

TEXTE DE AURÉLIE GUERRI
ILLUSTRATIONS DE HALFBOB

Les épinards, ça rend vraiment costaud.

*et toutes les questions que tu te poses
pour te sentir en forme!*



FLEURUS
www.fleuruseditions.com

Aurélie Guerri est diététicienne–nutritionniste. Passionnée de nutrition et de santé, elle réalise des programmes nutritionnels personnalisés, des recettes et conseils en vidéos, aidant ainsi de nombreuses personnes à retrouver une alimentation saine et équilibrée, respectueuse du corps et de l'environnement.
<http://aurelieguerri.com>

Direction : Guillaume Arnaud, Guillaume Pô
Direction éditoriale : Emmanuelle Braine Bonnaire
Édition : Danielle Védrinelle, assistée d'Anne Le Marois
Direction artistique : Elisabeth Hébert, Bleuenn Auffret
Mise en pages : Les Paoistes
Direction de la fabrication : Thierry Dubus
Fabrication : Axelle Hosten

© 2017 Fleurus Éditions – 15/27 rue Moussorgski, 75018 Paris
www.fleuruseditions.com
ISBN : 9782215135302
MDS : 592514
N° d'édition : J17174
1^{re} édition

Achevé d'imprimer en juillet 2017 sur les presses de l'imprimerie Neografia, Slovaquie.

Tous droits réservés pour tous pays.

Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

Préface

« Nous sommes ce que nous mangeons. »

L'alimentation influence notre corps, notre santé et notre environnement. Bien manger est indispensable pour les enfants et les adultes qu'ils deviendront. Et il serait bien qu'un jour la nutrition soit enseignée à l'école au même titre que le français ou les mathématiques ! Être plus conscient de ce que l'on mange pour se sentir bien dans notre corps, et aussi pour ne plus subir l'influence des publicités et des idées fausses.

Ce livre répond aux questions que tu te poses en matière de nutrition, en proposant des explications simples et adaptées. Mais aussi pour te donner le goût du bien manger !

Aurélie Guerri

Pourquoi faut-il manger tous les jours ?

» Pour bien grandir... mais aussi tout simplement pour vivre ! Les aliments que tu consommes sont **le carburant de ton corps**. Ils influencent ta croissance et le développement de tes organes. Si tu ne lui donnes pas de nourriture, ton organisme ne fonctionne pas. Quotidiennement, tu as besoin d'énergie pour marcher, te concentrer en classe, faire du sport, jouer, ou encore parler, et le fait de bien manger permet d'assurer tout cela. Dans les aliments, on trouve des nutriments qui te permettent d'être en forme et de bonne humeur. Car l'alimentation joue aussi sur ton moral !

INFO +

L'organisme peut résister au manque de nourriture environ trois semaines. Impressionnant ! Sauf que priver son corps d'aliments a de graves conséquences : l'organisme puise dans toutes ses réserves et finit par affaiblir les organes vitaux (le cœur, notamment). Même le fait de sauter un seul repas dans la journée suffit à déclencher un mécanisme d'« économie » du fonctionnement de l'organisme : tu te fatigues alors plus vite et tu es moins réactif.



Bien manger, c'est aussi et surtout **manger quotidiennement et à plusieurs reprises** dans la journée : dès le réveil, vers midi, dans l'après-midi et le soir, avant le coucher. Il est important que les calories soient bien réparties au cours de la journée. Cette régularité des repas te permettra de ne pas avoir de coups de pompe : lorsque tous les besoins physiologiques – c'est-à-dire nécessaires – à la survie, de l'organisme sont comblés, tu n'as pas faim et tu es plein d'énergie!

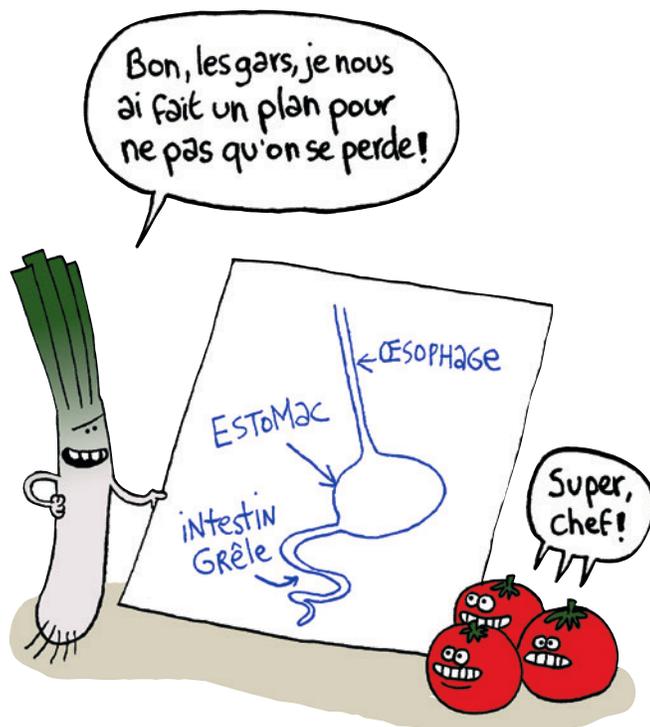
La véritable sensation de faim arrive au bout de 6 heures sans apport de nourriture.

