Conditions d’utilisation

Pourquoi prend-on du poids ? Trois grands facteurs.

Écouter le podcast

© Mathieu Baccarini, 2026

Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur®

Usage autorisé

Usage pédagogique interne et non commercial autorisé avec attribution obligatoire.

Adaptations pédagogiques

Les adaptations destinées à un usage pédagogique interne et non commercial sont autorisées, à condition de conserver l’attribution et d’indiquer les modifications apportées.

Attribution de l’auteur

L’auteur d’origine doit rester identifié ; ces contenus ne doivent pas être présentés comme la création d’un tiers.

Usages soumis à autorisation

La republication intégrale, la redistribution publique et l’exploitation commerciale nécessitent l’autorisation écrite préalable de Mathieu Baccarini.

Partager le jeu

Pour faire découvrir ce jeu, partagez le lien vers sa page de téléchargement sur legymnaseinterieur.fr.

Source : Mathieu Baccarini — legymnaseinterieur.fr

Ces conditions s’appliquent au jeu et aux contenus qui l’accompagnent.

Coche toutes les bonnes réponses.

Écouter le podcast

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

1



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Le poids permet-il de mesurer les efforts d'une personne ?

A. Oui.

B. Non.

EPC®

1



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Bonne réponse : B.

Le poids ne montre pas à lui seul les efforts fournis. Les corps, la santé et les situations de vie peuvent produire des résultats différents.

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

2



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Nos choix alimentaires dépendent-ils seulement de notre volonté ?

A. Oui.

B. Non : habitudes, budget, temps et environnement comptent aussi.

EPC®

2



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Bonne réponse : B.

Nos choix dépendent aussi de nos habitudes, du budget, du temps disponible et de notre environnement. La volonté compte, mais elle n'agit jamais seule.

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

3



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Une habitude reçue dans l'enfance devient-elle impossible à changer ?

A. Oui.

B. Non, mais elle peut être difficile à modifier.

EPC®

3



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Bonne réponse : B.

Une habitude ancienne peut être difficile à modifier, mais elle n'est pas définitive. Comprendre ce qui nous influence peut aider à la faire évoluer.

EPC®

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Coche toutes les bonnes réponses.

Écouter le podcast

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

4



Une maladie ou un traitement peut-il influencer le poids ?

A. Oui.

B. Non.

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

4



Bonne réponse : A.

Certaines maladies et certains traitements peuvent favoriser des variations de poids. On ne connaît donc jamais toute l'histoire d'une personne en la regardant.

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

5



Deux personnes peuvent-elles fournir autant d'efforts et obtenir des résultats différents ?

A. Oui.

B. Non : le résultat permet de mesurer l'effort.

C. Oui, parce que les organismes et les situations diffèrent.

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

5



Bonnes réponses : A et C.

Les organismes, la santé et les conditions de vie diffèrent. Des efforts comparables ne produisent donc pas forcément les mêmes résultats.

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

6



Une prédisposition génétique au surpoids signifie-t-elle qu'une personne deviendra forcément obèse ?

A. Oui.

B. Non, elle modifie un risque sans écrire tout le destin.

C. Cela signifie seulement qu'elle manque davantage de volonté.

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

6



Bonne réponse : B.

Une prédisposition augmente un risque, elle ne détermine pas un destin. L'environnement, les habitudes et d'autres facteurs interviennent aussi.

© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Coche toutes les bonnes réponses.

Écouter le podcast

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

7



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Que peuvent faire les hormones ?

A. Agir sur la faim.

B. Informer le cerveau sur les réserves d'énergie.

C. Décider à elles seules de notre poids.

EPC®

Éducation Physique Consciente®

7



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Bonnes réponses : A et B.

Les hormones transmettent des messages dans le corps. Elles participent notamment à la faim et à la gestion de l'énergie.

EPC®

Joueur A

Éducation Physique Consciente®

8



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Que transmet une famille lorsqu'elle transmet des habitudes alimentaires ?

