

Learning by Ear
Santé - EPISODE 5 – Malnutrition/Obésité
Auteur: Hope Azeda
Rédaction: Christine Harjes
Adaptation : Konstanze von Kotze

2'30

Lancement:

Bonjour et bienvenue pour la série de Learning by Ear sur la santé.
Aujourd'hui, nous parlons de l'obésité.

**Scène 1: Simon, Jimmy, Steve, Manuel et Hassan dans le foyer
Mandela. Le matin. Dans la chambre des garçons.**

***Atmo: Bruits de pas et de ménage. Ils se préparent pour aller à
l'école. Au loin, le voisinage s'éveille lentement, musique
routinière.***

1. Simon: Steve, dépêche-toi. On y va... oh pardon, Jimmy ! Alors,
comment tu te sens aujourd'hui ?

2. Jimmy: Ras-le-bol... mon estomac... j'ai froid.... Steve, j'ai besoin
d'argent ... je veux aller chez le médecin.

3. Steve: Je vais tâcher d'en trouver ... porte toi bien mon frère

4. Atmo bruit de pas qui s'éloignent

5. Manuel (crie). Simon, Steve, ne me laissez pas tomber ! Je viens avec vous !

6. Simon: (Off mic) On n'a pas besoin d'être escortés. On se retrouve au lycée.

15. Manuel: Cette fois je veux voir ce qu'ils manigancent. Hassan, tu ne vas pas à l'école ?

16. Hassan: Non, je sèche les cours ...

17. Manuel: Pourquoi? Ta copine vient te voir aujourd'hui?

18. Hassan: Quelle copine ? – oh, celle-là ? Non, c'est de l'histoire ancienne!

21. Manuel: T'es sérieux?

22. Hassan: Bien sûr que je suis sérieux !

23. Manuel: Qu'est-ce qui s'est passé?

24. Hassan: Tu sais comme les filles sont bizarres, parfois. Celle-là, elle n'arrêtait pas de dire des trucs faux sur moi. En fait je crois qu'elle cherchait juste une excuse pour me laisser tomber.

25. Manuel Je vais me renseigner... mais alors, pourquoi tu restes là ?

26. Hassan Je veux juste rester à la maison et dormir un peu.

27. Manuel: Bon, au moins, si tu restes ici, Jimmy aura quelqu'un pour s'occuper de lui au cas où. Courage Jimmy... ça va aller.

(Atmo il sort)

(Atmo porte qui claque)

Fin de la scène 1

Scène 2: Simon, Steve, Manuel et serveur de la cantine, le matin

29. Atmo *Bruit de chaises et de tables qu'on pousse dans la cantine, musique, on entend au loin des ustensiles de cuisine qu'on lave*

30. Serveur: Eh baissez d'un ton s'il vous plait ; asseyez-vous. Je ne veux pas que mon chef vous entende.

31..Steve: D'accord. Un petit déjeuner pour deux.

32. Manuel: **(crie à distance)** pour trois!
- 33..Serveur: Dites donc, les gars, je vous rappelle qu'il ne vous reste plus qu'une semaine...
34. Simon: C'est bon... contente toi de nous servir un petit déjeuner...Steve, on devrait vérifier les clauses du marché qu'on a passé avec ce type. Moi, il me semble qu'il nous reste encore 10 jours, pas 7 !
35. Steve: Ça ne change rien, de toute façon. Laisse tomber !
36. Manuel: Dans quoi vous êtes-vous fourrés ?
- 42.Serveur: Voilà. Trois thés noirs et trois crêpes au manioc.
- 44. Atmo: Bruit des tasses du chariot à la table**
45. Simon: Tu vois Manuel, j'ai décidé de commencer la journée par un bon petit déjeuner bien nourrissant. Quand on joue au basket, on a besoin de manger... J'étais tellement mal, la dernière fois, quand je suis tombé dans les pommes pendant le match.
45. Manuel: **(mange)**! Simon, qu'est-ce que c'est que ce marché que vous avez passé ici ?

46. Simon: Ben... Steve et moi, on offre nos deux meilleurs pantalons au serveur en échange d'un petit déjeuner pendant deux mois.

(Souffle sur son thé pour le refroidir et boit à petites gorgées)

47. Manuel: (**mange**) Donc si je comprends bien, tu échanges ton super pantalon contre un petit déjeuner bon marché même pas équilibré ?

48. Steve: (**boit du thé**) Manuel... qu'est-ce qui te prend? T'as décidé de nous gâcher notre petit déjeuner gratuit avec tes sermons ou quoi?

49. Manuel : T'énerve pas, tu viens de le dire toi-même, que tu étais tombé dans les pommes pendant un match il y a deux jours...

(Souffle sur son thé pour le refroidir et le boit à petites gorgées)

Regarde un peu ce petit déjeuner : un thé pur avec un petit sucre, accompagné d'une crêpe fabriquée avec de la farine de manioc et du sucre... le tout frit dans de l'huile... Tu peux me dire où sont les vitamines C, D ou E ?

50. Simon: (**mange**) ABC... tu connais bien l'alphabet !

51. Manuel: On devrait appliquer ce qu'on a appris à l'école...
Regarde Jimmy, par exemple : tous ses problèmes de santé viennent du fait qu'il a une nourriture trop pauvre. Hassan, lui, il sèche les cours parce qu'il est fatigué... sans parler de toi, Simon. Tu t'évanouis pendant un match... tu es trop maigre !
52. Simon; Qu'est ce que tu veux dire par là?
53. Manuel Si je me souviens bien de mes cours de biologie.....
54. Steve Encore un sermon (**il soupire**) pfff...
55. Manuel Avoir un poids équilibré, c'est important, pour rester en bonne santé.
56. Simon Manuel, serais-tu en train de me dire que mon corps n'est pas équilibré ?
57. Manuel Eh bien oui... Le meilleur moyen d'avoir un poids normal, c'est de se nourrir sainement. Regardez la taille que vous faites ! Et puis vous avez juste la peau sur les os !
58. Steve: Manuel, pas besoin de gâcher l'ambiance, il est gratuit, ce petit déjeuner ...

