se produisent, l'enseignante prend la bonne photo et explique aux élèves pourquoi ils l'avaient choisie.



Chaque matin, lorsque l'enseignante sent que la majorité des élèves s'implique dans l'activité le rituel est vécu en deux moments : dehors et dans la classe pour compléter le calendrier. Afin de faciliter la vie de la classe, les élèves étant maintenant habitués au rituel, ils sont amenés à vivre les différentes activités avant de rentrer en classe.



3. Un rituel installé

Les élèves s'installent au coin tapis et l'enseignante attire leur attention sur le calendrier affiché au tableau.

« Comment s'appelle cet objet que j'ai affiché au tableau ? » demande-t-elle en montrant le calendrier.



« Le bonnet. »
« On fait la météo. »
« Oui, en effet, sur ce calendrier, nous collons tous les jours des informations sur la météo. Donc, ce rouleau que nous complétons tous les jours de la semaine s'appelle un calendrier. J'ai noté les jours de la semaine sur celui-ci. »

L'enseignante invite les élèves à se rappeler de la météo des trois premiers jours de la semaine en posant des questions bien précises. Les élèves y répondent en construisant une phrase pour certains ou en citant des mots isolés pour d'autres. L'enseignante écoute les élèves pendant un moment puis reformule l'information apportée afin que la majorité comprenne le message.

« Pourquoi avons-nous collé un bonnet sous la date de lundi ? »
« Parce qu'il fait froid. »
« Oui, lundi, nous avons ressenti qu'il faisait froid. »
« De quelle couleur était le ciel ? »
« Gris »
« En effet et qu'avions-nous dit à propose du vent ? »
« Il n'y a pas de vent. »
« Mardi, nous avons collé un ciel bleu mais nous avons collé un bonnet. Nous avions dit que même s'il y avait du soleil, il faisait froid. Et que pouvons-nous raconter sur la météo de mercredi, aujourd'hui ? » dit l'enseignante en montrant la case du calendrier.
« Il y a beaucoup de vent. »
Lily-Rose, regrdant par la fenêtre dit : *«Maintenant, il pleut.»*
« Oui, nous pourrions coller un parapluie pour se rappeler qu'aujourd'hui mercredi, il pleut. Nous devrions mettre notre capuche pour être protégés de la pluie si nous sortions maintenant.

Le lendemain, afin de sensibiliser les élèves à la nécessité de porter un manteau lorsqu'il fait froid, l'enseignante annonce aux élèves, après le moment en ateliers, qu'ils vont aller dehors pour connaitre la météo du jour.

« Nous allons sortir sans manteau car nous ne resterons pas longtemps dehors. »

Dans la cour, la manche à air est installée et très vite plusieurs enfants disent :

« Elle vole, il y a du vent. »
« Oui, il y a beaucoup de vent. Quel pictogramme va-t-on coller sur notre calendrier ? »

Plusieurs élèves désignent le bon pictogramme.

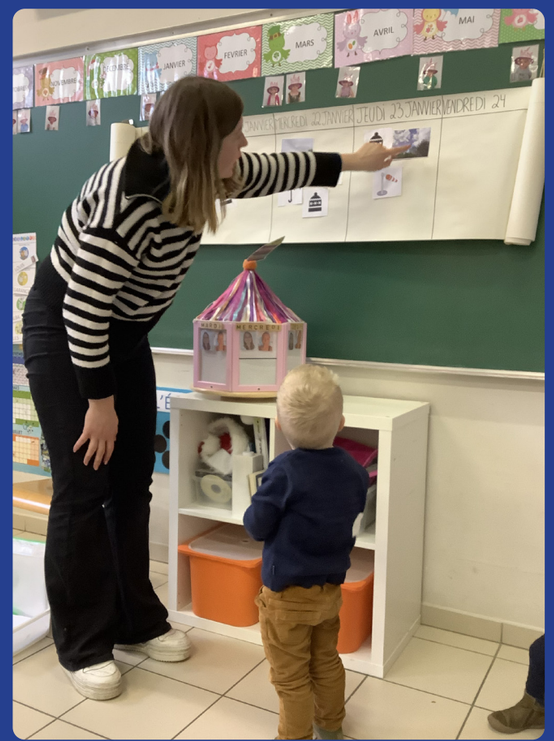
« Je dépose des photos de ciel au sol. Léandro, peux-tu choisir la photo qui correspond au ciel d'aujourd'hui ? Que dois-tu faire pour le savoir ? »



Léandro, ainsi que d'autres élèves lèvent les yeux au ciel et très vite, il choisit la bonne photo. L'enseignante pose ensuite la question suivante, qui surprend :

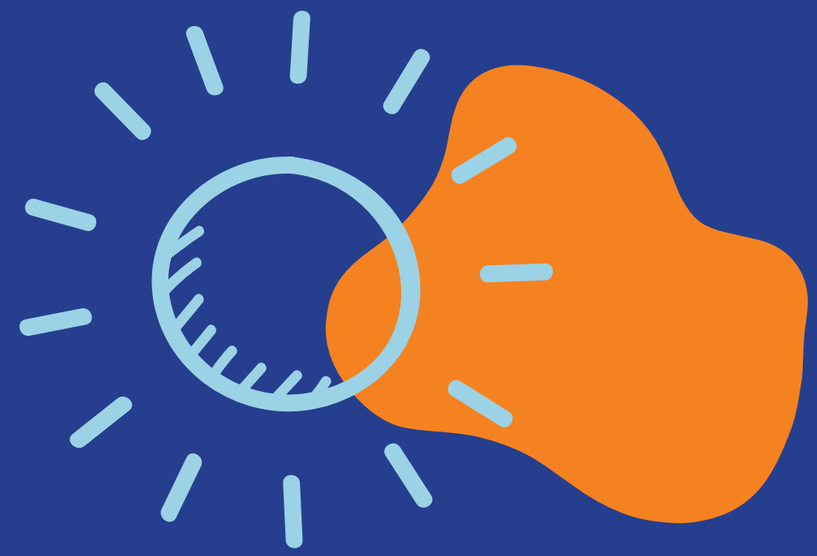
« Est-ce agréable d'être dehors sans notre manteau ? »
« Non » répond la majorité des élèves.
« Qu'aurions-nous envie de porter en plus de notre pull ? »

Manteau, écharpe, bonnet sont cités par les élèves. Ils rentrent en classe et se rassemblent au coin tapis. Les pictogrammes et une sélection de trois photos du ciel dont celle choisie par Léandro sont déposés au sol devant les élèves. L'enseignante interpelle quelques élèves qui viennent choisir les bons pictogrammes et la bonne photo à coller. Celui qui colle le pictogramme ou la photo doit expliquer pourquoi ce choix a été posé.



« On a pris ce ciel car il y a des gros nuages. »
« Et derrière les nuages, que voyions-nous ? »
« Du bleu »

Le rituel est installé depuis plus d'une semaine et l'enseignante remarque que de jour en jour, plus d'élèves participent au choix des photos et des pictogrammes. Aussi, il fait partie de l'organisation de vie de la classe. Les élèves de 2e et 3e maternelles, dans la classe voisine, sont intéressés et ont envie de participer à ce moment consacré à la météo.



4. L'arrivée de Sasha et de ses habits !



(Depuis quelques jours, pour une question d'organisation, le rituel météo se déroule après la récréation, vers 10h45.)

Lors d'un accueil du matin, l'enseignante présente un poupon prénommé Sasha aux élèves. Elle leur explique qu'il sera au coin poupées ainsi que ses habits. L'objectif est que les élèves soient déjà habitués aux vêtements même sans les nommer avant d'entamer l'activité proprement dite développée ci-dessous.

Après quelques jours, elle propose que Sasha les accompagne pendant la récréation.

Plusieurs élèves sont ravis à l'idée de passer la récré avec la poupée.





L'enseignante, pour éviter les disputes, propose à une élève de s'occuper de la poupée en avertissant les autres que Sasha les accompagnera à toutes les récréations et qu'ils auront l'occasion d'en être responsable un autre jour.

Avant de rentrer en classe, l'enseignante demande aux élèves de venir se rassembler autour de la manche à air et spontanément, un élève intervient :

« Il y a un tout petit peu de vent, elle bouge, elle ne s'envole pas. » dit-il en montrant la manche à air.
« Tu as raison, la manche à air ne se gonfle pas et cela nous indique qu'il n'y a presque pas de vent, le vent est modéré. »
« Nous allons maintenant regarder le ciel et choisir la bonne photo. »
« Il fait tout bon. »
« De quelle couleur est le ciel ? »
« Il est tout bleu. »
« Vraiment tout bleu ? »
« Oui. »
« Moi, je vois quand même des petits nuages blancs dans le ciel, nous pouvons dire que le ciel est moutonné. Les nuages visibles ressemblent à des petits moutons. »



Après avoir choisi les bons pictogrammes et la bonne photo du ciel, l'enseignante rappelle que Charlie s'est occupée de Sasha pendant la récréation et demande aux élèves :

« Pensez-vous que Sasha est habillée en fonction de la météo? Pensez-vous que sa tenue est adaptée? Est-elle habillée comme nous ? »
« Non car ses jambes sont comme ça ! » dit un élève en montrant les jambes nues de la poupée.
« Non, elle n'a pas de bonnet. »
« Nous allons rentrer en classe et découvrir les habits de Sasha qui se trouvent dans sa valise. Nous allons réfléchir à la manière d'habiller Sasha pour que sa tenue soit adaptée à la météo d'aujourd'hui. »

Les élèves de M2 et M3 participent également au rituel et n'ont qu'une envie, c'est de découvrir aussi les habits de Sasha.

De retour en classe, l'élève responsable de la météo, Lily-Rose, choisit la photo du ciel, les bons pictogrammes et les colle, avec l'aide de l'enseignante, sur le calendrier.



L'enseignante ouvre alors la valise de Sasha. Elle demande :
« Nous avons relevé des informations concernant la météo. Qu'est-ce que Sasha devrait porter comme vêtements pour avoir une tenue adaptée à la météo ? »
« Un manteau. »
« Tu as raison Louis, tu peux venir choisir un manteau dans les habits de Sasha. »

Louis choisit l'imperméable et l'enseignante lui demande :
« Penses-tu que ce manteau est assez chaud pour la météo d'aujourd'hui ? »

D'autres interviennent :
« Il n'est pas assez chaud, il est tout mou, il n'a pas assez de chaleur. »
« Il est tout fin. »
« C'est un K-way. »



Jules choisit alors le manteau et le choix est commenté :
« Il y a de la fourrure. »
« Il est chaud. »
« Il est gros. »
« Le manteau est fabriqué en une matière qui va garder la chaleur. »

L'enseignante énonce l'idée que le manteau conserve, garde la chaleur et ne donne pas de la chaleur sans insister.

Un jeu de questions-réponses se poursuit pour savoir quels vêtements Sasha va porter aujourd'hui, en dehors du manteau : un pull, un pantalon, des chaussettes, des chaussures. Certains proposent la chemisette aussi.

Quelques élèves aident l'enseignante à habiller le poupon, il est installé dans une poussette et reste présent pour la suite des activités.





5. Réfléchissons aux habits de Sacha

Les jours qui suivent la présentation de Sasha, la classe poursuit le rituel météo en y ajoutant une discussion sur les habits que le poupon doit porter si possible, en fonction de la météo du jour. En plus des pictogrammes et de la photo du ciel, les élèves sont amenés à choisir les photos des habits choisis et à les coller sur le calendrier.



Spontanément, les élèves choisissent des vêtements qui ressemblent aux leurs, des vêtements que l'on porte lorsqu'il fait froid.

Plus tard dans la journée, l'enseignante revient sur les habits de Sasha qui sont tous éparpillés dans sa valise.