A. Des comportements.

B. Un environnement et une manière de vivre.

C. Un destin impossible à modifier.

EPC®

Éducation Physique Consciente®

8



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Bonnes réponses : A et B.

Une famille transmet des comportements, mais aussi un cadre de vie et des manières de manger. Cette transmission n'est pas un destin définitif.

EPC®

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

9



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Qu'est-ce qu'un environnement « obésogène » ?

A. Un environnement où tout le monde devient obèse.

B. Un environnement qui rend certains comportements favorisant la prise de poids plus faciles ou fréquents.

C. Un environnement qui supprime toute liberté individuelle.

EPC®

Éducation Physique Consciente®

9



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Bonne réponse : B.

C'est un environnement qui facilite certains comportements favorisant la prise de poids : alimentation très accessible, sédentarité, publicité ou manque d'occasions de bouger.

EPC®

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Coche toutes les bonnes réponses.

Écouter le podcast

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

10



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Manger sans faim signifie-t-il forcément qu'on manque de volonté ?

A. Oui.

B. Non : plaisir, stress, habitudes ou émotions peuvent intervenir.

C. Non, mais cela signifie forcément que l'on souffre psychologiquement.

EPC®

10



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Bonne réponse : B.

On peut manger par plaisir, habitude, stress ou recherche de réconfort, sans ressentir une véritable faim physique.

EPC®

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

11



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Pourquoi le stress peut-il parfois influencer notre alimentation ?

A. Il peut modifier l'appétit et la recherche de réconfort.

B. Il oblige toujours à manger davantage.

C. Il peut modifier les comportements différemment selon les personnes.

EPC®

11



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Bonnes réponses : A et C.

Le stress peut modifier l'appétit et favoriser la recherche de réconfort dans la nourriture. Ses effets varient cependant selon les personnes.

EPC®

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

12



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Peut-on juger les causes du poids d'une personne simplement en la regardant ?

A. Oui, si son surpoids est important.

B. Non, certaines maladies ou certains traitements peuvent intervenir.

C. Non, car son histoire personnelle et sociale peut également compter.

EPC®

12



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

Bonnes réponses : B et C.

Le poids peut être influencé par la santé, les traitements, l'histoire personnelle, les habitudes ou les conditions de vie.

EPC®

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Coche toutes les bonnes réponses.

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

13



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Les moqueries sur le poids…

A. Peuvent renforcer la honte ou le stress.

B. Peuvent éloigner du sport ou des soins.

C. Sont une méthode fiable pour améliorer la santé.

13



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Bonnes réponses : A et B.

Les moqueries peuvent augmenter la souffrance et décourager une personne.

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

14



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Pour comprendre une prise de poids, quelle question est la plus pertinente ?

A. « Pourquoi cette personne ne fait-elle pas plus d'efforts ? »

B. « Quels facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux peuvent agir ensemble ? »

C. « Quel aliment faut-il supprimer ? »

14



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Bonne réponse : B.

La prise de poids résulte souvent de plusieurs facteurs qui interagissent. Il faut chercher à comprendre le système plutôt qu'une cause unique.

Joueur B

Éducation Physique Consciente®

15



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Comment aider une personne à prendre soin de sa santé ?

A. Donner le même programme à tout le monde.

B. Tenir compte de sa vie quotidienne.

C. Choisir avec elle des objectifs adaptés.

15



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Bonnes réponses : B et C.

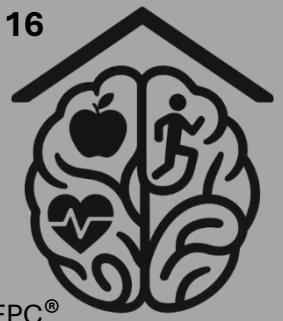
Une aide utile tient compte des besoins et des possibilités de la personne.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueurs A et B

16

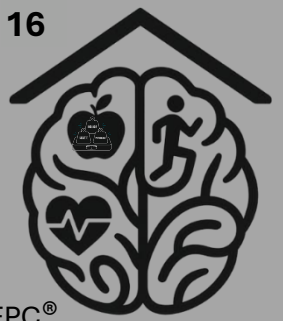


© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Qu'est-ce qu'une personne peut changer pour prendre soin de sa santé ?

