



C'est ça la (sur)vie !



## Sports de plein air, jeux de ballon, promenade en forêt : Pour ne pas caler en cours de route, je commence par **BIEN ME CALER L'ESTOMAC !**



La météo prévoit pour dimanche une magnifique journée d'été, pas un nuage à l'horizon ! C'est le moment de sortir du placard mes chaussures de randonnée, mon chapeau d'aventurier, mes lunettes de soleil et mon petit sac à dos.



**A**vant de me lancer à la conquête de l'immensité forestière et de découvrir la faune sauvage qui l'habite, j'adapte mon assiette aux efforts qui m'attendent. Pour repousser la sensation de **fatigue** qui freinerait mon envie d'aller toujours plus loin, je privilégie les aliments qui sauront me fournir de **l'énergie tout au long de la journée** : **céréales, légumes secs et pommes de terre**. Cette famille d'aliments - **les féculents** - se comporte comme un véritable **carburant** à l'intérieur de mon organisme. **C'est le secret des grands sportifs avant chaque compétition.**

### Le grand jour est arrivé !

Je mets dans mon sac à dos **deux trésors** qui se révéleront précieux quand la fatigue se fera sentir : une **bouteille d'eau plate** pour **m'hydrater** en permanence et une **petite réserve d'énergie** sous forme d'une **barre de céréales, d'un sachet de fruits secs ou de fruits déshydratés**. Je laisse à la maison les sucreries et les sodas qui ne m'apporteront **rien d'intéressant** contre la fatigue.



## UNE PETITE FRINGALE AU MILIEU DE LA PROMENADE ?

C'est normal, mes muscles ont été mis à rude épreuve. La **faim** est un signal que m'envoie mon organisme pour me dire qu'il a besoin de carburant.

**S**i je veux pouvoir continuer ma randonnée sans **trainer des pieds**, c'est le moment de boire de **l'eau** et de sortir une poignée de **fruits secs** : **des noix, des noisettes, des amandes nature ou un fruit déshydraté moelleux** comme une **banane séchée, une figue, un abricot, une datte ou quelques pruneaux**. Les randonneurs donnent

souvent leur préférence aux **raisins secs** qui se glissent dans n'importe quelle poche. Les **fruits déshydratés** ont deux avantages pour les randonneurs : ils conservent les principales **qualités nutritionnelles** des fruits frais - leur richesse en vitamines, en fibres et en minéraux - et pèsent **beaucoup moins lourd** dans le sac à dos.



UN APPÉTIT D'OISEAU



© Verron d'après Robe, Studio Boule & Bill, 2016



Graines de champions



Riz, blé, lentilles, flageolets, haricots blancs et rouges, fèves, pois chiches...



## GRAINES DE CHAMPIONS

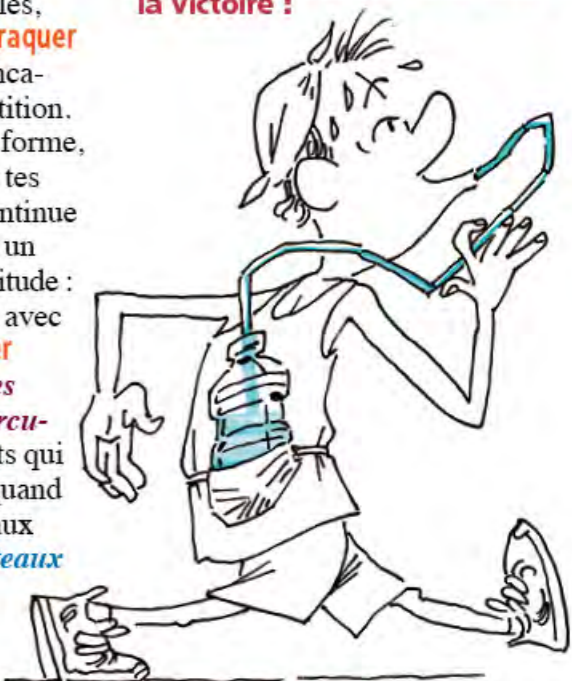
Avant une compétition, les sportifs de haut niveau sont très attentifs à ce qu'ils mettent dans leur assiette. Ils savent qu'une erreur d'alimentation peut leur coûter la victoire. Pour aller vite, ils mangent des féculents !