59. Manuel : Il faut qu'on change notre style de vie. Notre santé dépend des petites décisions prises au jour le jour.
60. Simo: Donne moi le sucre (**atmo bruit du sucrier, de la cuillère dans la tasse**) De toute façon, on n'a pas d'argent pour fromage et de bacon... comment on aurait l'argent de toutes façons ?
63. Manuel: Avec vos deux pantalons on aurait pu acheter le paradis : des fruits exotiques, des légumes, des céréales ! Et tout ça, ça ne coûte pas grand chose !
64. Simo: Décidément, Manuel tu es une vraie encyclopédie Trop théorique.
- 66. Atmo: Bruit de talons hauts**
67. Steve: Eh... Regardez moi cette fille...waouh ahhhhh (**admiratif**)
68. Simo: Steve, regarde... elle essaie de passer entre les deux tables ...
69. Manuel: Taisez-vous, elle va vous entendre...
- 70. Atmo: Deux tables s'effondrent, les bouteilles et les verres s'écrasent sur le sol.**

71. Simo: Ça devait arriver... Elle a renversé les deux tables !

72. Manuel: Bah oui : elle est trop grosse.

73. Steve: Qu'est-ce qu'il y a de mal à être gros... ? C'est l'Afrique, c'est beau d'être gros!

74. Manuel: Mais c'est mauvais pour la santé ...

75. Steve: Arrête Manuel... La petite copine de Simon aussi, elle est bien en chair !

76.Atmo: Bruits de verre qu'on ramasse

77.Simon: Eh, laisse ma copine en dehors de ça tu veux bien ?! Elle est peut-être grosse mais c'est mon choix. Si t'es attiré par des filles maigres qui flottent dans leurs vêtements, c'est ton problème ok ?

78.Manuel: Du calme, mon frère, du calme... je dis juste que le fait d'être très gros, ça ne veut pas nécessairement dire que la personne est en bonne santé. On devrait juste essayer de manger... un peu moins de gras... de sucres... de sel et, à la place : beaucoup de fruits et de légumes !

79. Steve: Arrête, avec les histoires de nourriture ! Parlons d'autre chose !

80. Simon: Comme quoi par exemple?

81. Steve: Bah des filles tiens!

(Tous se mettent à rire)

FIN

Le savais-tu? (2 Speakers – l'un pour les titres, l'autre pour le reste)

Malnutrition

Une personne sous-alimentée ou suralimentée est menacée de malnutrition. Son corps souffre de carences nutritionnelles - protéines, vitamines et sels minéraux– et il ne fonctionne plus normalement. La sous-alimentation est un problème connu en Afrique mais maintenant, l'obésité augmente elle aussi de manière incontrôlée. Une personne obèse est une personne qui mange des aliments saturés en graisses, en sucres et en sels. Si vous mangez trop de ce type de nourriture et que vous ne faites pas de sport, vous pouvez devenir obèse. Quelqu'un d'obèse est quelqu'un qui a trop de graisse et cela peut être dangereux pour sa santé.

Les risques liés à l'obésité

Le risque le plus important lié à l'obésité est le diabète de type 2 (diabète sucré) ainsi que les maladies cardio-vasculaires. Quand on a du diabète, le corps ne produit pas correctement ou ne se sert pas correctement de

l'insuline. L'insuline, c'est une hormone dont le corps a besoin pour transformer le sucre, l'amidon et d'autres aliments en énergie, celle dont on a besoin tous les jours, pour vivre. Quand des anomalies affectent le cœur et ses vaisseaux sanguins, on parle de maladies cardio-vasculaires. Le diabète, tout comme les maladies cardiaques, peut être mortel.

La prévention

Faites autant de sport que possible. Le cœur doit être stimulé et le corps doit bouger : alors, faites de la marche, courez, nagez. Et si vous réussissez à éviter de manger de la nourriture à forte teneur en sel, en sucre et en graisse, vous ne prendrez pas beaucoup de poids. Rien de tel qu'une nourriture équilibrée pour être sûr d'avoir les vitamines nécessaires au bon fonctionnement du corps.

Les vitamines

La vitamine A, par exemple, est très importante pour la vue et pour conserver une peau saine. Le foie, les carottes et les légumes verts comme l'épinard contiennent beaucoup de vitamines A.

La vitamine B, elle, donne de l'énergie au corps. Les céréales complètes comme le blé et l'avoine, les œufs, les haricots, les pois, le poisson et le poulet sont les meilleures sources de vitamine B.

La vitamine C est bonne pour les organes – elle conserve les gencives et les muscles en bonne santé et aide le corps à résister contre les infections. Mangez beaucoup d'oranges et d'agrumes, des tomates et des fraises.

La vitamine D aide le corps à absorber le calcium qui est très important pour la fortification des os et pour de bonnes dents. C'est dans le lait, les jaunes d'œufs, le poisson et le foie qu'on trouve le plus de vitamines. Enfin, la vitamine E est essentielle pour les yeux, pour la peau et pour le foie. Manger équilibré permet donc de maintenir son corps en bonne santé !

Pied:

Et voilà ! La série santé de Learning by Ear de Hope Azeda, c'est fini pour aujourd'hui ! Merci de nous avoir écoutés et n'oubliez pas, vous pouvez réécouter cette émission et trouver plein d'informations complémentaire sur notre site www.dw-world.de/lbe. Au revoir!