16



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

QUESTION OUVERTE

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes dans le corrigé.

Joueurs A et B

17



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Dire « Il suffit de vouloir » aide-t-il toujours ?

17



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

QUESTION OUVERTE

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes dans le corrigé.

Joueurs A et B

18

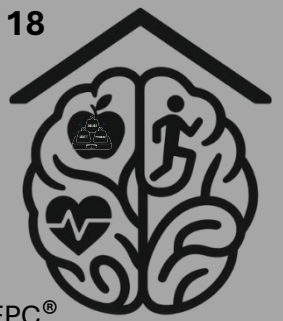


© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Comment une ville pourrait-elle aider ses habitants à prendre soin de leur santé ?

18



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

QUESTION OUVERTE

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes dans le corrigé.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Joueurs A et B

19

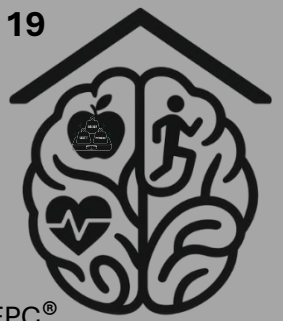


© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Peut-on être responsable de sa santé sans être responsable de tout ce qui nous arrive ?

19



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

QUESTION OUVERTE

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes dans le corrigé.

Joueurs A et B

20



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Qu'est-ce qui peut influencer le poids d'une personne ?

Question d'ouverture

20



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

DISCUSSION D'OUVERTURE

Pas de réponse unique. Partage tes premières idées et donne un exemple. Cette carte ne compte pas dans le score.

Joueurs A et B

21



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

Comment une société peut-elle aider chacun à prendre soin de sa santé sans juger son corps ?

Question de clôture

21



© Mathieu Baccarini, 2026 — legymnaseinterieur.fr

EPC®

DISCUSSION DE CLÔTURE

Pas de réponse unique. Appuie-toi sur une idée découverte pendant le jeu. Cette carte ne compte pas dans le score.

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Écouter le podcast

Questionnaire - Joueur A

La prise de poids

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q1. Le poids permet-il de mesurer les efforts d’une personne ?

A. Oui.

B. Non.

Bonne réponse : B.

Le poids ne montre pas à lui seul les efforts fournis. Les corps, la santé et les situations de vie peuvent produire des résultats différents.

Q2. Nos choix alimentaires dépendent-ils seulement de notre volonté ?

A. Oui.

B. Non : habitudes, budget, temps et environnement comptent aussi.

Bonne réponse : B.

Nos choix dépendent aussi de nos habitudes, du budget, du temps disponible et de notre environnement. La volonté compte, mais elle n’agit jamais seule.

Q3. Une habitude reçue dans l’enfance devient-elle impossible à changer ?

A. Oui.

B. Non, mais elle peut être difficile à modifier.

Bonne réponse : B.

Une habitude ancienne peut être difficile à modifier, mais elle n’est pas définitive. Comprendre ce qui nous influence peut aider à la faire évoluer.

Q4. Une maladie ou un traitement peut-il influencer le poids ?

A. Oui.

B. Non.

Bonne réponse : A.

Certaines maladies et certains traitements peuvent favoriser des variations de poids. On ne connaît donc jamais toute l’histoire d’une personne en la regardant.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Écouter le podcast

Questionnaire - Joueur A

La prise de poids

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q5. Deux personnes peuvent-elles fournir autant d’efforts et obtenir des résultats différents ?

A. Oui.

B. Non : le résultat permet de mesurer l’effort.

C. Oui, parce que les organismes et les situations diffèrent.

Bonnes réponses : A et C.

Les organismes, la santé et les conditions de vie diffèrent. Des efforts comparables ne produisent donc pas forcément les mêmes résultats.

