

# Activités - Mon Journal

Les tâches ainsi que les activités d'apprentissage explorent les grandes compétences énoncées dans le cadre du Curriculum en littératie des adultes en Ontario (CLAO). Les activités mettent également à profit des compétences essentielles de RHDC (Ressources humaines et Développement des compétences Canada).

## Êtes-vous assis en ce moment? Attention!

**Grande compétence A** : Rechercher et utiliser de l'information

**Groupe de tâches A2** : Interpréter des documents

**Grande compétence C** : Comprendre et utiliser des nombres

**Groupe de tâches C4** : Gérer des données

**Compétences essentielles explorées** : Utilisation de documents et Capacité de raisonnement

**Tâche** : Interpréter les résultats d'un sondage, les présenter sous forme de tableau et déterminer les facteurs de risque associés aux maladies du cœur qui s'appliquent à soi. (Niveau 2)

**Savoirs (S)** : Facteurs de risque associés aux maladies du cœur, organisation d'un tableau, pourcentages

**Savoir-faire (SF)** : Interprétation des résultats d'un sondage, recommandations pour améliorer la santé du cœur

**Savoir-être (SE)** : Confiance de parler devant un groupe

### Activités d'apprentissage

- **(S)** Discuter en groupe de l'article *Êtes-vous assis en ce moment? Attention!* Explorer ensemble les facteurs de risque possibles de maladies cardiovasculaires (entre autres, le tabagisme, l'inactivité physique, la consommation insuffisante de légumes et de fruits, l'excès de poids, l'obésité, le stress, l'hypertension artérielle, le diabète).
- **(SF)** Revoir le concept des pourcentages. Reproduire au tableau les statistiques tirées du document *Suivi des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux au Canada*, qui permet de voir les pourcentages associés aux différents facteurs de risque de maladies du cœur. Expliquer comment s'appliquent les pourcentages dans un sondage. Exemple : Si 11,8 % représente 11,8 personnes sur 100, que veut dire 67,9 %?

Facteur de risque	Tabagisme	Inactivité physique	Consommation insuffisante de légumes et fruits	Surcharge pondérale (IMC* de 25 à 30)	Obésité (IMC* de 30+)	Stress	Hypertension artérielle	Diabète
Femmes	11,8	67,9	46,4	36,5	25,6	23,8	65,8	25,2
Hommes	15,5	57,0	62,0	40,2	25,2	19,7	55,0	23,1
Ensemble	13,8	62,0	54,9	38,5	25,4	21,6	59,9	24,0

\* IMC = Indice de masse corporelle

*Suivi des maladies du cœur et des accidents vasculaires cérébraux au Canada*, Agence de la santé publique du Canada, 2009, [www.phac-aspc.gc.ca](http://www.phac-aspc.gc.ca). Cette figure est tirée d'un document officiel publié par le gouvernement du Canada et sa reproduction n'a pas été faite en association avec le gouvernement du Canada ou avec l'appui de celui-ci.

Demander aux personnes apprenantes de répondre oralement aux questions suivantes pour comparer les résultats du sondage. Revoir ce que les pourcentages représentent. Écrire les réponses au tableau.

1. D'après les résultats du sondage, quel facteur de risque obtient le pourcentage :
    - le plus faible chez les femmes? **11,8 % (tabagisme)** chez les hommes? **15,5 % (tabagisme)**
    - la plus élevée chez les femmes? **67,9 % (inactivité physique)** chez les hommes? **62,0 % (consommation insuffisante de légumes et de fruits)**
  2. Quels sont les trois facteurs de risque les plus importants :
    - chez les femmes? **Inactivité physique, hypertension artérielle, consommation insuffisante de légumes et de fruits**
    - chez les hommes? **Consommation insuffisante de légumes et de fruits, inactivité physique, hypertension artérielle**
  3. Connaissant les principaux facteurs de risque chez les hommes et les femmes, donnez trois recommandations à chacun des groupes pour améliorer la santé de leur cœur. **Exemples de recommandations : être plus actifs physiquement, consommer plus de légumes et de fruits, réduire la consommation de sodium**
- **(SF)(SE)** Inviter les personnes apprenantes à réfléchir sur leur style de vie et à noter dans leur cahier de travail les facteurs de risque associés aux maladies du cœur qui s'appliquent à elles. Discuter ensuite des habitudes de vie qu'elles aimeraient améliorer. Il s'agit d'une belle occasion de discuter de leurs objectifs de santé.