«Ne trouvez-vous pas que nous pourrions mieux organiser la valise de Sasha afin d'avoir plus de facilité pour choisir ses habits le matin ?»



L'enseignante propose alors le dessin suivant et engage une discussion.

«Voici le dessin d'une garde-robe organisée, dans laquelle les vêtements sont rangés. Que reconnais-tu comme vêtements sur ce dessin ?»
«Des chaussures.»
«Une robe.»
«Des pyjamas.»
«Des pantalons.»
«Des sacs.»
«Où voyez-vous des chaussures dans la garde-robe ? Sont-elles partout ?»
«Elles sont là.» dit Charlie en montrant sur la photo.
«Oui, elles sont donc rangées ensemble. Et si nous, nous rangions les chaussures de Sacha ensemble ?»

Une élève, spontanément, se lève et prend en main les deux paires de chaussures du poupon.

«Nous allons faire de même avec les pantalons de Sacha. Ainsi, le matin, quand nous serons amenés à choisir un pantalon, nous regarderons directement dans le bac des pantalons.»

Le même processus s'opère pour les différentes catégories de vêtements.

De manière ponctuelle, les élèves ont eu l'occasion par la suite de revivre cette activité afin de conserver une forme d'aisance dans le langage, des nouveaux mots s'étant progressivement ajoutés à leur lexique courant.

Sasha fait partie de la vie de la classe et accompagne les élèves de temps à autre dans la cour de récréation, quand ceux-ci le souhaitent.









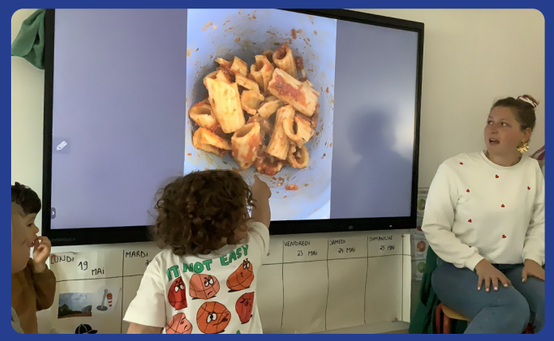
DEUXIÈME PARTIE
MANGER VARIÉ EN ACCUEIL- MI

1. J'analyse le contenu de boites à tartines de la classe

Matériel : les photos des boites à tartines.

Au préalable à cette séance, l'enseignante avait pris des photos des boites à tartines des élèves ainsi que du repas de la puéricultrice, une salade composée. Nous avons opté pour l'observation de photos des boites et non des boites proprement dit afin de se décentrer de l'appartenance des boites aux élèves. En effet, l'essentiel est de rester concentré sur le contenu de ces boites. L'enseignante propose les photos des boites et demande aux élèves de parler sur le contenu de celles-ci. Elle en pointe une afin d'aider les élèves à entrer dans la discussion.





« Que voit-on sur cette photo ? »
« Une tartine. »
« Du chocolat. »
« C'est à Dina. »
« Est-ce que c'est maman qui a préparé ton repas? »
« Non, c'est papa.»

L'enseignante ajoute des photos de boites et pose cette même question en lien avec leur contenu afin d'inviter les élèves à poursuivre le dialogue.
« Que voit-on sur cette photo ? Qu'y a-t-il dans la boite ? »

Peu d'élèves s'expriment spontanément. Certains prennent tout de même la parole.
« Des pommes »

Et l'enseignante précise :
« Tu as raison, dans cette boite, nous voyons des morceaux de pomme. »

Une élève s'exprime spontanément dans sa langue maternelle, le portugais.
« Laranjas »
« Oui, en français, on appelle ce fruit une orange. »

L'enseignante invite l'élève à répéter le mot après elle en montrant l'orange sur la photo.
Constatant que les élèves ne proposent plus d'aliments, elle montre les photos et décrit le contenu des boites.
« Dans cette boite, nous voyons des raisins, ce sont des raisins blancs. »
« Dans celle-ci, il y a une compotine et un yaourt. »
« C'est à Manjou. »

C'est un constat, les élèves sont plus occupés à repérer à qui appartiennent les boites plutôt que de décrire leur contenu. L'enseignante les laisse s'exprimer afin qu'ils soient portés par le désir de parler et ensuite reprend le fil de la leçon.
« Voici une gourde, que contient-elle ? »
« De l'eau. »
« Dans cette boite, il y a des tartines. De quel couleur est le pain ? »
« Blanc. »
« Oui, en effet. Il existe aussi du pain gris. »

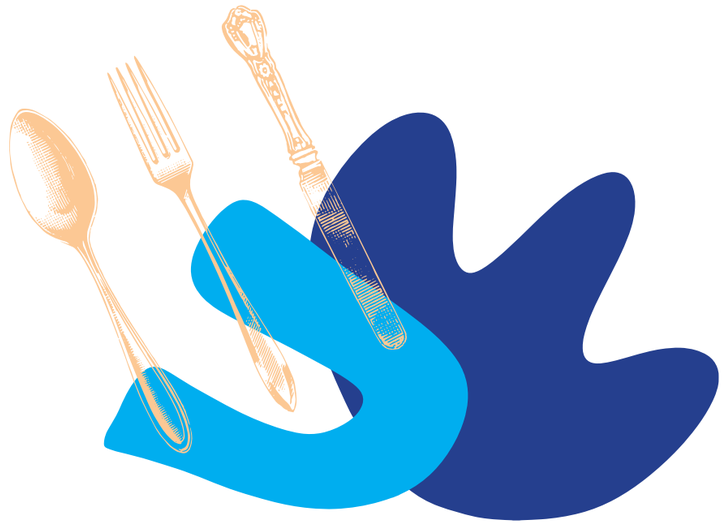


L'enseignante montre la photo de la salade de Madame Audrey et demande de quoi elle est composée.
« De concombres. » répond une élève.

Elle nomme les autres aliments qui composent cette salade : des olives, des tomates cerises.

L'enseignante clôture cette séance en disant aux élèves qu'il y a une grande diversité d'aliments qui sont mangés à midi et demande aux élèves d'en citer quelques-uns.
« Une tartine. » dit Mohamed.
« Oui, plusieurs d'entre vous ont des tartines. Et que peut-on mettre sur les tartines ? »

N'obtenant pas de réponse, l'enseignante nomme quelques aliments.
« Parfois, vous avez du saucisson sur la tartine, du thon ou encore du fromage. »
« Certains ont des desserts comme des fruits : une pomme ou des noix de cajou par exemple. D'autres ont un petit Gervais ou encore un petit morceau de chocolat. »



2. Je nomme tous les aliments contenus dans les boites à tartines

Matériel : les photos des boites à tartines, des photos d'aliments présents dans les boites à tartines sur lesquelles sont indiqués les noms de ceux-ci.

Pour remobiliser les élèves, l'enseignante leur propose à nouveau les photos des boites à tartines. Elle en prend une au hasard et demande à un élève de la décrire, de nommer les aliments qui la composent.



« Que vois-tu dans cette boite ? »
« Une tartine. »
« Nous ne voyons pas ce qu'il y a sur cette tartine. Et dans cette boite, que voyons-nous ? »

Les langues se délient un peu plus et des aliments sont cités.

« Des concombres. »
« Des olives. »
« De l'eau. »
« Oui et on en a parlé, c'est important de boire beaucoup d'eau, de nettoyer son corps avec de l'eau. »
« Des raisins. »
« Des tartines. »

Au fur et à mesure, les photos des boites à tartines sont affichées sur un tableau blanc.





En prenant le temps, l'enseignante va permettre aux élèves de se décentrer de la boite à tartines et de se diriger vers un lexique des aliments. Elle donne à un élève une carte avec une photo d'un aliment, dans ce cas du raisin blanc, sous laquelle est indiqué son nom. L'élève est invité à venir placer cette photo à côté de la boite à tartines qui contient du raisin.



Cette manipulation est répétée avec une collection d'aliments choisis en fonction du contenu des boites des élèves. Le tableau se complète et le lexique illustré sera utilisé lors des séances suivantes.





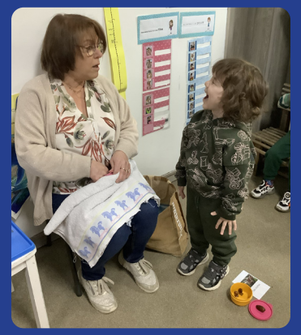
3. Je découvre et goute quelques aliments

Matériel : des morceaux de carotte, de concombre, d'orange, d'oignon, de chocolat, de pain, de datte, des olives, des noix de cajou, des raisins et du fromage ainsi que les fruits et légumes dans leur entièreté, les illustrations de ces aliments.

L'enseignante, au coin tapis, commence son intervention en précisant aux enfants
« Aujourd'hui on va faire travailler notre bouche, qu'est-ce qu'on a dans la bouche ? »

Les premiers mots qui sortent sont *« Les dents ».*
« Tout à fait, et qu'est-ce qu'on peut faire avec nos dents ? »

L'enseignante tente de faire réagir en se référant à la charte de classe.
« Regardez là, le bonhomme, il mord. Est-ce que je peux mordre le bras de mon voisin ? »
« Non je ne peux pas, qu'est-ce que je peux faire avec mes dents ? »
« Je peux croquer, macher, couper en morceaux. » L'enseignante introduit plusieurs termes.
« Et qu'est-ce qu'on a d'autre dans la bouche ? »
« Une langue. »
« Très bien, nous allons utiliser notre langue pour gouter. J'ai apporté des surprises aujourd'hui. Elles peuvent être chouettes ou surprenantes. »



À la suite de cela, l'enseignante va appeler un élève auprès d'elle pour faire gouter la première surprise. L'enfant ferme les yeux et ouvre la bouche comme demandé par son enseignante pour pouvoir goûter la surprise.

L'élève va prendre un morceau en bouche, puis directement ouvrir les yeux et ressortir le morceau pour regarder de quoi il s'agit.

Par moment, les enfants ont connaissance de l'aliment qu'ils mangent mais ne peuvent pas le nommer. L'enseignante propose alors plusieurs images pour que l'enfant puisse chercher celle qui correspond parmi plusieurs propositions.





Après chaque aliment goûté et découvert, l'enseignante pose l'aliment sur un plateau accompagné de la photo adéquate. Chaque enfant a l'opportunité de gouter la surprise lorsqu'elle est découverte.

La dernière surprise fait l'unanimité, il s'agit du chocolat. L'enseignante termine son activité en demandant aux enfants de donner leur préférence.



« Qu'est-ce que tu aimes ? »
« Quel est l'aliment qui est le meilleur, que tu apprécies le plus ? »

La plupart des enfants se tournent naturellement vers le chocolat mais aussi les concombres pour deux d'entre eux et l'orange pour une autre élève. Ensuite l'enseignante tente un tour de parole en reposant la même question avec la négation.
« Qu'est-ce que tu n'aimes pas ? »
« Qu'est-ce que tu n'as pas mangé ? »

Mais la négation est plus difficile à comprendre pour les enfants de petite section et elle n'insiste pas.

4. J'effectue un premier classement des aliments en familles d'aliments

Matériel : autant de photographies de l'ensemble des aliments dégustés la semaine dernière que ce qu'il y a d'enfants, les illustrations avec logo des familles d'aliments que les élèves ont gouté la semaine précédente, les grands logos, des cerceaux pour délimiter chaque famille d'aliments.

Une semaine plus tard, les élèves, au coin tapis, reçoivent chacun une photo qui illustre ce qu'ils ont gouté la semaine dernière. L'objectif poursuivi est qu'ils reconnaissent un des aliments et choisissent l'illustration qui lui correspond en le nommant. Il est important de s'assurer de répéter très souvent le nom des aliments, surtout lorsque la langue française n'est pas la langue maternelle des élèves.