Q6. Une prédisposition génétique au surpoids signifie-t-elle qu’une personne deviendra forcément obèse ?

A. Oui.

B. Non, elle modifie un risque sans écrire tout le destin.

C. Cela signifie seulement qu’elle manque davantage de volonté.

Bonne réponse : B.

Une prédisposition augmente un risque, elle ne détermine pas un destin. L’environnement, les habitudes et d’autres facteurs interviennent aussi.

Q7. Que peuvent faire les hormones ?

A. Agir sur la faim.

B. Informer le cerveau sur les réserves d’énergie.

C. Décider à elles seules de notre poids.

Bonnes réponses : A et B.

Les hormones transmettent des messages dans le corps. Elles participent notamment à la faim et à la gestion de l’énergie.

Q8. Que transmet une famille lorsqu’elle transmet des habitudes alimentaires ?

A. Des comportements.

B. Un environnement et une manière de vivre.

C. Un destin impossible à modifier.

Bonnes réponses : A et B.

Une famille transmet des comportements, mais aussi un cadre de vie et des manières de manger. Cette transmission n’est pas un destin définitif.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Écouter le podcast

Questionnaire - Joueur A

La prise de poids

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q16. Qu’est-ce qu’une personne peut changer pour prendre soin de sa santé ?

(Question commune)

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes : Certaines habitudes ; demander de l’aide ; chercher des informations ; agir sur son environnement lorsque c’est possible.

Relance : Peut-elle tout changer seule ?

Q17. Dire « Il suffit de vouloir » aide-t-il toujours ?

(Question commune)

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes : Cette phrase peut encourager, mais elle peut aussi être injuste si elle fait oublier les difficultés réelles d’une personne.

Relance : Quand cette phrase encourage-t-elle ? Quand devient-elle injuste ?

Q18. Comment une ville pourrait-elle aider ses habitants à prendre soin de leur santé ?

(Question commune)

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes : Lieux pour bouger ; trajets à pied ou à vélo ; activités accessibles ; accès à une alimentation variée ; information et accompagnement.

Relance : La solution proposée respecte-t-elle les choix de chacun ?

Q19. Peut-on être responsable de sa santé sans être responsable de tout ce qui nous arrive ?

(Question commune)

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes : On peut agir sur une partie de sa santé sans avoir choisi ses gènes, son histoire ou toutes ses conditions de vie. Être responsable de ses choix ne signifie pas être coupable de tout ce qui nous arrive.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Écouter le podcast

Questionnaire - Joueur B

La prise de poids

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q9. Qu’est-ce qu’un environnement « obésogène » ?

A. Un environnement où tout le monde devient obèse.

B. Un environnement qui rend certains comportements favorisant la prise de poids plus faciles ou fréquents.

C. Un environnement qui supprime toute liberté individuelle.

Bonne réponse : B.

C’est un environnement qui facilite certains comportements favorisant la prise de poids : alimentation très accessible, sédentarité, publicité ou manque d’occasions de bouger.

Q10. Manger sans faim signifie-t-il forcément qu’on manque de volonté ?

A. Oui.

B. Non : plaisir, stress, habitudes ou émotions peuvent intervenir.

C. Non, mais cela signifie forcément que l’on souffre psychologiquement.

Bonne réponse : B.

On peut manger par plaisir, habitude, stress ou recherche de réconfort, sans ressentir une véritable faim physique.

Q11. Pourquoi le stress peut-il parfois influencer notre alimentation ?

A. Il peut modifier l’appétit et la recherche de réconfort.

B. Il oblige toujours à manger davantage.

C. Il peut modifier les comportements différemment selon les personnes.

Bonnes réponses : A et C.

Le stress peut modifier l’appétit et favoriser la recherche de réconfort dans la nourriture. Ses effets varient cependant selon les personnes.

Q12. Peut-on juger les causes du poids d’une personne simplement en la regardant ?