Les champions habitent peu à peu leur organisme à consommer une **grande quantité de féculents** qui leur donne l'énergie dont ils ont besoin pour atteindre leur objectif. Ce sont de gros mangeurs de **pain complet, de pâtes, de riz, de lentilles et de pommes de terre**. Ils consomment ces féculents avec des **légumes frais, une viande maigre ou un poisson grillé** qu'ils cuisinent avec **très peu de matière grasse**. Ils terminent leur repas avec un fruit frais ou une compote peu sucrée.

Et moi, si je fais la même chose, suis-je sûr de monter sur le podium ?

Non, si tu adoptes le régime spécial de ton champion préféré et que tu te gaves **subitement** de pâtes, de riz ou de lentilles, tu risques surtout de te **détraquer l'estomac**. Tu seras alors incapable d'affronter la compétition. Pour être au meilleur de ta forme, ne change pas brutalement tes habitudes alimentaires. Continue de **manger de tout**, en étant un peu plus **sélectif** que d'habitude : ne t'alourdis pas l'estomac avec des plats **difficiles à digérer** comme les **hamburgers, les nuggets, les frites, les charcuteries** et pense aux féculents qui te donneront de l'énergie quand tu en auras besoin. Quant aux **glaces, aux sodas, aux gâteaux**

et aux bonbons, oublie-les complètement avant et pendant l'effort. Réserve-les pour fêter la victoire !



### JE BOIS DE L'EAU SANS ATTENDRE D'AVOIR SOIF

La seule boisson dont mon corps a vraiment besoin est l'eau plate. Et comme il ne peut pas la stocker en grande quantité, je suis obligé de boire régulièrement pour reconstituer mes réserves.



Pour bien me préparer à une épreuve sportive, je commence à boire de l'eau **dès le matin**. Puis, pendant le match, la compétition ou la randonnée, je **continue à m'hydrater** au rythme d'une ou deux gorgées d'eau tous les quarts d'heure, **sans attendre d'avoir soif**. Si j'ai soif, c'est que je suis déjà déshydraté. Cette réhydratation régulière m'évite les **crampes** et les **pannes d'énergie**.



Sergio SALMA



AU SEC ! J'Y SUIS ! J'Y...



© Dupla - Éditions du Lombard 1999

## FÉCULENTS DANS LE DÉSORDRE

Leurs noms se sont tous mélangés, on n'y comprend plus rien ! Saurais-tu remettre un peu d'ordre dans la liste avant d'aller faire les courses ?

- POIS
- PÂTES
- PETITS
- RIZ
- POIS
- Chou
- BLÉ
- HARICOTS
- FLOCONS
- POMMES
- PÉTALES
- LENTILLES
- PAIN

basmati  
fleur de maïs  
chiches pois  
fraîches vertes  
de terre comcassé  
blancs de seigle  
cassés d'avoine