ABC 

- Les nutriments sont des molécules que tu trouves dans les aliments que tu manges. Les glucides, protéines, lipides, vitamines et minéraux sont des nutriments. Une fois digérés, le corps s'en sert pour que nos cellules puissent fonctionner correctement.
- Une calorie est une unité de mesure permettant de connaître l'énergie apportée par la digestion d'un aliment.

Où passe la nourriture que l'on mange ?

Les aliments suivent un trajet précis dans notre corps : c'est ce qu'on appelle **la digestion**. Lorsque tu mastiques la nourriture dans ta bouche, la digestion commence déjà ! Aidés par la salive, les aliments mâchés sont broyés par les dents pour être correctement avalés. Ils descendent ensuite dans l'œsophage et poursuivent leur chemin jusqu'à l'estomac, puis l'intestin grêle. Au fur et à mesure, les aliments se mélangent en une sorte de bouillie et ferment ce que l'on appelle le « bol alimentaire ».



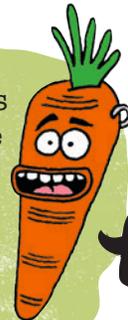
ABC 

Les enzymes sont produites par des glandes spécialisées de l'estomac, du pancréas et de l'intestin. Leur rôle est de découper et de transformer les molécules complexes en molécules simples, afin de faciliter la digestion.

Au cours de la digestion, le broyage et le malaxage des aliments sont aidés par **l'action chimique des enzymes digestives**. Résultat : les aliments sont transformés en molécules de plus en plus petites, ce qui leur permet de pénétrer dans les cellules intestinales, puis de passer dans le sang. Les nutriments sont ainsi utilisés par les organes du corps qui en ont besoin, ou mis en réserve pour être utilisés plus tard.

Enfin, une partie des aliments ne passe pas dans le sang. Il s'agit des déchets qui sont directement envoyés dans le gros intestin : on appelle cela les selles. Tu les élimines en allant aux toilettes. 

L'endroit par lequel passent les aliments que nous mangeons se nomme le tube digestif. Il comprend 6 organes : la bouche, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le gros intestin et l'anus.



LE SAIS-TU ?

Pourquoi faut-il manger équilibré ?



Manger, c'est bien ; mais bien manger, c'est mieux !

Il n'est pas toujours facile de comprendre pourquoi il est important d'avoir des légumes dans ton assiette, et pas seulement des pâtes. Ou pourquoi on ne peut pas manger un repas qu'à base de chocolat ! En fait, c'est assez simple à comprendre : à tout âge, que tu sois une fille ou un garçon, tu as besoin de recevoir de l'énergie, et ce sont **les aliments que tu consommes qui vont fournir à ton organisme cette énergie**. Les aliments que tu choisis de manger ne t'apporteront pas tous les mêmes éléments nutritifs. C'est pourquoi il est important de varier ton alimentation et de connaître les aliments nécessaires au bon fonctionnement de ton corps.

Au fait, comment je fais pour manger équilibré ?

Tu as déjà dû entendre les mots « protéines », « glucides », « lipides », « vitamines », « minéraux »... Ce sont les éléments dont tu as besoin pour que ton corps fonctionne bien. Il est donc utile de savoir à quoi ils servent et où on les trouve ! Avoir de bonnes habitudes alimentaires, c'est piocher dans chaque famille tous les jours.

• Les protéines

Elle se trouvent dans la viande, le poisson, les œufs, les laitages, les légumes secs (lentilles...). Elles servent à **construire tes muscles et tes organes**.

• Les lipides, ou graisses

Il y a les graisses saturées (ou acides gras) que l'on doit limiter. Tu les trouves dans le beurre, le fromage, la viande grasse, certains biscuits, etc. Et les graisses insaturées (les fameux oméga-3, oméga-6 et oméga-9) présentes dans les huiles végétales, les fruits oléagineux (amandes, noix...) et dans les poissons gras, comme le saumon. Les lipides apportent **de l'énergie que l'organisme peut stocker, puis utiliser en cas de besoin**.

• Les glucides, appelés aussi sucres

On trouve les sucres lents (ou glucides complexes) dans les féculents (riz, pâtes, pain...), la farine, les légumes secs ; tandis que les sucres rapides sont présents dans les fruits, les confiseries, le miel... Les glucides servent de **carburant à l'organisme**.