A. Oui, si son surpoids est important.

B. Non, certaines maladies ou certains traitements peuvent intervenir.

C. Non, car son histoire personnelle et sociale peut également compter.

Bonnes réponses : B et C.

Le poids peut être influencé par la santé, les traitements, l’histoire personnelle, les habitudes ou les conditions de vie.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Écouter le podcast

Questionnaire - Joueur B

La prise de poids

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q13. Les moqueries sur le poids…

A. Peuvent renforcer la honte ou le stress.

B. Peuvent éloigner du sport ou des soins.

C. Sont une méthode fiable pour améliorer la santé.

Bonnes réponses : A et B.

Les moqueries peuvent augmenter la souffrance et décourager une personne.

Q14. Pour comprendre une prise de poids, quelle question est la plus pertinente ?

A. « Pourquoi cette personne ne fait-elle pas plus d’efforts ? »

B. « Quels facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux peuvent agir ensemble ? »

C. « Quel aliment faut-il supprimer ? »

Bonne réponse : B.

La prise de poids résulte souvent de plusieurs facteurs qui interagissent. Il faut chercher à comprendre le système plutôt qu’une cause unique.

Q15. Comment aider une personne à prendre soin de sa santé ?

A. Donner le même programme à tout le monde.

B. Tenir compte de sa vie quotidienne.

C. Choisir avec elle des objectifs adaptés.

Bonnes réponses : B et C.

Une aide utile tient compte des besoins et des possibilités de la personne.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Écouter le podcast

Questionnaire - Joueur B

La prise de poids

Lis les questions à ton partenaire, puis vérifie ses réponses avec le corrigé.

Q16. Qu’est-ce qu’une personne peut changer pour prendre soin de sa santé ?

(Question commune)

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes : Certaines habitudes ; demander de l’aide ; chercher des informations ; agir sur son environnement lorsque c’est possible.

Relance : Peut-elle tout changer seule ?

Q17. Dire « Il suffit de vouloir » aide-t-il toujours ?

(Question commune)

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes : Cette phrase peut encourager, mais elle peut aussi être injuste si elle fait oublier les difficultés réelles d’une personne.

Relance : Quand cette phrase encourage-t-elle ? Quand devient-elle injuste ?

Q18. Comment une ville pourrait-elle aider ses habitants à prendre soin de leur santé ?

(Question commune)

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes : Lieux pour bouger ; trajets à pied ou à vélo ; activités accessibles ; accès à une alimentation variée ; information et accompagnement.

Relance : La solution proposée respecte-t-elle les choix de chacun ?

Q19. Peut-on être responsable de sa santé sans être responsable de tout ce qui nous arrive ?

(Question commune)

Pas de réponse unique. Explique ton idée avec un exemple.

Pistes : On peut agir sur une partie de sa santé sans avoir choisi ses gènes, son histoire ou toutes ses conditions de vie. Être responsable de ses choix ne signifie pas être coupable de tout ce qui nous arrive.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Questionnaire - Joueur A

La prise de poids | Version élève - sans corrigé

Écouter le podcast

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Coche toutes les bonnes réponses.

Q1. Le poids permet-il de mesurer les efforts d’une personne ?

A. Oui.

B. Non.

Q2. Nos choix alimentaires dépendent-ils seulement de notre volonté ?

A. Oui.

B. Non : habitudes, budget, temps et environnement comptent aussi.

Q3. Une habitude reçue dans l’enfance devient-elle impossible à changer ?

A. Oui.

B. Non, mais elle peut être difficile à modifier.

Q4. Une maladie ou un traitement peut-il influencer le poids ?

A. Oui.

B. Non.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Questionnaire - Joueur A

La prise de poids | Version élève - sans corrigé

Écouter le podcast

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Coche toutes les bonnes réponses.

Q5. Deux personnes peuvent-elles fournir autant d'efforts et obtenir des résultats différents ?

A. Oui.

B. Non : le résultat permet de mesurer l'effort.

C. Oui, parce que les organismes et les situations diffèrent.

Q6. Une prédisposition génétique au surpoids signifie-t-elle qu'une personne deviendra forcément obèse ?