**L'intrus**  
Oh ! Un intrus s'est glissé parmi les féculents. Il n'a rien à y faire. L'as-tu reconnu ?



Sergio SAINA

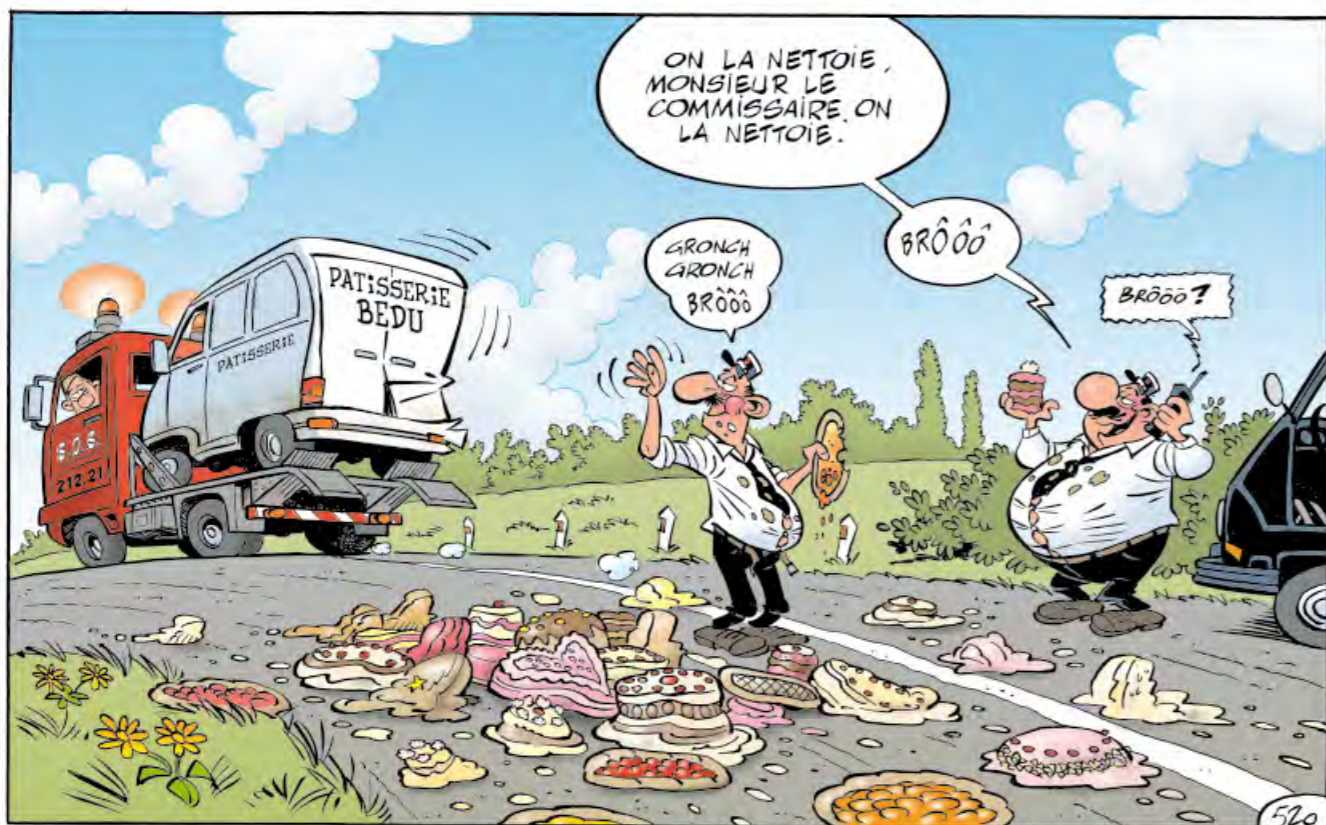
### RECETTES DU MONDE

Sais-tu quel féculent est à la base de chacune de ces 9 recettes ?

- Cassoulet
- Spaghetti
- Hachis parmentier
- Galette de sarrasin
- Paëlla
- Couscous
- Feijoadá
- Polenta
- Porridge

Réponses : haricot blanc - farine de blé dur - haricot de blé - semoule de blé - haricot noir - maïs - flocon d'avoine - riz - riz - semoule de blé dur - haricot de terre - pomme de terre - flocon de terre - farine de maïs - Lentilles vertes - Pain de seigle, intrus : le chou-d'œuf n'est pas un féculent mais un légume - Blé comcassé - Haricots blancs - Flocons d'avoine - Pommes de terre - Pétales de maïs - Couscous - Haricots blancs - Flocons d'avoine - Flocons de terre - Pétales de maïs - Feijoadá - Haricots blancs - Flocons d'avoine - Flocons de terre - Pétales de maïs - Polenta - Haricots blancs - Flocons d'avoine - Flocons de terre - Pétales de maïs - Porridge - Haricots blancs - Flocons d'avoine - Flocons de terre - Pétales de maïs

Tartes au poulet



Faisons le point

# LE SUCRE : VRAI ALLIÉ OU FAUX AMI ?

Mon organisme a besoin de sucre pour bien fonctionner : de bons sucres et au bon moment. C'est vital ! Alors pourquoi le sucre est-il toujours cité parmi les aliments dont la consommation est à surveiller de près ? Parce que de nombreux produits alimentaires que nous aimons contiennent trop de sucre. Ce n'est pas le sucre qui déséquilibre mon organisme et me fait grossir, mais l'excès de sucre.

Bien qu'ils ne donnent pas l'impression d'être sucrés, les féculents sont une source **essentielle** de ces **bons sucres** que le corps parvient à utiliser de manière **progressive** pour me donner de l'énergie du matin jusqu'au soir. Les nutritionnistes conseillent de manger des féculents **tous les jours, à chaque repas**, et de ne pas les oublier avant une **épreuve sportive**.



Pendant l'effort, pour éviter la baisse de régime, j'ai besoin de sucres **différents** que je trouve dans les **fruits**, qu'ils soient **frais, secs** ou **déshydratés**. Pour repartir du bon pied quand la fatigue s'installe, il suffit de **boire de l'eau** et de **manger un bon fruit**.