• Les vitamines et minéraux

Vitamines A, B, C, fer, magnésium, calcium... : on les trouve dans les fruits et les légumes, mais aussi dans les produits laitiers, les céréales complètes... Ils n'apportent pas d'énergie, mais sont essentiels, en faible quantité, **à de nombreuses fonctions du corps** : la vitamine A est nécessaire à une bonne vision nocturne ; la vitamine C est tonifiante et permet de lutter contre la fatigue ; le calcium aide à avoir des os et des dents solides ; le magnésium agit contre le stress...

INFO +

Pour t'assurer un cœur en bonne santé, veille à limiter ta consommation de sel. Ton corps en a besoin, mais pas en excès ! Pour manger moins salé, il suffit de cuisiner avec peu de sel et de ne pas en ajouter dans ton assiette. Il faut aussi éviter les aliments trop salés (charcuterie, fromage, biscuits apéritifs, plats industriels).

C'est si important de boire de l'eau ?

» Ton corps est composé de beaucoup d'eau : elle représente environ **60 % de ton poids** !

L'eau est donc essentielle à la vie. C'est pourquoi il est indispensable de maintenir un bon taux d'hydratation, en conservant un juste équilibre entre les gains et les pertes en eau du corps. Autrement dit, tu dois boire assez d'eau pour compenser l'eau que ton corps élimine lorsque tu fais pipi ou que tu transpires. L'apport d'eau aide aussi à **nettoyer l'organisme et à le débarrasser de ses toxines**. Conséquences : lorsque tu bois assez, tu es plus en forme et plein d'énergie !

Eau du robinet
Grand cru classé,
un délice !



123

Selon une étude menée par la société Danone Research, l'eau atteint nos cellules sanguines 5 minutes après avoir été bue et reste jusqu'à 7 semaines dans notre corps !

La nature est bien faite : lorsque ton corps manque d'eau, tu ressens la soif et tu as alors envie de boire. C'est cela qui te permet de rétablir l'équilibre. Mais attention, mieux vaut ne pas attendre d'avoir soif pour boire. Ton corps sera mieux hydraté si tu bois plusieurs fois dans la journée : lors du repas, au goûter, dans la matinée... Tu as besoin d'environ **7 à 8 petits verres de liquide par jour**.

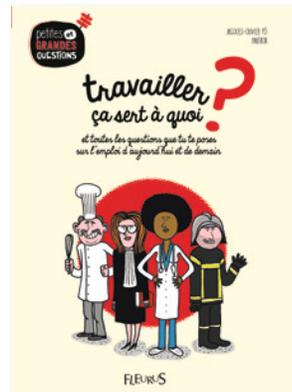
Tu trouves de l'eau dans les fruits (frais ou en jus), les légumes, le lait, et surtout dans... l'eau, bien sûr ! À consommer sans modération, en bouteille ou au robinet.

Ton corps a encore plus besoin d'eau quand il fait très chaud dehors, ou quand tu fais du sport. Tu as aussi besoin de boire plus que d'habitude lorsque tu es malade, notamment lorsque tu as de la fièvre, car ton corps se déshydrate plus vite.



LE SAIS-TU ?

Dans la même collection :



Les épinards, ça rend vraiment costaud.

et toutes les questions que tu te poses
pour te sentir en forme!

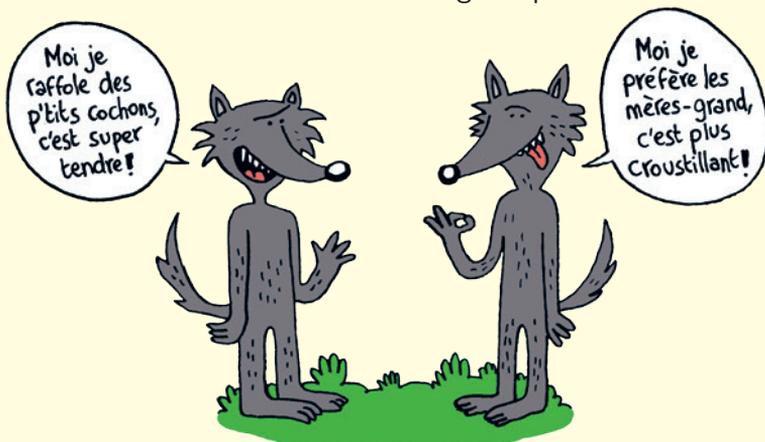
Pourquoi faut-il manger **tous les jours** ?

Je peux boire des **sodas** autant que je veux ?

Pourquoi **on n'aime pas tous** les mêmes aliments ?

Est-ce que notre **Terre peut nourrir** tous ses habitants ?

Et **demain**, on mangera quoi ?



Un livre pour tout savoir sur l'alimentation, son importance pour notre corps, notre santé et notre environnement, écrit par Aurélie Guerri, diététicienne-nutritionniste.

Dès 8 ans

FLEURUS
www.fleuruseditions.com



MDS : 592514
8,90 € TTC