A. Oui.

B. Non, elle modifie un risque sans écrire tout le destin.

C. Cela signifie seulement qu'elle manque davantage de volonté.

Q7. Que peuvent faire les hormones ?

A. Agir sur la faim.

B. Informer le cerveau sur les réserves d'énergie.

C. Décider à elles seules de notre poids.

Q8. Que transmet une famille lorsqu'elle transmet des habitudes alimentaires ?

A. Des comportements.

B. Un environnement et une manière de vivre.

C. Un destin impossible à modifier.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Questionnaire - Joueur A

La prise de poids | Version élève - sans corrigé

Écouter le podcast

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds aux questions avec des exemples.

Q16. Qu'est-ce qu'une personne peut changer pour prendre soin de sa santé ?

(Question commune)

Q17. Dire « Il suffit de vouloir » aide-t-il toujours ?

(Question commune)

Q18. Comment une ville pourrait-elle aider ses habitants à prendre soin de leur santé ?

(Question commune)

Q19. Peut-on être responsable de sa santé sans être responsable de tout ce qui nous arrive ?

(Question commune)

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Questionnaire - Joueur B

La prise de poids | Version élève - sans corrigé

Écouter le podcast

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Coche toutes les bonnes réponses.

Q9. Qu’est-ce qu’un environnement « obésogène » ?

A. Un environnement où tout le monde devient obèse.

B. Un environnement qui rend certains comportements favorisant la prise de poids plus faciles ou fréquents.

C. Un environnement qui supprime toute liberté individuelle.

Q10. Manger sans faim signifie-t-il forcément qu’on manque de volonté ?

A. Oui.

B. Non : plaisir, stress, habitudes ou émotions peuvent intervenir.

C. Non, mais cela signifie forcément que l’on souffre psychologiquement.

Q11. Pourquoi le stress peut-il parfois influencer notre alimentation ?

A. Il peut modifier l’appétit et la recherche de réconfort.

B. Il oblige toujours à manger davantage.

C. Il peut modifier les comportements différemment selon les personnes.

Q12. Peut-on juger les causes du poids d’une personne simplement en la regardant ?

A. Oui, si son surpoids est important.

B. Non, certaines maladies ou certains traitements peuvent intervenir.

C. Non, car son histoire personnelle et sociale peut également compter.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Questionnaire - Joueur B

La prise de poids | Version élève - sans corrigé

Écouter le podcast

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Coche toutes les bonnes réponses.

Q13. Les moqueries sur le poids…

A. Peuvent renforcer la honte ou le stress.
B. Peuvent éloigner du sport ou des soins.
C. Sont une méthode fiable pour améliorer la santé.

Q14. Pour comprendre une prise de poids, quelle question est la plus pertinente ?

A. « Pourquoi cette personne ne fait-elle pas plus d’efforts ? »
B. « Quels facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux peuvent agir ensemble ? »
C. « Quel aliment faut-il supprimer ? »

Q15. Comment aider une personne à prendre soin de sa santé ?

A. Donner le même programme à tout le monde.
B. Tenir compte de sa vie quotidienne.
C. Choisir avec elle des objectifs adaptés.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Questionnaire - Joueur B

La prise de poids | Version élève - sans corrigé

Écouter le podcast

Prénom : ..... Classe : ..... Date : .....

Réponds aux questions avec des exemples.

Q16. Qu'est-ce qu'une personne peut changer pour prendre soin de sa santé ?

(Question commune)

Q17. Dire « Il suffit de vouloir » aide-t-il toujours ?

(Question commune)

Q18. Comment une ville pourrait-elle aider ses habitants à prendre soin de leur santé ?

(Question commune)

Q19. Peut-on être responsable de sa santé sans être responsable de tout ce qui nous arrive ?

(Question commune)

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Questions grises 16 à 19 communes. Discussion : verte 20, jaune 21.