Progressivement, les illustrations des aliments reconnus sont déposées sur le sol et un pêle-mêle se constitue. Aucun enfant ne réagit à la présence de logo sur les cartes.

L'enseignante propose alors aux élèves de mettre ensemble des aliments qui sont les mêmes mais présentés différemment. C'est ainsi qu'une élève rassemble l'orange avec les morceaux d'orange, un autre la suit et propose les morceaux de concombre et le concombre. Il reste les pommes et les morceaux de pomme. Durant toute l'activité, les élèves sont invités à partager leurs envies de dire au sujet des aliments, ceux qu'ils aiment ou pas, ceux qui évoquent un souvenir. Ces six illustrations isolées des autres servent à l'enseignante pour attirer l'attention des élèves sur le même logo qui est au-dessus de chaque carte. Le grand logo est alors montré aux élèves de manière à ce qu'ils observent ce qu'ils représentent : *« Ce sont des fruits. »* dit un élève.

L'enseignante confirme la réponse et ajoute que le logo représente l'ensemble de tous les fruits et légumes. Elle leur demande alors de rechercher parmi les autres illustrations d'aliments celles qui possèdent ce même logo. Timidement, un élève s'aventure puis un autre et tout en nommant au fur et à mesure les noms des aliments, la famille des fruits et légumes se construit. Un élève moins au fait avec l'exercice propose le fromage, c'est l'occasion pour évoquer un autre logo, celui des produits laitiers. L'enseignante explique que toutes les cartes d'aliments qui possèdent ce logo montrent des aliments qui ont été fabriqués avec du lait. Progressivement, une deuxième famille d'aliments se constitue. Les cerceaux sont déposés pour délimiter chaque ensemble. La leçon se termine par rappeler le nom de chaque famille : les fruits et légumes, les produits laitiers, les sucreries et les féculents appelés pour le moment, la famille des aliments faits avec de la farine.



La famille des produits laitiers

La famille des sucreries



La famille des fruits et légumes





La famille des féculents





Dans une des deux classes, l'activité se termine juste avant le moment de la collation. Quelques élèves découvrent qu'ils vont pouvoir déguster un aliment chocolaté. L'enseignante en profite pour leur demander dans quelle famille ils déposeraient leur collation. Pour un des élèves, cette question est évidente. Il montre la famille des sucreries qui plus tard sera appelée famille des non-indispensables.

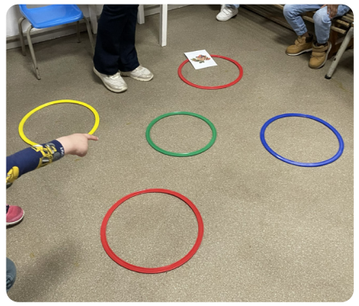
5. Une autre façon d'approcher le classement des aliments en familles d'aliments

Matériel : une sélection d'illustrations d'aliments avec logo des familles d'aliments, les grands logos, des cerceaux pour délimiter chaque famille.

L'enseignante propose aux élèves de se rappeler ce qui a été mené la semaine précédente.

« Nous avons parlé des aliments que nous avons goutés. Aujourd'hui, nous allons aller faire des courses et nous allons apprendre comment les classer quand on rentre à la maison. Nous allons créer des paniers. » dit-elle en déposant cinq cerceaux sur le sol.

Chaque cerceau est ensuite nommé par l'utilisation d'une illustration qui détermine le panier des fruits et légumes, des produits laitiers, de l'eau, des féculents et des sucreries.



Les produits laitiers sont représentés par la bouteille de lait que les élèves connaissent déjà suite à la mise en place de la collation du mercredi qui est un « produit laitier ». Le groupe des sucreries représenté par l'emballage d'une chique est facilement compris. *« J'en ai mangé hier avec maman. »* dit un enfant spontanément. *« Tu as apprécié ? »* dit l'enseignante. *« J'espère que tu n'en as pas trop mangé »* dit-elle en souriant. *Les aliments de ce groupe, nous pouvons les manger mais un petit peu. Sinon c'est mauvais pour notre corps, c'est trop sucré. Nous les appellerons aussi la famille des non-indispensables. Nous pourrions ajouter dans cette famille le boudin, le saucisson, les chips...*

Lorsque vient le tour du groupe des féculents représenté par la farine, un paquet de farine est montré aux élèves ainsi que la farine qu'ils peuvent ressentir, toucher. *« Avec de la farine, on fait des crêpes. »* propose un enfant. Un autre avance que l'on fait aussi du pain.

Tout en confirmant leurs propositions, l'enseignante ajoute que l'on peut aussi faire des gâteaux, de la pâte à pizza.









Allons au magasin !

Elle propose ensuite à chacun, à tour de rôle, de venir acheter un aliment dans le magasin. Celui-ci est simplement représenté par la série de photos des aliments déposées sur une table. Certains s'équipent d'un petit caddie pour aller faire leurs achats.





« Manjou, que décides-tu d'acheter aujourd'hui ? »
« Ah ! du fromage. Quelle bonne idée ! »

Manjou veut déposer le fromage dans le cerceau des féculents.

« Penses-tu que le fromage est réalisé avec de la farine ? Regarde sur ton image, tu as une indication qui te dit où tu peux classer le fromage. Que veut dire la bouteille de lait ?»

L'élève, sans répondre, va déposer la carte fromage dans le cerceau des produits laitiers.

« C'est très bien, c'est tout à fait juste. Le fromage est fabriqué avec du lait. On va le classer dans les produits laitiers. »



Naturellement, par une discussion spontanée liée au contexte de la classe, les élèves apprennent en toute légèreté des informations de la vie de tous les jours. Certains sont surpris que le fromage est une transformation du lait, ils pensent qu'on l'achète au magasin.

Au fur et à mesure que les élèves jouent le jeu, les paniers se remplissent sous la guidance de l'enseignante, mais aussi sous l'œil attentif de certains élèves dont un qui est devenu passionné de ce jeu alors que d'habitude il ne s'exprime pas. Il a particulièrement bien compris qu'il faut regarder le symbole au-dessus de la carte et le faire correspondre au même symbole du panier de course.

À la fin de la leçon, les aliments des différents paniers sont à nouveau cités avec une attention particulière aux aliments du panier des fruits et légumes qui est bien rempli.

« Les aliments de ce panier, nous pouvons en manger tant que nous voulons, ils sont tellement bons ! » dit l'enseignante.

Dans la deuxième classe, l'enseignante questionne les enfants au sujet du cerceau de la famille de l'eau, resté vide !

« Que pourrait-on placer comme image, comme aliment dans ce cerceau ? »
Un petit garçon répond : *« Ma gourde. ».*

D'autres enfants ont envie d'aller également y déposer leur gourde, ainsi que l'enseignante. Sans stigmatiser l'enfant, avec douceur, l'enseignante fait remarquer à un élève que sa gourde contient de la grenadine.

« À votre avis, peut-on laisser la gourde dans le cerceau de la famille de l'eau ? ».



Elle leur explique que la grenadine est un ingrédient très sucré que l'on classe dans les non-indispensables. Elle ajoute que l'on peut en mettre un petit peu dans son eau pour l'aromatiser mais sans exagérer. Jules déplace dans la foulée la gourde au bouchon rouge vers le cerceau des non-indispensables et demande s'il peut placer son jus dans ce même cerceau. Afin que les élèves se sentent à l'aise de pouvoir malgré tout consommer de la grenadine ou du jus, l'enseignante rappelle que les aliments non-indispensables peuvent être consommés, mais de temps en temps, pas tous les jours.

« Sur une journée, il faut vraiment éviter de ne consommer que de l'eau avec de la grenadine. »



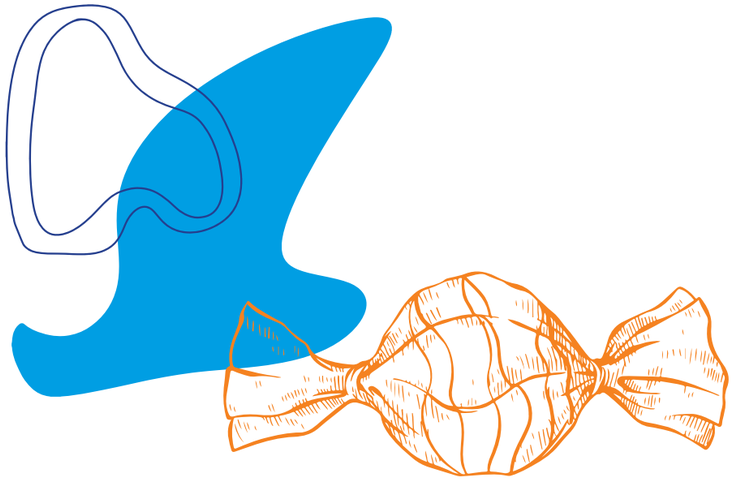








Le logo des aliments non-indispensables a évolué au cours de notre réflexion. Nous n'avons pas limité à la chique mais également à des aliments transformés comme le boudin ou les chips.



7. Déjeunons varié !

Matériel : une sélection d'aliments (par exemple : pain blanc, pain gris, beurre, pains au chocolat, fromage en tranches, fromage blanc, confiture, choco, thon, yaourt, raisins blancs, oranges, fraises), les illustrations de ces aliments, les grands logos, des cerceaux pour délimiter chaque famille d'aliments.

Avant de débuter l'activité, dans une des classes, les tables sont disposées afin que chaque enfant trouve place autour de celles-ci.



Les cerceaux de couleur sont disposés sur la table et l'enseignante rappelle que ceux-ci ont été utilisés précédemment pour classer les aliments dans les différentes familles.

Elle place alors les grands logos sur les cerceaux et rappelle ces six familles : les fruits et les légumes, l'eau, les produits laitiers, les aliments dont la farine est l'ingrédient principal, la famille des viandes et les aliments que nous ne devons pas manger de trop. Chaque logo est commenté et exemplifié.

« Quel est le nom de la famille qui porte ce logo ? »
« Le lait, les vaches. »
« Oui, les vaches nous donnent du lait, les chèvres aussi. Nous pourrons classer dans cet ensemble tous les aliments fabriqués essentiellement avec du lait. »
« Le fromage. »
« Oui, très bien, nous y classerons notamment le fromage. »
« Je vous ai expliqué hier que nous allions déjeuner ensemble ce matin. J'ai apporté des aliments parmi lesquels nous pourrons faire un choix. Avant de manger, nous allons découvrir ces aliments un à la fois et les classer dans la bonne famille. »

L'enseignante sort alors les aliments de son sac un à un et demande aux élèves dans quelle famille on va le classer. Elle sort du pain gris et demande.

« Observez les logos. Dans quelle famille allons-nous classer le pain ? »
« Avec la farine. »
« Tu as raison, nous utilisons de la farine pour fabriquer le pain. De quelle couleur est-il le pain ? »
« Gris »



L'enseignante sort alors la gourde.

« De l'eau »
« Nous devons en boire beaucoup de l'eau. Nous essayons chaque jour de vider notre gourde. »

Les fruits et les légumes trouvent très vite place dans le classement. Pour d'autres aliments, c'est plus compliqué. Pour le thon notamment.

« Qui connait cet aliment ? »
« J'ai mangé ça. »
« On met sur les tartines. »
« Oui, parfois, au repas de midi, certains d'entre vous ont du thon sur leurs tartines. »

L'enseignante montre une photo de thon afin que les élèves se rendent compte que ce thon en boite est du poisson.

Pour ne pas jouer à la devinette, c'est l'enseignante qui classe le thon avec le poulet et qui explique que la viande et le poisson font partie de la même famille car ils contiennent beaucoup de protéines. L'enseignante glisse le mot «protéines» sans attendre des élèves qu'ils le retiennent.