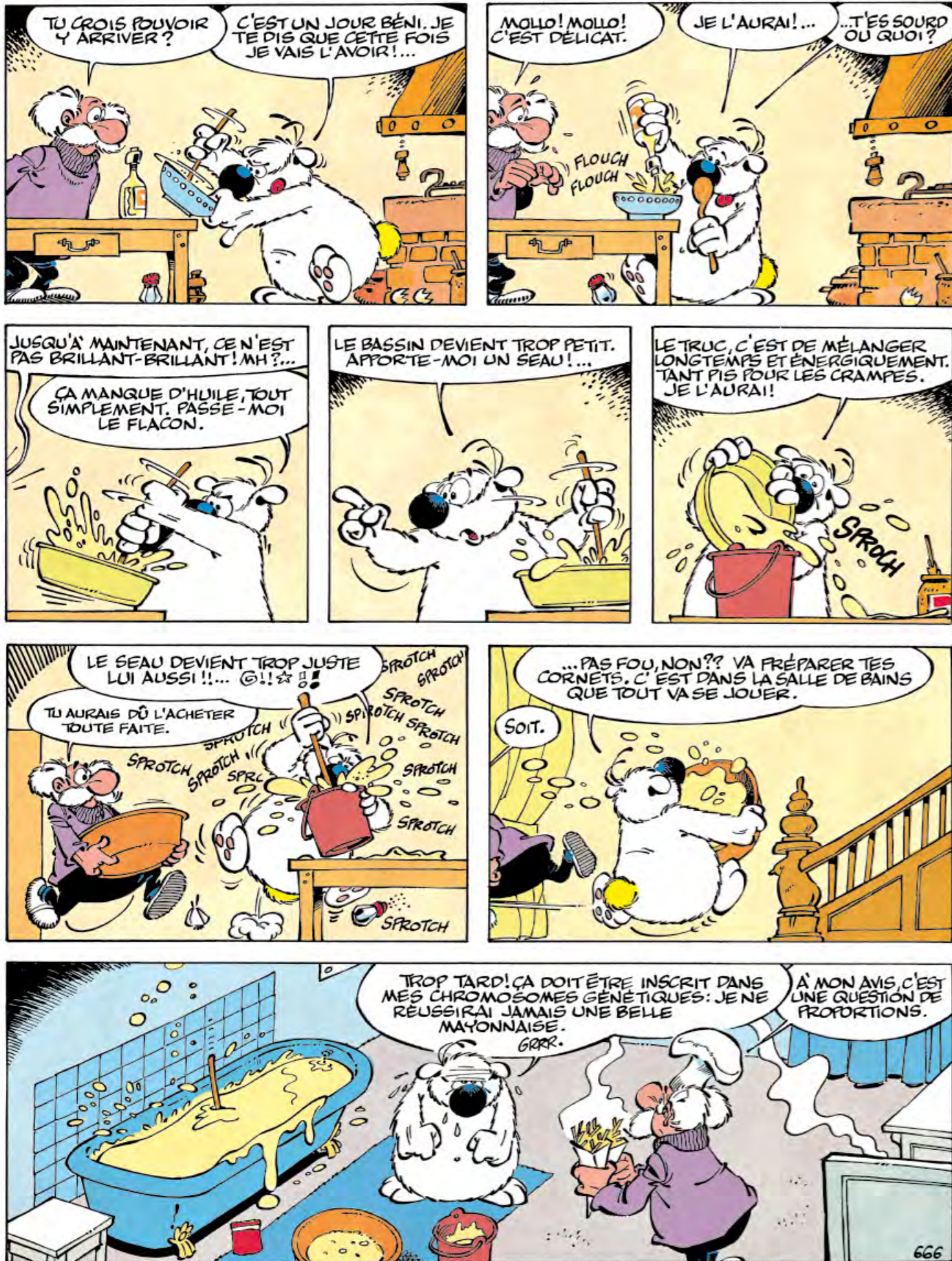
## DEVINETTE

Du moins sucré au plus sucré : peux-tu classer ces 10 fruits ?