Nuances

La prise de poids - Éclat 3 - Version 10

Deux précisions pour accompagner le texte de l'éclat, conservé dans les pages suivantes. Certaines images et généralisations demandent à être précisées.

1. Métabolisme et efforts : des différences, pas une règle chiffrée

Nos dépenses d'énergie varient notamment selon la taille du corps, la masse musculaire, l'âge et les activités. Bouger demande de l'énergie à chacun. Les gènes et les hormones peuvent agir sur l'appétit et les dépenses, mais ils n'annulent pas la balance énergétique : le rapport entre l'énergie reçue et l'énergie dépensée. [1, 2]

« Travailler deux fois plus pour obtenir deux fois moins de résultats » est une image, pas un rapport scientifique valable pour tous. Pour comprendre une prise de poids, il faut examiner ce qui influence les apports et les dépenses. Le poids ne mesure pas, à lui seul, les efforts fournis. [1, 2]

2. Sucre et aliments transformés : éviter les généralisations

Les aliments transformés sont très différents : ils ne sont pas tous riches en sucre et certains apportent des fibres. Les teneurs « 30 à 70 g pour 100 g » et le rapport « 5 à 10 fois » évoqués dans l'épisode ne peuvent pas être généralisés à cette catégorie. [3]

L'absorption du sucre n'est pas instantanée et tout le sucre consommé n'est pas immédiatement transformé en graisse. Le corps utilise du glucose pour fonctionner et peut en stocker sous forme de glycogène, une réserve dans le foie et les muscles. L'accumulation de graisse dépend du bilan énergétique dans la durée. Pour comparer des aliments, la portion, les fibres et la forme solide ou liquide comptent aussi. [1-4]

Sources de ces précisions

[1] NIH - Overweight and Obesity in Adults

[2] NHLBI / NIH - Overweight and Obesity: Causes and Risk Factors

[3] NHS - Processed foods

[4] NIDDK / NIH - Your Digestive System & How it Works

Sources consultées le 31 octobre 2026.

© Mathieu Baccarini, 2026 - legymnaseinterieur.fr

Pourquoi prend-on du poids ?
Trois grands facteurs.

Écouter le podcast

Le texte de l'éclat, une base pour comprendre les facteurs de la prise de poids.

On entend souvent : « Si tu manges plus que tu ne dépenses, tu grossis. Si tu dépenses plus que tu ne manges, tu maigris. » Ce principe de la balance énergétique n'est pas faux. Mais seul, il n'explique presque rien. Le poids n'obéit pas à une seule règle : il dépend d'un système. Le corps n'est pas une page blanche. Certains naissent avec un patrimoine génétique qui les prédispose au surpoids.

Les cartes du départ ne se choisissent pas. La génétique les distribue. Le métabolisme varie d'un individu à l'autre. Certains brûlent beaucoup de calories sans effort. D'autres en brûlent très peu, même en bougeant. Et certains doivent travailler deux fois plus pour obtenir deux fois moins de résultats. À apports similaires, la dépense peut varier. Les hormones guident l'appétit, la satiété, le stockage. La leptine régule la satiété. La ghréline régule la faim. L'insuline régule le stockage. Quand ces hormones se dérèglent, la volonté ne disparaît pas, mais elle doit se battre contre un courant très puissant. Patrimoine génétique, métabolisme, dérèglements hormonaux. On a déjà discuté de trois facteurs. Si ces trois facteurs se liguent, la volonté seule ne suffit plus. Il faut un système : environnement, habitudes, sommeil, accompagnement.

Et parfois, ce n'est pas le corps qui crée la difficulté, c'est le cadre dans lequel on grandit. Beaucoup de choses se jouent très tôt. Les habitudes se construisent dans l'enfance, souvent avant même qu'on ait les mots pour les comprendre. Rythme alimentaire chaotique, aliments transformés dès l'enfance, absence de mouvement et parfois un langage autour du corps qui abîme. Je le dis sans accuser.

Source : Mathieu Baccarini — legymnaseinterieur.fr

© Mathieu Baccarini — L'Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Pourquoi prend-on du poids ?