Volontairement, elle a gardé les non-indispensables pour la fin du classement en expliquant que ces aliments, on pouvait les manger mais en petite quantité, pour se faire plaisir.

« Connaissez-vous cet aliment ? » demande-t-elle en montrant les pains au chocolat.
« À la boulangerie. »
« En effet, nous pouvons les acheter à la boulangerie. En mangez-vous chez Papa et Maman ? »
« Oui »
« Ce sont des petits pains au chocolat. »
« Nous allons aussi classer la confiture dans cet ensemble car pour cuisiner de la confiture, on utilise beaucoup de sucre. »

Le dernier aliment proposé est le beurre. L'enseignante explique que celui-ci ne rentre dans aucune famille parmi celles proposées et que l'on va le placer à l'extérieur des cerceaux.

« Maman, elle en met. »
« Quand on fait des gaufres avec Madame. »
« Oui, bien, lorsque nous avons cuisiné des gaufres, nous avons utilisé du beurre, c'est de la matière grasse, c'est une nouvelle famille. »





L'enseignante attire l'attention des élèves sur le fait qu'il y a une diversité d'aliments, que l'on retrouve plusieurs aliments dans toutes les familles.

Tous les ingrédients du déjeuner étant placés sur la table, chaque élève reçoit une assiette, une serviette et un couteau.

L'enseignante les invite à faire un premier choix en leur précisant que l'objectif est de manger un déjeuner varié, de se servir un peu dans toutes les familles ou presque.

Beaucoup manifestent l'envie de débuter leur petit déjeuner par des fruits. Tous ont apprécié les fraises et les raisins blancs.

Ensuite, certains se dirigent vers des aliments plus riches en sucres, choco, pains au chocolat mais ont bien compris qu'ils ne devaient pas en consommer de trop. Les élèves qui ont encore faim acceptent facilement de manger par exemple une tartine de fromage.



Durant ce moment de partage, l'enseignante, tout en privilégiant le plaisir des papilles, rappelle les familles dans lesquelles les élèves choisissent les aliments. Pour la majorité, à la fin du repas, ils sont amenés à redire ce qu'ils ont mangé afin de se rendre compte qu'ils ont mangé des aliments de plusieurs familles.

Dans l'autre classe, l'enseignante a décidé de proposer la variété des aliments du petit déjeuner en disposant ceux-ci sur une série de tables. Au préalable, les élèves ont été amenés à se remémorer les familles d'aliments en disposant petit à petit les grands pictogrammes en regard de chaque cerceau.



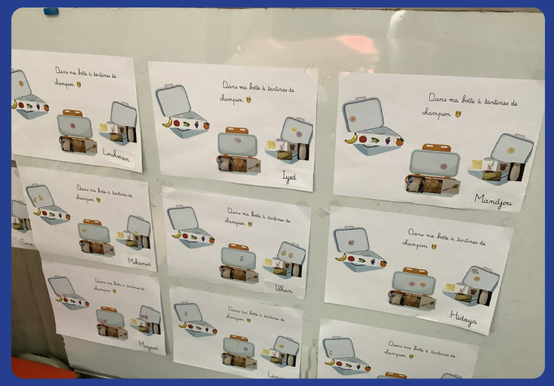




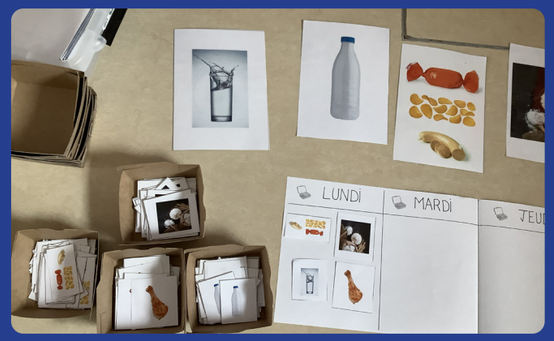
8. Un calendrier pour visualiser la variété des aliments

Afin de comprendre l'importance de varier son alimentation, un rituel est instauré au moment du repas de midi pendant 2 à 3 semaines. Chaque élève dispose d'une trace affichée en classe sur laquelle figure le dessin de trois boites, l'une contenant des fruits et des légumes, une autre contenant des produits laitiers et une troisième contenant des féculents. En fonction du contenu de leur boite à tartines, chaque jour, ils collent une gommette dans la ou les famille(s) correspondante(s).





Dans une autre classe, c'est un calendrier des repas qui est instauré. Chaque jour, les élèves sont amenés à analyser le contenu de leur boite à tartines et à coller sur le calendrier, à la date du jour, des vignettes illustrant les différents aliments composant leur boite. Au terme de la semaine, les enfants, guidés par l'enseignante, observent la diversité des aliments et une discussion est engagée.











Le message passé par l'enseignante est qu'il est important d'avoir une alimentation variée pendant la semaine mais que ce n'est pas grave si un jour, la boite à tartines contient des aliments non-indispensables. Ils sont à manger avec modération mais ne sont pas interdits. C'est important de faire passer ce message d'une vision sur la semaine et non sur un jour pour ne pas installer d'inquiétude si la variété n'est pas respectée tous les jours, d'autant qu'à cet âge, l'enfant n'est pas ou peu responsable du contenu de sa boite à tartines.

Afin que ce message de manger varié le plus souvent possible s'imprègne dans les habitudes de consommation, cet apprentissage trouvera une suite en 2e maternelle.

MANGER VARIÉ EN 2E MATERNELLE

1. Se rappeler

Matériel : une sélection d'aliments coupés en morceaux à déguster, les cartes illustrées avec logos de ces aliments, le grand logo des fruits et légumes.

Dès le 28 août, les élèves de M1 de l'année dernière, inscrits en M2 cette année ont été amenés à déguster à nouveau une série d'aliments afin d'entrer en douceur dans la suite de l'appropriation du concept « manger varié ».



Tout en installant les cartes du lexique, un élève se souvient de la signification du logo représentant les chiques, chips et charcuterie et dit *« Ça c'est les non-indispensables ! »*

Ce que l'enseignante confirme. Une autre élève dans la foulée raconte qu'ils avaient goûté des ingrédients.

« C'est cela, vous aviez goûté des aliments. D'abord sans les voir, tout en essayant de les nommer. »

« Oui, on avait les yeux fermés. »

L'enseignante profite de ces quelques mots pour proposer aux élèves de refaire la même expérience.

« Nous allons à nouveau goûter en aveugle quelques aliments. »

Au hasard, elle prend une boite fermée et demande qui est d'accord de goûter l'aliment de la boite. Un élève lui répond qu'il veut bien mais qu'il doit savoir si c'est dur ou mou avant de goûter.

« Ce que je te propose de goûter est plutôt mou. »

Après quelques secondes, pendant lesquelles on perçoit que l'élève mouille l'aliment et le fait se déplacer dans sa bouche, il énonce qu'il s'agit d'un morceau de pain au chocolat. Ce qui est correcte.

« Comme l'année dernière, peux-tu reconnaitre l'illustration du pain au chocolat dans les cartes qui sont présentées ? »

Sans problème, Jules repère l'illustration correspondante. Les autres élèves sont ensuite amenés à goûter également cet aliment. Progressivement, les autres aliments selon la même procédure sont dégustés.







Entre la dégustation de deux aliments, l'attention des élèves est amenée vers les logos des familles. Elle demande pourquoi la farine est le logo que l'on retrouve sur l'illustration des tranches de pain. Jules répond :

« C'est parce que c'est la farine qui est utilisée pour le faire le pain ».

L'enseignante confirme et précise :

« Lorsque ce logo est présent sur les cartes cela signifie que l'aliment appartient à la famille des féculents. »

Quelque temps après, elle rappelle la signification de la bouteille de lait comme logo :

« Le fromage est fait à partir de lait, c'est pour cela que le fromage appartient à la famille des produits laitiers. »

Lorsque l'exercice de dégustation est terminé, les élèves sont amenés à isoler les fruits et légumes. Tous s'exécutent, y compris les plus timides. Ils mettent en ligne l'ensemble des aliments appartenant à cette famille. Les logos de grande taille sont alors proposés et ils choisissent celui qui correspond à réunir l'ensemble.



Tous ces aliments appartiennent à la famille des fruits et légumes.

« On peut en manger tant que l'on veut. » dit un élève spontanément.
« Oui, mais pas les chiques. Mon papa il ne veut pas. Il a perdu toutes ses dents :). » dit un autre.

2. J'observe ma boite à tartines

Matériel : cartes illustrées avec les logos, le lexique des descriptifs des aliments, les boites à tartines, un aliment à déguster (ici, du raisin noir).

« Qu'a-t-on goûté la dernière fois que nous avons parlé des aliments ? »
« Des pommes, des raisins, des carottes … et du pain au chocolat aussi. » Quasiment tous les élèves se lancent dans la proposition d'une réponse pour débuter la leçon.

L'enseignante leur propose de goûter à nouveau un aliment, qu'ils nomment directement en cœur *« des raisins »*. Une discussion s'installe spontanément au sujet des pépins : *« Moi, je n'aime pas les pépins ! »*, ce que d'autres confirment. Elle les informe alors que dans la nature, tous les fruits renferment des pépins, que ce sont de petites graines. Les raisins sans pépin sont des raisins qui ne sont pas naturels, pour la santé il est préférable de manger des aliments les plus naturels possibles.

Malgré le fait que certains rechignent à les manger suite à la présence de ces petites graines, ils se laissent emporter par l'engouement des autres qui disent aimer cela en bouche.

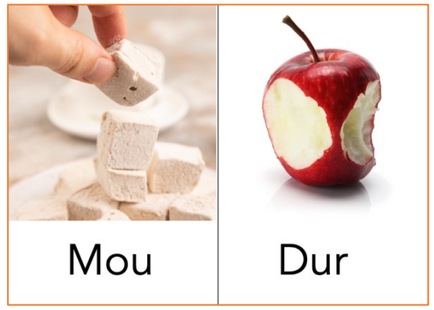
« Maintenant, je vais vous distribuer à chacun un grain de raisin et vous allez me dire si lorsque vous le mâchez, il vous paraît plutôt dur comme si vous croquiez une pomme ou plutôt mou comme si vous mâchiez un Marshmallow ?». En même temps que de leur proposer cette question, elle montre deux cartes du lexique qui représentent ce qui leur est demandé.

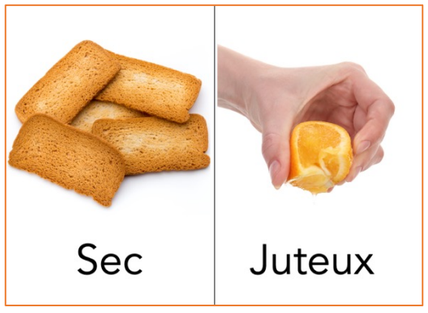
Sans hésitation, les plus rapides disent : *« C'est comme ça ! »* en montrant le Marshmallow.
« Le grain de raisin est donc plutôt mou. »
« Et, est-il plutôt juteux comme une orange, ou plutôt sec comme une biscotte ? »
« Ça coule dans la bouche." : dit Hugo.
« C'est juteux ! » précise Jules.
« Et, sont-ils plutôt sucrés comme les chiques ou plutôt salés comme les chips au sel ? »
« C'est sucré. »

De la même manière, ils ajoutent que les raisins sont granuleux et non pâteux comme la banane.
« C'est les petits grains qu'on sent. »
« C'est les pépins. »

















Ce moment se termine par redire les caractéristiques des grains de raisin lorsqu'ils sont goutés : *« Ils sont mous, juteux, sucrés et granuleux. »*

Après ce quart d'heure consacré au lexique, les élèves sont amenés à aller chercher leur boite à tartines afin d'observer leur contenu.