Réponses : 1. Fraise - 2. Pastèque - 3. Amande - 4. Orange - 5. Ananas - 6. Pomme - 7. Raisin noir - 8. Cerise - 9. Raisin blanc - 10. Banane

## L'HUILE ET L'AMOUR TARTE



© Dupa - Éditions du Lombard 1999



## ÉNERGÉTIQUES ET GOURMANDES

# MA BARRE DE CÉRÉALES

## maison

### POUR 10 BARRES DE CÉRÉALES

- 150g de flocons 5 céréales Bio (avoine, blé, orge, riz, seigle) ou de flocons de blé Kamut Bio
- 30g d'abricots secs moelleux
- 20g de raisins secs, blonds ou bruns
- 20g de noisettes entières
- 20g de cerneaux de noix
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 50g de beurre
- 30g de miel liquide
- 30g de sucre de canne complet
- 1 pincée de sel

**Fais maison.** Pourquoi prendre le temps de faire moi-même des barres de céréales que je trouve dans tous les magasins? D'abord, je réalise une bonne économie. Fais le calcul, tu verras. Ensuite, avec les barres de céréales maison, plus d'emballage inutile. Enfin, le plus important : en faisant moi-même la recette, je sais ce que je vais manger. Je choisis un par un des produits qui m'inspirent confiance, des aliments sains, éventuellement Bio. Et, contrairement à la plupart des barres de céréales vendues dans le commerce, je fais attention à ce qu'elles ne soient ni trop grasses ni trop sucrées. Avec moi, les barres de céréales sont à la fois gourmandes et équilibrées.



### Les ustensiles de cuisine



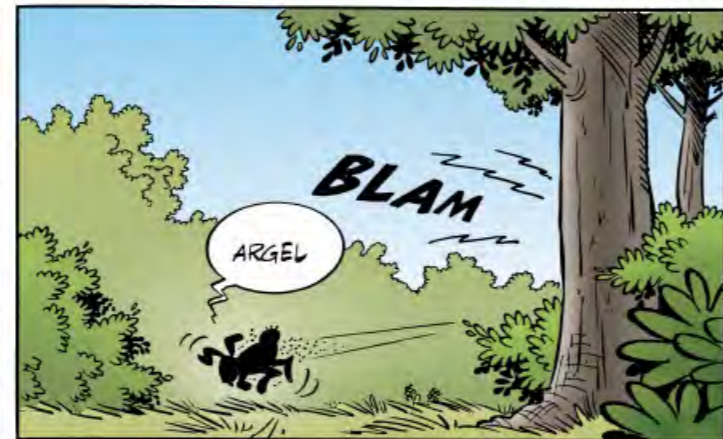
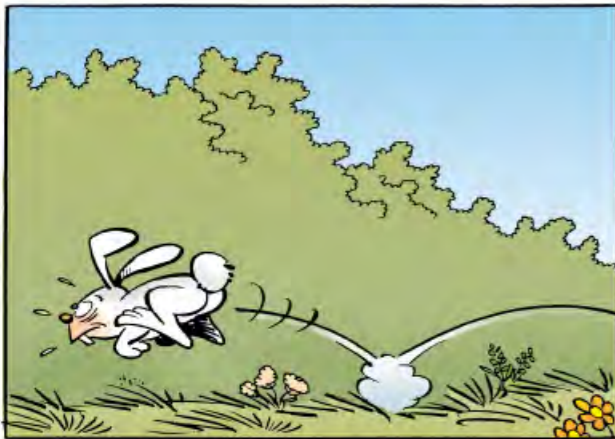
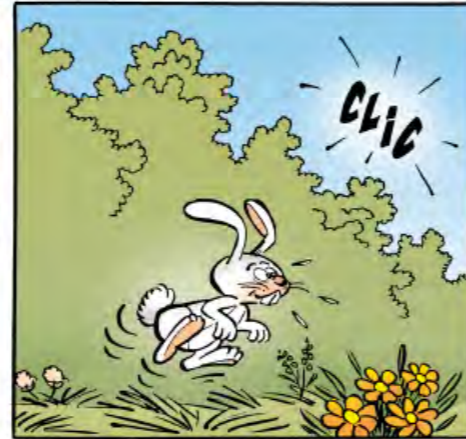
PRÉPARATION	CUISON	COÛT	DIFFICULTÉ	LE +
15 mn	15 mn	économique	facile	fibres, minéraux