Texte de l’éclat - suite

Écouter le podcast

Ce n’est pas toujours une question d’intention. On transmet ce qu’on a reçu. Parfois sans le vouloir. Et très souvent, les parents font avec ce qu’ils ont : du temps limité, un budget serré, de la fatigue, du stress et une société qui pousse à consommer. On transmet surtout un contexte, pas une volonté de nuire. Mais si l’on veut briser certaines boucles entre générations, il faut d’abord les regarder en face.

Ce qui n’est pas mis en lumière se répète.

Les parents comptent, mais ils ne décident pas du terrain. Et le terrain, c’est une société obésogène. Une société qui favorise la prise de poids. Dans la nature, le sucre est limité. Dans un fruit, il y a cinq à quinze grammes pour 100 grammes, toujours avec des fibres. Résultat : l’absorption est lente. Le corps peut gérer la dose.

Mais l’industrie agroalimentaire a supprimé ces freins. Nous avons fabriqué des bombes de sucre. Les bonbons ne poussent pas dans la nature. Pas plus que les sodas ne sortent d’un fruit. Dans nos bombes, nos produits transformés, il y a 30 à 70 grammes de sucre pour 100 g, sans fibres, donc sans frein. Les doses sont 5 à 10 fois supérieures à tout ce que la nature a jamais offert.

Source : Mathieu Baccarini — legymnaseinterieur.fr

© Mathieu Baccarini — L’Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Pourquoi prend-on du poids ?

Texte de l’éclat - suite

Écouter le podcast

L’absorption de sucre est gigantesque et instantanée, et le corps exécute encore ses anciens programmes de survie. Il convertit l’excès de sucre en graisse, car la graisse reste une réserve d’énergie. Cette mécanique est enracinée : pendant 300 000 ans, la nourriture était rare. Depuis peu, nous sommes passés de la rareté à l’abondance totale. L’évolution biologique est lente. La transformation industrielle est rapide.

Nous avons un cerveau de chasseurs-cueilleurs dans un supermarché.

Et autour de nous. Tout est optimisé pour faire craquer. Prix bas. Publicité. Texture. Arômes. Couleur.

Avant, on sortait pour voir les copains. Films, musique, jeux, réseaux sociaux, intelligence artificielle : tout est à portée. Aujourd’hui, notre foyer est devenu un parc d’attractions. On bouge moins et quand on bouge, on utilise un mode de déplacement à énergie électrique et non l’énergie du corps. Le confort augmente, le mouvement disparaît. Résultat : on brûle moins de calories.

Il m’arrive de rentrer chez moi après une journée lourde et de vider le frigo. Mon corps cherche un apaisement. C’est le cortisol qui me domine, l’hormone du stress. Elle augmente mon appétit. Elle me pousse vers les aliments les plus caloriques. Une émotion non gérée finit souvent dans l’assiette.

Source : Mathieu Baccarini — legymnaseinterieur.fr

© Mathieu Baccarini — L’Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés

Pourquoi prend-on du poids ?

Texte de l’éclat - suite

Écouter le podcast

Mais pour certains, ce n’est pas un stress ponctuel d’un soir. C’est le stress d’une vie. Les traumatismes, les humiliations, les manques, les blessures créent des conduites alimentaires. Ce ne sont pas des faiblesses, ce sont des stratégies de survie.

Certains sont grossophobes avec une personne malade ou qui prend un traitement. Hypothyroïdie, diabète, dépression. Anxiolytiques, corticoïdes. Des maladies et traitements qui font prendre du poids. On peut blesser, humilier quelqu’un sans connaître son histoire médicale, psychologique ou sociale.

L’obésité n’est pas une faute morale, c’est un ensemble de mécanismes qui dépassent l’individu et sa volonté.

Source : Mathieu Baccarini — legymnaseinterieur.fr

© Mathieu Baccarini — L’Éducation Physique Consciente® / Le Gymnase Intérieur® — Tous droits réservés