Spontanément, les élèves se mettent à nommer les aliments qu'ils vont manger lors du dîner. Certains veulent déjà les consommer, mais l'enseignante leur rappelle que ce sera bientôt le moment de la collation du matin et qu'il est trop tôt pour manger son repas de midi.

Un à la fois, ils sont amenés à aller chercher les vignettes des aliments qui correspondent à la composition de leur boite à tartines. Les tomates, concombres, carottes, raisins et jambon sont facilement repérables. Par contre, les différents types de pain et les pâtes nécessitent de l'aide pour la plupart des élèves.













Certains deviennent plus attentifs.
Marley, notamment, ouvre une tartine et dit : *« Moi, j'ai ça aussi là. »* en montrant une petite étendue de beurre. Florine montre son petit paquet de chiques en souriant et découvre que la carte existe dans celles proposées. Les associations aliments – cartes lexicales sont de plus en plus fluides au fur et à mesure de la progression de l'activité. La difficulté pour plusieurs élèves réside dans l'attention à apporter à l'analyse de chaque carte présente parmi un grand ensemble de cartes. L'exercice pour certains nécessite de la persévérance. Après les trois premiers élèves, les autres sont amenés à venir en duo auprès de l'ensemble des cartes.

Des tomates, du jambon, des tranches de saucisson, du raisin, des pâtes, concombre, fromage blanc, carottes, petits pains, pain blanc et gris, du beurre et des pommes de terre sont au menu du jour pour l'ensemble des neuf élèves de M2.

Il manquait la carte confiture, hachis et purée. Cette dernière a été traduite par pomme de terre.

Deux jours plus tard, les mêmes cartes seront proposées aux élèves.



3. Je crée un classement des aliments

Matériel : cartes illustrées avec les logos, le lexique des descriptifs des aliments, un aliment à déguster (ici, une orange), les grands logos, six cerceaux.

Pour entamer la suite de l'apprentissage, les élèves ont gouté des morceaux d'orange. Sucré, salé, dur ou mou, juteux ou sec… les propositions leur sont faites les unes après les autres.





Certains en profitent pour déguster d'autres morceaux.

Ensemble, les élèves décident de décrire le morceau d'orange en bouche comme à la fois dur et mou.

« Il est dur au début et ensuite il est mou. »

« C'est vrai que si on le compare au grain de raisin gouté avant-hier, la morceau d'orange est plus dur. On accepte le choix à la fois dur et mou. »



Lorsqu'ils goutent un aliment, ils vivent une expérience riche et complexe qui mobilise plusieurs sens : le gout, l'odorat, la vue, le toucher. Réalisé de temps en temps, cet exercice langagier permet progressivement aux élèves de préciser verbalement leur ressenti et d'amplifier leur vocabulaire. Seules quelques sensations en bouche ont été proposées aux élèves, il est possible d'étendre celles-ci au fur et à mesure. Cela permet aux élèves d'être plus attentifs aux détails, de comparer les aliments et de proposer progressivement une pensée plus nuancée. Cela encourage aussi l'expression des préférences et des émotions liées aux aliments. Comme l'a énoncé spontanément Lily-Rose:

« Moi, je n'aime pas les grains en bouche ! ».

Plus tard, il pourrait être aussi intéressant de créer des catégories d'aliments en fonction de leurs caractéristiques : « les juteux », « les secs », « les sucrés »… afin de travailler ainsi le concept de classement en mathématique.

Après cette mise en bouche, les cartes des aliments découverts dans les boites à tartines l'avant-veille ont été proposées aux élèves ; quelques-uns ont été nommés afin de recentrer leur attention. L'enseignante suggère alors d'analyser sa boite à tartines et de réaliser le même exercice qu'avec la boite à tartines des élèves.



« Tu as aussi des tomates. »
« Et de la pastèque. »

L'enseignante précise que c'est du melon.

« Ça en vert, c'est de la salade. »
« Oui, vous avez raison. Et sur la salade, ce matin, j'ai ajouté quelques gouttes d'huile d'olives. Allez chercher les cartes qui illustrent la salade et l'huile, on ne les a pas encore dans notre ensemble. »

Jules en profite pour rappeler qu'il avait de la confiture et qu'il n'y avait pas la carte.

« Regarde Jules, la voici, je l'ai imprimée hier. »
« C'est les non-indispensables ça. » dit Jules, qui a retenu depuis l'année dernière le terme qui représente la famille de ces aliments.
« Et oui, on peut en manger un petit peu, mais pas exagérer. Quels sont les autres aliments dans le groupe de cartes qui ont le même logo ? »
« Les chiques. »
« Le saucisson. »


De la confiture







« Tu as aussi du yaourt. »
« Et du pain, comme un sandwich. »
« Oui, j'ai du yaourt. Vous pouvez aller chercher la carte. »
« Quel logo est sur la carte du yaourt ? »
« Une bouteille de lait. »
« Oui, parce que le yaourt il est fait avec du lait. C'est un produit laitier. A-t-on un autre produit fait avec du lait dans notre ensemble d'aliments ? »

Les élèves ne le perçoivent pas et l'enseignante leur montre l'illustration du fromage blanc.

« Et, il reste presque tous les mêmes après. »
« En effet, on a beaucoup d'illustrations avec le panier des fruits et légumes. »









Au fur et à mesure de la discussion, les familles d'aliments se constituent et prendront place sur une table afin de s'en servir les jours suivants





4. Je m’approprie les familles d’aliments

Matériel : cartes illustrées avec les logos, les grands logos, six cerceaux, les boites à tartines, les cartes logos de chaque famille (autant de cartes de chaque famille que ce qu’il n’y a d’enfants en classe).

Après un rappel de ce qui a été mené la veille, les élèves sont amenés à aller chercher leur boite à tartines et à observer ce qui la compose.

Jules se propose pour venir repérer les illustrations des aliments qu’il consommera à midi.





« Moi, j’ai des tomates…, des carottes, du pain gris aussi et dedans il y a du fromage blanc. » dit-il en faisant le tour de la table où sont restés organisés les ensembles des familles d’aliments.

Pendant qu’il montre avec le doigt les étiquettes correspondant à ses aliments, l’enseignante à chaque changement lui demande à quelle famille ils appartiennent.

« Le fromage blanc, il est fait à partir de quel ingrédient ? »
« Avec du lait. »
« Tout à fait, c’est pour cela que le fromage est dans la famille des produits laitiers qui est représentée par une bouteille de lait. »

Elle ajoute ensuite que c’est utile de pouvoir nommer les aliments que l’on consomme mais qu’il est aussi important de connaitre la famille à laquelle ils appartiennent afin de s’assurer que de jour en jour on se nourrit de toutes les familles.

« Jules, aujourd’hui, quelles sont les familles d’aliments qui sont représentées dans ta boite à tartines ? »

Elle lui montre le tapis des familles afin qu’il choisisse les étiquettes correspondantes.





Sans qu’elle lui demande, Jules se dirige d’emblée vers la bouteille d’eau en précisant qu’il a aussi de l’eau dans sa gourde.

Hugo est amené à réaliser les mêmes gestes.



« Moi, j’ai du pain blanc. »
« Le pain, il est fait avec de la farine. Il est de la famille des féculents. »
« Avec du jambon et aussi du beurre dedan.s »
« Le jambon, c’est de la viande, elle est représentée par la cuisse de poulet. C’est la famille des protéines. »
« Le beurre, il est de la famille des produits gras. »
« … et des concombres. C’est des fruits et légumes.»
« Oui, très bien. La famille des aliments que l’on peut manger tout le temps. »

Progressivement, Florine, Alba, Garance, Adam, Zacari, Lily-Rose construisent leur rangée des familles.







« Tout le monde a de l’eau. » dit Zacari.

« En effet, vous buvez tous de l’eau à midi pendant votre repas et aussi pendant la journée, quand vous avez soif. C’est important de boire de l’eau, un petit peu tout le temps. Y a-t-il une autre famille d’aliments que chacun a aussi dans sa boite à tartines ? »

La réponse prend un peu de temps, l’enseignante insiste en demandant quelle est la photographie que l’on retrouve sur chaque rangée, en montrant l’illustration de la farine.

« La famille du pain. » disent alors certains.
« Et oui, vous avez tous du pain dans votre boite à tartines, c’est la famille des féculents. Le pain que vous avez est soit blanc, soit gris et il est produit avec de la farine. »
« On a parfois des fruits et légumes. »
« Aussi du poulet. »
« En effet, certains ont du jambon dans leur tartine ou des boulettes de viande hachée. Ces aliments sont de la viande représentée par la cuisse de poulet.»
« C’est vrai aussi que certains d’entre vous ont des tomates, des carottes, des rondelles de concombre, des grains de raisin dans leur boite… Ce sont des aliments qui sont de la famille des fruits et légumes. Quel est le fruit que vous préférez ?»

« Moi, des raisins mais des blancs ! »

Plusieurs insistent sur les concombres et les carottes.

« Vous voyez, tous, vous aimez au moins un fruit ou un légume. Tous ensemble, nous allons essayer d’en manger de temps en temps car c’est excellent pour la santé. »

Après ces quelques minutes d’échanges, les boites sont rangées et les élèves sont amenés à rejoindre les tables pour manger leur collation.



Hugo a une banane comme collation. L’enseignante en profite pour lui demander dans quelle famille d’aliments il placerait sa banane…

Reproduire cette activité une fois par semaine durant une période de plusieurs mois aidera les élèves à progressivement conscientiser l’importance de manger varié et de consommer le plus régulièrement possible des fruits et des légumes.

TROISIÈME PARTIE
LE RETOUR AU CALME – M2 ET M3

Dans le quotidien souvent rythmé et stimulant de l'école, il est essentiel d'offrir aux jeunes élèves des moments de retour au calme, de centration sur eux-mêmes. À cet âge, les enfants vivent intensément leurs émotions, leurs découvertes et leurs interactions sociales. Leur système nerveux étant encore en développement, cela rend la régulation émotionnelle difficile sans accompagnement. Les transitions entre deux activités, comme après une récréation, sont des moments de fragilité, de tension au sein de l'atmosphère de la classe. Le retour au calme permet d'anticiper les débordements et de rétablir une dynamique sereine. Ces moments de pause favorisent l'ancrage et la disponibilité cognitive.

Développer des moments de retour au calme, c'est aussi permettre à l'enfant d'apprendre à écouter son corps, à reconnaitre les signaux que celui-ci lui envoie. Apprendre, dès le plus jeune âge, les premières actions pour développer cette attitude d'auto-analyse corporelle c'est offrir à l'enfant des clés pour vivre davantage en harmonie. Le corps et l'esprit, dans ces moments, sont tous deux pris en compte; le contexte scolaire actuel valorisant plutôt l'esprit.

Afin de favoriser le retour au calme des jeunes élèves, nous vous proposons ci-dessous quelques pistes. Celles-ci présentent l'avantage de ne pas dépendre d'un matériel particulier pour pouvoir être mises en place ; l'enfant, seul, pourra également refaire ces activités quand il en sentira le besoin. La succession des activités proposées doit être apprises **en dehors des moments d'agitation** afin que les enfants comprennent et intègrent progressivement les consignes qui vont leur être données.

Les activités appartiennent aux registres du yoga et de la respiration, tout en sachant qu'une bonne pratique du yoga ne peut s'exercer sans une respiration adéquate. Les élèves de maternelle ne pratiqueront évidemment pas les deux ensemble de manière consciente.

Un petit peu de yoga[1]

Pour débuter la pratique de quelques postures de yoga avec les enfants, il est nécessaire, en tant qu'adulte enseignant, d'essayer les postures auparavant, de ressentir ce qu'elles entrainent intérieurement. Cela vous permettra aussi de les présenter avec davantage d'aisance pour décrire les mouvements successifs.

L'objectif poursuivi dans ces propositions est d'amener un retour au calme, les quelques postures proposées sont donc des postures qui favorisent la détente.



Attention:

- Un des objectifs de la pratique du yoga est d'amener de la confiance en soi, et d'éviter toute comparaison avec autrui. La pratique du yoga concerne « soi avec soi », il n'y a pas de compétition. Ainsi, si pour un élève, une posture est une réelle corvée, s'il n'arrive pas à la réaliser, il ne faut pas insister.
- Le yoga se pratique aussi en toute sécurité. Les articulations des petits sont délicates et fragiles. Si un enfant vous dit qu'un mouvement ou une posture lui fait mal, il est important pour lui d'arrêter la posture avant qu'il n'ait mal. En aucun cas, le yoga ne se pratique en plaçant le corps dans un état de souffrance, y compris chez les adultes.



[1]Yoga kids, Mark Singleton. Éditions de la Martinière, 2016.

Trois postures intéressantes

La description des postures engage un lexique corporel spécifique comme, le tronc, les chevilles, les talons, les tibias, le buste … La pratique de ces postures est l'occasion d'apprendre dans l'action à nommer progressivement les différentes zones du corps.

1. Le petit papillon



Cette posture est l'une des préférées des enfants.

a. Asseyez-vous par terre et collez les plantes de pied. Amenez vos talons aussi près que possible du corps et tenez vos pieds ou vos chevilles. Tenez-vous bien droit.
b. Battez des genoux pendant environ une minute.
   Imaginez que vos jambes sont les ailes d'un papillon coloré qui vole dans une prairie fleurie, le soleil brille. De quelle couleur serais-tu si tu étais un papillon ? De quelles couleurs sont les fleurs que tu butines ?
c. Penchez-vous doucement à partir des hanches, en gardant le dos aussi droit que possible. Quand vous ne pouvez plus aller plus loin, laissez votre dos s'arrondir légèrement. Ne tirez pas sur vos pieds, ne fléchissez pas les chevilles. Restez ainsi quelques secondes, puis relâchez la position et étirez les jambes.

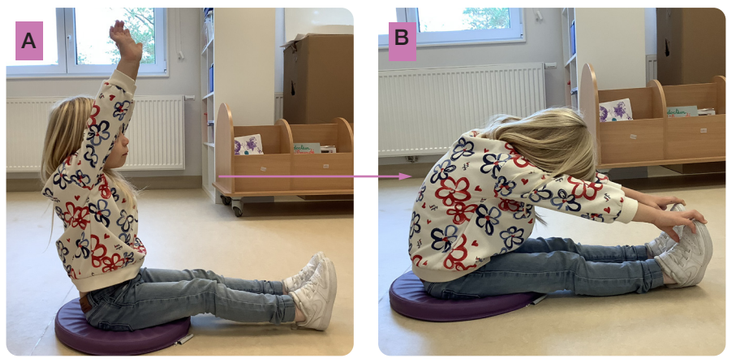
La flexion avant étire le dos avec vigueur ce qui détend progressivement le corps.



Les premiers moments dédiés à l'apprentissage de la posture prennent un petit peu de temps, mais par la suite progressivement tous y parviennent. *« Nous allons faire les papillons ! »* et la classe se met à battre des ailes avec les jambes.

2. Le sandwich assis.

La flexion avant simple détend en profondeur le système nerveux.



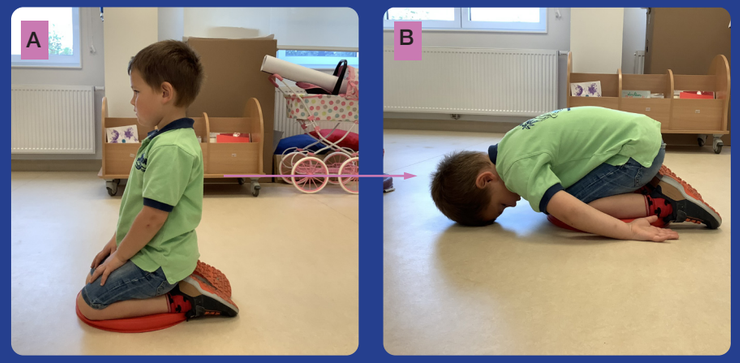
a. Asseyez-vous par terre, jambes tendues. Gardez le dos aussi droit que possible, inspirez et levez les bras au-dessus de la tête. Pliez-vous à partir des hanches et étirez votre tronc vers l'avant et le haut. Gardez le torse ouvert et la colonne droite et amenez si possible la tête entre les jambes, en expirant.
   Refaire l'exercice deux ou trois fois.
b. La dernière fois, saisissez vos pieds, vos chevilles ou vos tibias et maintenez pendant quelques respirations la position.

Pour les enfants qui ont un problème à se maintenir dans la position pliée, un coussin peut être posé sur leurs genoux.

Pourquoi le sandwich assis ? Imaginez que la partie supérieure de votre corps et vos jambes sont des tranches de pain que vous empilez pour faire un sandwich. Mais un sandwich à quoi ? Chaque fois que vous revenez en position assise, imaginez une nouvelle garniture avant de vous plier à nouveau.

3. La posture de l'Enfant appelée aussi « La souris »

Cette posture est parfaite pour se recentrer quand on se sent trop stimulé ou épuisé. C'est aussi une excellente façon de se détendre.



a. Asseyez-vous sur les talons, les genoux joints et les mains sur les cuisses. Ensuite, placez les mains sur le sol devant vous. Utilisez-les pour vous soutenir, en vous penchant vers l'avant et placez votre front au sol. Placez éventuellement un coussin sous le front.
b. Ensuite, détendez les bras le long du corps, paumes vers le haut. Maintenez cette position une ou deux minutes en se concentrant sur votre respiration. Relâchez lentement la position, en relevant la tête en dernier. Asseyez-vous sur les talons pour revenir présent à la classe.

Imaginez que c'est l'hiver, vous êtes comme une petite souris en boule, sur le point de vous endormir dans un lieu confortable. Restez aussi immobiles et silencieux que possible.





4. Le Yogi endormi ou Shavasana

a. Demandez aux enfants de s'allonger par terre. S'il fait froid, les protéger d'une couverture afin qu'ils soient à l'aise. Demandez-leur d'imaginer que leur corps fond comme du chocolat en plein soleil. Tous les muscles se détendent et vous pensez à tous les contacts que le corps a avec le sol.
b. L'étape suivante du Yogi endormi s'appelle « voguer dans son propre corps ». Demandez-leur d'imaginer qu'un petit bateau vogue, à l'intérieur de leur corps, vers les différentes parties du corps que vous allez citer, tout en ménageant un moment de pause entre chaque partie proposée pour permettre au bateau d'arriver à bon port.





Le bateau prend la mer à l'intérieur de ta main droite, il arrive dans le bas du bras droit puis le haut du bras droit, l'épaule. Il passe ensuite dans ta poitrine, pour aller vers la partie droite de ton ventre, ta cuisse droite, ton genou droit, ton tibia droit et il arrive à ton pied droit. Puis, nommer les mêmes parties du corps, mais du côté gauche, avec le départ d'un second bateau.
Ensuite les bateaux voguent vers les deux cuisses, le dos, le cou et la tête.
Pendant tout ce temps, ton corps posé sur le sable chaud et doux est détendu. Une petite pluie tiède se met à tomber. Elle lave tes sentiments de fatigue, d'inquiétude, de colère, de tristesse, tout ce qui te rend malheureux. Puis le soleil se lève et crée un bel arc-en-ciel, rayonnant une lumière colorée qui emplit ton corps de toutes les couleurs que tu peux imaginer. Elle est source de bonheur, de santé, de confiance et de joie. Immerge-toi dans ces sentiments délicieux.

c. Pour ramener les enfants au monde extérieur, proposez-leur lentement d'écouter les sons de l'intérieur de la pièce (une musique douce peut être proposée), de l'extérieur… de ressentir les contacts de leur corps avec le sol. Quand ils sont prêts, proposez-leur de bouger lentement les doigts, les orteils, les poignets et les chevilles. Faire doucement rouler la tête de chaque côté, étirer les bras au-dessus de la tête, amener les genoux sur le torse et se rouler sur le côté droit puis gauche. Quand vous êtes prêts, vous revenez à une position assise.



Une fois que les enfants ont appris à être immobiles et silencieux, ils finissent par apprécier cette sensation et la recherchent spontanément.

Dans la classe test de M2-M3, les élèves ont particulièrement apprécié la posture de « la Souris ». Spontanément, ils disaient : *« J'aime bien. », « Cela me fait du bien. », « J'ai envie de continuer. »…*
L'enseignante, lorsque trop d'agitation déteignait sur la vie positive de la classe, a régulièrement incité les élèves à se placer dans cette position pendant une minute. Les élèves ont demandé lors du séjour de classes de mer pour pratiquer cette posture. Ce fût une réelle surprise pour l'enseignante de constater les bienfaits suite à cette mise en posture.

Le yoga c'est aussi apprendre à s'immerger dans l'instant.
Pratiquer régulièrement des postures de yoga c'est aider l'enfant à récupérer la notion innée « de s'écouter », de s'immerger pleinement dans l'instant ; c'est ce qui distingue la pratique du yoga de la plupart des autres disciplines. Il affine la capacité de se concentrer et de prendre davantage conscience de soi-même. Afin de susciter cette attitude chez l'enfant, il est conseillé de l'habituer à ressentir ce qu'il ressent dans son corps lorsqu'il effectue les postures. Pour l'aider, l'adulte fera lentement les postures en décrivant ce qu'il ressent dans son corps.

À cet âge, les enfants ne peuvent combiner les postures de yoga et les pratiques respiratoires. Toutefois, celles-ci participent également à un apaisement du corps et du mental. Lors de nos essais en classe, nous avons également proposé des pratiques respiratoires simples.

Exercices de respiration

Une respiration naturelle et saine est une respiration nasale. Lors de l'inspiration par le nez, l'air est humidifié et réchauffé, mais aussi et surtout purifié. La respiration buccale est une respiration de secours.

Respirer correctement c'est inhaler lentement l'air ambiant par le nez, en le faisant pénétrer au plus profond des poumons. Ce mouvement respiratoire intense provoque naturellement un soulèvement des épaules et un gonflement du ventre. L'expiration nasale est lente et douce pendant que le ventre se relâche. Cette respiration apaise et focalise l'esprit en le rendant réceptif. Les bébés respirent naturellement de cette façon et ce n'est que plus tard que les enfants prennent l'habitude de respirer différemment. Un souffle rapide et superficiel, qui s'arrête en haut des poumons, est propice à l'agitation et empêche de se détendre ou de se concentrer pleinement.

1. Observer son souffle

Cet exercice peut être pratiqué partout et aide à l'apaisement et à la concentration.



Les enfants sont amenés à s'asseoir confortablement et en silence. L'enseignante leur annonce que les exercices qu'ils vont vivre sont destinés à écouter leur corps, à ressentir l'intérieur de celui-ci.

Afin de les sensibiliser à l'air qu'ils inspirent, une diffusion d'huile essentielle d'orange douce a été mise en place dans le local. Sur le temps de l'installation et de la mise au calme, l'enseignante est passée auprès de chacun afin de leur permettre de ressentir l'odeur agréable de cette huile. Lorsque chacun a été mis en contact avec l'huile, l'enseignante s'adresse à tous :

« Vous allez inspirer doucement par le nez et tenter de ressentir l'odeur de l'orange douce. Ensuite, vous expirez doucement par le nez ».

Une seconde puis une troisième suite de mouvements respiratoires doux sont ensuite proposés.

Ceux qui ne sont pas parvenus à ressentir l'odeur d'orange ont été rassurés et l'option de changer de position dans la pièce leur a été faite pour les prochaines séances. Il est plus ou moins facile de percevoir l'odeur, en fonction de la proximité par rapport au diffuseur d'huiles.

Une autre fois, elle a proposé aux élèves qui étaient plus agités que lors des séances précédentes une autre façon de se centrer sur l'air qui entre et sort du corps :

« Asseyez-vous… Fermez les yeux et imaginez que vous respirez de minuscules étoiles qui sont présentes dans l'air de la classe. Ces étoiles légères et lumineuses entrent par vos narines, vont dans vos poumons et ensuite dans tout le corps grâce aux petits vaisseaux sanguins. Vous expirez doucement les étoiles par le nez ».

« J'aime bien. Mes étoiles elles étaient toute dorées. »

« Moi, elles étaient brillantes de toutes les couleurs. »





2. La respiration par vagues ou « Le ballon qui respire »

Après l'exercice précédent, les élèves ont été amenés à se coucher afin de réaliser un autre type d'exercice respiratoire. Celui-ci, plus complexe que le premier n'a pas été proposé dès les premiers instants consacrés au retour au calme. Quand les enfants maitrisaient « Observer son souffle », l'enseignante les a dirigés vers une analyse plus approfondie du ressenti de leur corps.

Cette respiration utilise le diaphragme de manière intense pour permettre à l'air d'entrer et sortir du corps.

« Expirez l'air des poumons par le nez et placez les mains sur le ventre. En inspirant l'air de la classe par le nez, gonflez doucement le ventre. Sentez les doigts qui s'écartent, qui se séparent les-uns des autres. C'est comme si votre ventre était un ballon, un ballon qui respire. Quand le ventre est tout gonflé, doucement, expirez l'air et sentez les doigts qui se rapprochent l'un de l'autre. »

L'exercice a été proposé trois fois successivement. Le nombre de répétitions est à l'appréciation de l'enseignant en fonction du comportement des élèves.
Pour rappel, cette respiration est la plus naturelle. Elle apporte au corps la quantité optimale d'oxygène avec le moindre effort et calme le système nerveux.
Malheureusement, nous avons trop souvent oublié comment respirer de cette façon et utilisons à la place les muscles de la cage thoracique pour inspirer. Plus on respire « en hauteur », plus on a tendance à être stressé et à avoir des problèmes respiratoires.

À partir de 6 ans, des exercices plus complexes de respiration peuvent être proposés.

Lors des moments consacrés au retour au calme, en fonction du temps dont vous disposez, il est possible de mettre en place soit uniquement des exercices respiratoires, soit des postures de yoga ou de combiner les deux pratiques selon votre ressenti en ce qui concerne l'enchainement des activités.



EN QUÊTE DE SCIENCES

BOITE À OUTILS

Ce qu'il faut savoir en tant qu'enseignant : Quelques notions de météorologie

L'état du ciel et la force du vent

Quel temps fait-il ?
Une expression que nous répétons quotidiennement… qui désigne l'état de l'atmosphère en un endroit. La météorologie est la science qui étudie les phénomènes atmosphériques.

Écouter le bulletin météo, observer le ciel, les nuages, ressentir la chaleur, le vent sur sa peau, s'habiller en fonction de la météo sont des gestes inconscients qu'un adulte pratique quotidiennement afin d'aider son corps à se sentir bien dans son environnement, le scientifique dira adapté à son environnement. Se savoir protégé des intempéries éventuelles permet au mental de se libérer d'une contrainte et d'être disponible pour les activités du quotidien.

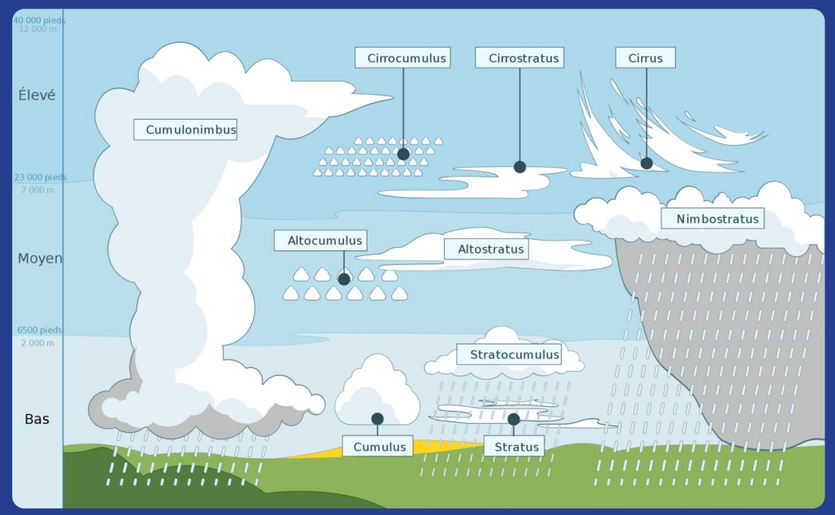
Les nuages
Comment se forment les nuages ?

À la surface des mers, océans, continents… l'eau liquide se transforme en eau à l'état gazeux, appelée vapeur d'eau. À l'état gazeux, les molécules d'eau ne sont pas liées entre elles, elles bougent, s'agitent dans l'atmosphère en fonction de l'énergie dont elles disposent influencée notamment par l'énergie solaire. En tant que gaz, la vapeur d'eau est plus légère que l'azote ou l'oxygène qui composent majoritairement l'air et elle va s'élever dans l'atmosphère. Toutefois, en altitude, il fait de plus en plus froid. On perd environ un degré tous les 150 mètres. En se refroidissant, la vapeur d'eau va se condenser en eau liquide. Ce sont d'abord de fines gouttelettes qui restent en suspension dans l'air. Elles ont approximativement une taille d'un millimètre, mais elles deviennent visibles parce qu'elles diffusent la lumière. C'est-à-dire qu'un rayon lumineux qui les atteint est renvoyé dans toutes les directions. C'est la raison pour laquelle, nous voyons des nuages dans le ciel.



L'eau à l'état gazeux ne se voit pas, c'est seulement lorsqu'elle est condensée en très fines gouttelettes d'eau liquide que l'on voit la présence d'eau dans le ciel. Ces gouttelettes peuvent également se transformer en cristaux de glace si la température est inférieure à zéro degré, comme les cirrus de la photo ci-contre.

Le brouillard ou **la brume** sont un ensemble de gouttelettes d'eau liquide en suspension dans l'air. Le brouillard est en fait un nuage dont la base touche le sol. On parlera de brouillard lorsque la distance de visibilité est inférieure à 1 kilomètre et de brume lorsqu'elle est limitée à 2 kilomètres.



Représentation des types de nuages[1]

[1]Par Valentin de Bruyn / Coton — Travail personnel, CC BY-SA 3.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=17900564

Pas de pluie sans nuages



Un rapport de causalité essentiel à observer avec les jeunes élèves est la présence de nuages quand il pleut où qu'il neige. Ils ont une telle représentation du nuage aux contours bien délimités qu'il n'est pas évident pour eux qu'un ciel couvert « sans nuage type apparent » est en fait chargé de nuages. Un ciel chargé de nuages de type stratus

Il sera bien sûr important de construire qu'un ciel nuageux n'a pas toujours pour conséquence des précipitations.

Les **précipitations** peuvent se présenter sous différents aspects. Il existe des averses de pluie, de neige, de grêle…

La **pluie** est formée de gouttes d'eau liquide dont le diamètre est compris entre 0,5 et 3 mm. Dans la **bruine**, ces gouttes ont un diamètre inférieur à 0,5 mm. Dans les **averses**, ces gouttes peuvent atteindre un diamètre de 6 mm.

La **neige** est de l'eau à l'état solide. Elle est légère car elle est formée de glace et d'air. La glace s'y trouve sous forme de cristaux qui grandissent selon les lignes directrices d'une étoile à 6 branches. Ces cristaux sont agglomérés en flocons.



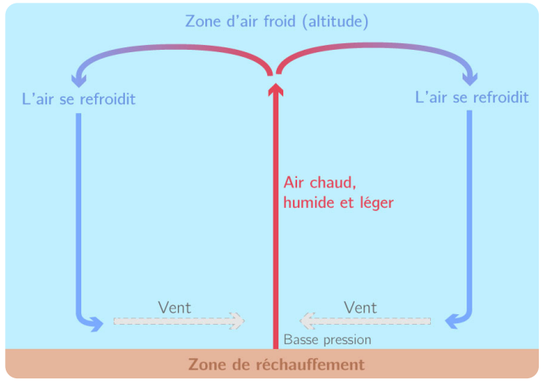
Un ciel avec quelques cumulus de beau temps

Il est envisageable, en grande section de maternelle, de poursuivre le travail sur les nuages par une distinction entre quelques genres de nuages, sans aller trop dans les détails car le classement de ceux-ci est d'une grande complexité. En effet, selon la classification officielle de l'Organisation Météorologique Mondiale, il y a dix types de nuages. Ceux-ci peuvent encore être subdivisés en d'autres sous-types. Ils sont classés selon deux critères : leur altitude et leur forme.On distingue deux formes de nuage : les nuages de formation en strates, stratus ou strato et les nuages d'accumulation, cumulus ou cumulo.

Les cirrus, nuages de haute altitude, et les cumulus, nuages de moyenne altitude sont ce que l'on appelle les nuages de beaux temps.

Le vent

Le vent est un déplacement d'air, essentiellement horizontal, d'une zone de haute pression vers une zone de basse pression.



Modélisation de l'origine du vent[2]

[2]https://www.kartable.fr/ressources/svt/cours/les-phenomenes-meteorologiques-et-le-climat/44301

Là où une partie de la surface terrestre est la mieux chauffée, l'air est plus chaud. Lorsqu'une masse d'air est chauffée, les molécules qui la composent s'agitent davantage, s'entrechoquent et ménagent entre elles des espaces de plus en plus grands, plus la température s'élève. La masse volumique de la masse d'air chaud est alors moindre que celle de la masse d'air froid environnante ce qui provoque la montée de l'air chaud. Le déplacement vertical de l'air chaud permet à l'air plus froid avoisinant de s'engouffrer dans l'espace moins dense, la zone de basse pression. **La masse d'air froid se déplace vers « le vide créé » par la montée de l'air chaud et donne ainsi naissance au vent.**

Dès qu'il y a du vent, il y a toujours des rafales, plus ou moins perceptibles. Cela signifie que le vent ne souffle pas à une vitesse continue en permanence. Les rafales dépendent de la géographie des lieux. Quand l'air en mouvement rencontre des obstacles comme un immeuble, de la végétation, le relief du sol …ou tout autre obstacle, il se crée des perturbations, des tourbillons dans l'écoulement de l'air avec par conséquence des accélérations du vent.

La manche à air

L'observation du comportement de la manche à air permet de déterminer approximativement la force du vent et sa direction. En maternelle, nous nous centrons seulement sur l'observation du soulèvement plus ou moins important de la manche afin de déterminer si le vent est modéré, fort ou absent en cas de non soulèvement.

La manche à air est composée d'un manchon conique accroché à un mat divisé en cinq anneaux successivement rouges et blancs. L'air entre par l'extrémité de plus grand diamètre, proche du mat et le manchon se gonfle. Plus la vitesse du vent est importante, plus le manchon se soulève.

La manche à air est un objet utilisé dans plusieurs secteurs d'activités pouvant être impactés par les paramètres du vent. Il n'est pas rare d'en voir à proximité des aéroports, au niveau de viaducs autoroutiers ou au cœur de certaines installations industrielles.



Quelques notions au sujet de l'alimentation

Les aliments sont tous composés de nutriments appelés, glucides, lipides, protéines et fibres. En fonction de l'aliment, leur composition en ces nutriments varie. Ceux-ci sont des molécules indispensables au bon fonctionnement du corps. Ils assurent différentes fonctions : fournir de l'énergie, permettre la croissance, l'entretien et la réparation des tissus, et réguler les grandes fonctions de l'organisme.

Zoom sur les nutriments

Nécessaires en grande quantité, ils fournissent de l'énergie et servent de matériaux de construction.

LES GLUCIDES ou SUCRES

- **Rôle :** Fournissent l'énergie aux cellules du corps.
- **Types de glucides :**
  - **Glucides simples (ou sucres rapides)**

Ce sont des sucres de petite taille, comme le glucose, le fructose (dans les fruits) ou le saccharose (sucre de table). Ils sont rapidement absorbés par l'organisme et donnent de l'énergie très vite, mais sur une courte durée.
Toutefois, il faut être vigilant quant à la consommation de ce type de molécules. Si l'organisme n'utilise pas de sucres rapides au moment où on consomme parce qu'il ne doit pas produire un effort sur le moment, ces molécules seront mises en réserve sous forme de graisse.

  - **Glucides complexes (ou sucres lents)**

Ce sont de longues chaines de sucres simples. L'amidon contenu dans le pain, les pâtes, le riz ou les pommes de terre est un exemple de sucres complexes très répandu dans notre alimentation. Ces sucres sont digérés plus lentement et fournissent progressivement de l'énergie au corps le long de la journée.

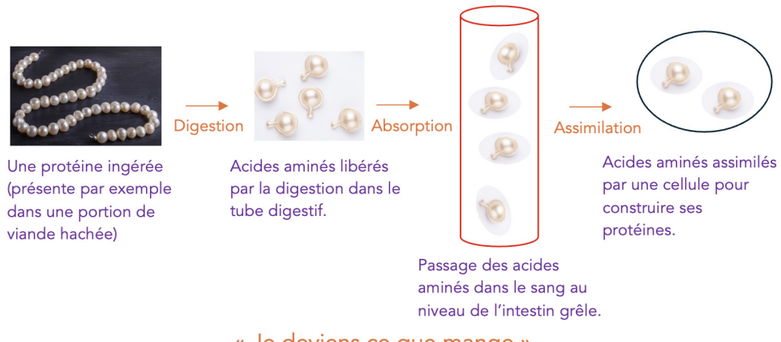
  - **Un cas particulier : les fibres**

Les fibres sont aussi des glucides complexes, mais que notre corps ne digère pas. Elles ne fournissent pas d'énergie, mais facilitent le transit intestinal et aident à la satiété. On les trouve dans les fruits, légumes, céréales complètes et légumineuses.

- Sur l**es étiquettes alimentaires,** c'est la quantité totale de glucides qui est indiquée (simples + complexes), puis la part de glucides simples (« dont sucres » - à limiter). Les fibres sont indiquées sur une ligne indépendante.

LES PROTÉINES

- **Rôle :** Les protéines sont constituées d'acides aminés (on peut comparer une protéine à un collier de perles et chaque acide aminé est une perle). Ils sont libérés de la protéine lors de la digestion et lorsqu'ils entrent dans les cellules du corps, ils servent à construire, réparer et entretenir ces cellules (muscles, peau, organes). Il est important de varier les sources de protéines pour bénéficier d'un apport complet en acides aminés essentiels.



- **Où les trouve-t-on ?** Majoritairement, les protéines sont en grande quantité dans la viande, les œufs, le poisson mais aussi dans les légumineuses comme les lentilles, les pois cassés, les haricots secs, pois chiches et soja.
- **Informations spécifiques** : Les personnes végétariennes excluent la consommation de chair animale comme la viande rouge, la volaille, le poisson ou les fruits de mer. Ce choix est opéré pour des raisons éthiques (refus de tuer les animaux), écologiques (réduction de l'impact environnemental lié aux élevages) ou de santé (limiter les graisses saturées par exemple). L'adoption de ce régime alimentaire nécessite de compenser l'absence de protéines animales par des aliments d'origine végétale riches en protéines, comme les lentilles, les pois chiches, le quinoa, le soja… Les personnes véganes excluent toute consommation de produits d'origine animale comme le miel, les œufs, le fromage…

LIPIDES ou MATIÈRES GRASSES

- **Rôle** : Fournissent de l'énergie, participent à la construction des membranes de nos cellules, au transport de certaines vitamines, à la fabrication d'hormones et au stockage de l'énergie.
- **Types de lipides :**
  - **Acides gras saturés :**

Présents surtout dans le beurre, la crème, la charcuterie, certaines viandes, l'huile de coco, l'huile de palme, le beurre de cacao. Ils sont très utilisés dans les aliments transformés (snacks salés, biscuits et viennoiseries industriels, plats cuisinés comme les quiches, les pizzas…). À consommer en quantité limitée car un excès peut être mauvais pour la santé.

  - **Acides gras insaturés :**

Présents dans les huiles végétales (olives, colza), les poissons gras, les noix et graines. Ils sont bénéfiques pour la santé du cœur et des vaisseaux sanguins.

- **Sur les étiquettes alimentaires,** c'est la quantité totale de matières grasses qui est indiquée (acides gras saturés + insaturés), puis la part de saturés (« dont acides gras saturés » – à limiter).

Des nutriments plus petits, mais très importants…

Nécessaires en petites quantités, ils ne fournissent pas d'énergie mais sont indispensables au fonctionnement de l'organisme.

- Vitamines (exemples : A, B, C, E…) : Interviennent dans de nombreuses réactions chimiques du corps, protègent les tissus, favorisent la croissance et l'immunité.
- Minéraux et oligo-éléments (exemples : sodium, fer, calcium) : Participent à la formation des os, au transport de l'oxygène, à la contraction musculaire, à l'équilibre en eau…
- Sur les étiquettes alimentaires : comme les micronutriments sont en très petite quantité dans les aliments, ils ne sont pas mentionnés sur les étiquettes ou s'ils le sont, c'est plutôt comme argument marketing (riche en vitamine B12, riche en calcium, enrichi en vitamine D…).

Les familles d'aliments et les nutriments qu'elles apportent

Les aliments sont regroupés en familles selon les nutriments qu'ils apportent principalement. Chaque famille joue un rôle spécifique et complémentaire dans l'alimentation.

Familles d'aliments	Exemples	Nutriments principaux	Rôles dans l'organisme
Fruits et légumes	Pommes, fraises, avocats, concombres …	Fibres, vitamines (C, A, B9), minéraux (potassium, magnésium), eau. Glucides simples pour les fruits.	Protègent l'organisme, stimulent l'immunité, facilitent le transit intestinal. Énergie rapidement disponible pour les fruits.
Céréales et féculents	Pain, riz, pâtes, pommes de terre, légumineuses …	Glucides complexes, fibres, vitamines du groupe B, minéraux.	Fournissent l'énergie nécessaire surtout aux muscles et au cerveau.
Protéines	Poisson, viande (bœuf, volaille, porc), œufs, fromage, légumineuses (lentilles, pois chiches), noix non salées …	Protéines, fer, zinc, vitamines (B12, D pour certains poissons).	Construction et entretien des muscles et tissus, transport de l'oxygène, réparation cellulaire.
Matières grasses	Beurre, huiles végétales (olives, colza), margarine, fruits oléagineux …	Lipides, vitamines A et E	Apport d'énergie, construction des membranes cellulaires, protection des tissus.
Produits transformés	Charcuterie, bonbons, pâtisseries, sodas …	Glucides simples, acides gras saturés	Énergie rapidement disponible, à limiter

Notes complémentaires importantes :

- **Les légumineuses** sont à la fois une source de glucides complexes, de fibres et de protéines végétales. Elles peuvent donc à la fois être classées dans les féculents et dans les protéines.
- **Les plantes riches en matières grasses dites oléagineuses** (noix, fruits à coque, graines, arachides) fournissent des protéines végétales et des acides gras insaturés. Elles peuvent donc à la fois être classées dans les matières grasses et dans les protéines. Elles sont aussi une source de glucides complexes, c'est un aliment très complet.
- **Le fromage** apporte des protéines, des matières grasses et du calcium.
- **Pourquoi être attentif à la consommation de sel ?** Le sel est indispensable à notre organisme mais consommé en excès, il devient nocif. Trop de sel favorise l'hypertension artérielle, ce qui augmente les risques cardiovasculaires (infarctus, AVC), surcharge les reins, fragilise les os (ostéoporose) et peut provoquer de la rétention d'eau. L'organisation mondiale de la santé recommande de ne pas dépasser 5 g de sel par jour (environ une cuillère à café). Souvent, nous en consommons bien plus car il est très présent dans les produits transformés comme le pain, la charcuterie, le fromage.
- **Pourquoi les produits transformés ou plats cuisinés industriels sont-ils déconseillés ?** Souvent ces aliments, pour améliorer le goût et la conservation, contiennent trop de sucres, de graisses, de sel. Ils sont riches en additifs et conservateurs (colorants, exhausteurs de goûts, c'est-à-dire des molécules qui intensifient la saveur d'un aliment comme les E621, 627, 631 … ce qui le rend plus savoureux et édulcorants ou faux sucres, comme l'aspartame dans les boissons light). Certains de ces additifs sont inoffensifs mais pourraient poser problème en cas d'accumulation. Ils sont aussi souvent pauvres en nutriments si on les compare à des aliments frais, ils apportent moins de fibres, vitamines, minéraux essentiels. Ils sont souvent moins rassasiants et plus caloriques que les plats cuisinés maison.

- **Qu'est-ce que le gluten ?** Il s'agit d'une protéine présente dans certaines céréales comme principalement le blé, l'orge et le seigle. Cette protéine est responsable de l'élasticité et de la texture de la pâte, il donne des pâtes élastiques et moelleuses et favorise aussi la levée de la pâte. Sans gluten, la pâte est plus plate et plus friable. Certaines personnes y sont intolérantes ou sensibles, ce qui peut provoquer des troubles digestifs, de la fatigue ou réactions allergiques. L'intolérance sévère est connue sous le nom de maladie cœliaque.
- **Qu'est-ce que le lactose ?** Le lactose est un sucre naturel présent dans le lait et les produits laitiers (fromage, yaourt, crème…) ; il est composé de deux sucres simples : le glucose et le galactose. Certaines personnes ont des difficultés à digérer le lactose, ce qui peut provoquer des troubles digestifs. Ce problème survient suite à un manque de l'enzyme digestive « lactase » qui digère, décompose le lactose. Dans ce cas, le lactose reste dans l'intestin, y fermente sous l'action de bactéries, ce qui provoque gaz, ballonnements et douleurs abdominales (intolérance au lactose). Toutefois, il est intéressant de savoir que les taux de lactase sont élevés chez le nourrisson, ce qui lui permet de digérer le lait mais que chez la plupart des personnes, les taux de lactase diminuent après le sevrage. Cette diminution signifie que la plupart des enfants plus âgés et des adultes ne sont pas en mesure de digérer de grandes quantités de lactose[3].

[3]https://www.msdmanuals.com/fr/accueil/troubles-digestifs/malabsorption/intol%C3%A9rance-au-lactose

SCIENCES
EN CADENCE

Le magazine qui accompagne les instituteurs

Retrouvez tous les outils
de notre magazine sur le site

sciencesencadence.be



Le magazine 48
aura pour thème :

La biodiversité du sol

Il s'adressera aux enseignants
de première année.

UNE INITIATIVE DE L'ASBL HYPOTHÈSE

Editeur responsable

Sabine Daro
ASBL Hypothèse
2 rue Natalis
4020 Liège

Comité de rédaction

Florence Richard
Nadine Stouvenakers

Ont collaboré à ce numéro

Geneviève de Sart
Bérénice Richard
De l'école communale de Donceel

Christine Kohn
De l'école Notre-Dame du Rosaire à Bressoux

Graphisme & mise en page

Doris Michel

Licence creative commons:

Wallonie recherche SPW