## PRÉPARATION

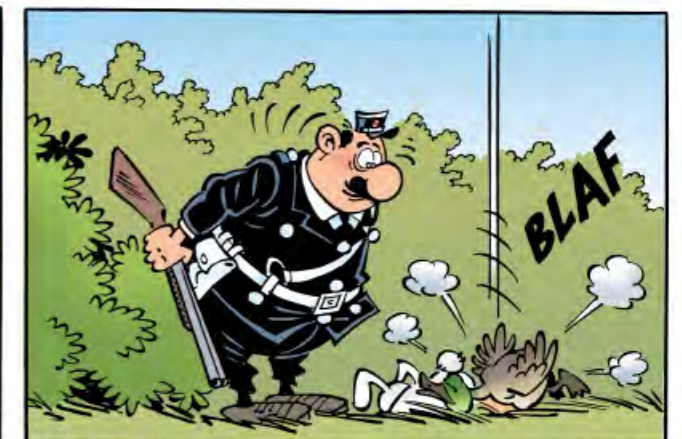
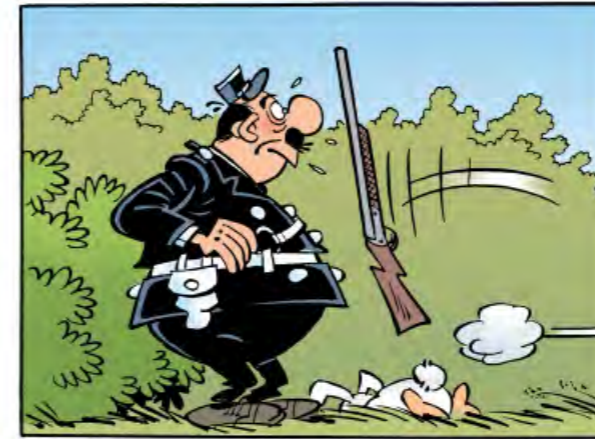
- Dans un robot blender, hache grossièrement les abricots secs moelleux, les noisettes entières et les cerneaux de noix, avec la cuillère d'huile de sésame.
- Fais fondre le beurre et le miel dans une casserole, à feu doux, puis ajoute les fruits secs hachés, les raisins secs entiers, le sucre de canne, une pincée de sel. Mélange soigneusement et laisse cuire à feu moyen pendant 3 minutes.
- Mets la casserole du feu, ajoute les flocons de céréales et mélange avec les mains pour obtenir une préparation homogène, assez compacte. Il faut qu'elle soit bien tassée pour éviter que les barres ne se cassent après la cuisson. Si elle te semble trop molle, rajoute des céréales. Si elle est trop sèche, rajoute du miel.
- Étale cette préparation sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé en lui donnant la forme d'un carré ou d'un rectangle. Son épaisseur doit être de 2 cm en moyenne. Egale et aplanis la surface à l'aide d'une cuillère.
- Fais chauffer le four à 160° (thermostat 4), enfourne la plaque et laisse cuire pendant 15 minutes. Quand la surface est bien dorée, sors la plaque du four et laisse refroidir à température ambiante pendant 20 minutes environ. Il ne te reste plus qu'à découper les barres de céréales avec un couteau bien aiguisé. Elles se conservent une semaine au réfrigérateur dans une boîte hermétique.

**Les petits gourmands n'y résistent pas!**  
Quand les barres de céréales ont bien refroidi, ils font fondre du chocolat noir, du chocolat au lait ou du chocolat blanc dans une casserole et en recouvrent les barres. Ce n'est pas indispensable, mais qu'est-ce que c'est bon!

L'aile ou la cuisse ?



© Dupuis 2011



CAUVIN - 2/10/11

© Dupuis 2011

## REGARDE BIEN !

Observe attentivement cette image pendant 3 minutes...



... puis cache l'image, retourne ton livre et réponds aux questions !

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>3</b> La voiture a-t-elle des phares ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</p> <p><b>6</b> Boule est-il pieds nus ? <input type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non, il porte des chaussures.</p> | <p><b>2</b> Qui est sur le vélo ? <input type="checkbox"/> Boule <input type="checkbox"/> Pout, l'ami de Boule <input type="checkbox"/> Il n'y a pas de vélo <input type="checkbox"/> sur l'image</p> <p><b>5</b> Que porte Boule dans sa main droite ? <input type="checkbox"/> Une épée en bois <input type="checkbox"/> Un lasso <input type="checkbox"/> Un bouclier</p> | <p><b>1</b> Combien de vaches voit-on sur l'image ? <input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2</p> <p><b>4</b> Où est Caroline, la tortue ? <input type="checkbox"/> Dans l'herbe <input type="checkbox"/> Sur la tête de Boule <input type="checkbox"/> Dans les bras de Hildegarde, la cousine de Boule</p> |
|---|--|---|

Réponse : 1-0/2-Il n'y a pas de vélo sur l'image/3-non/4-sur la tête de Boule/5-une épée en bois/6-non.

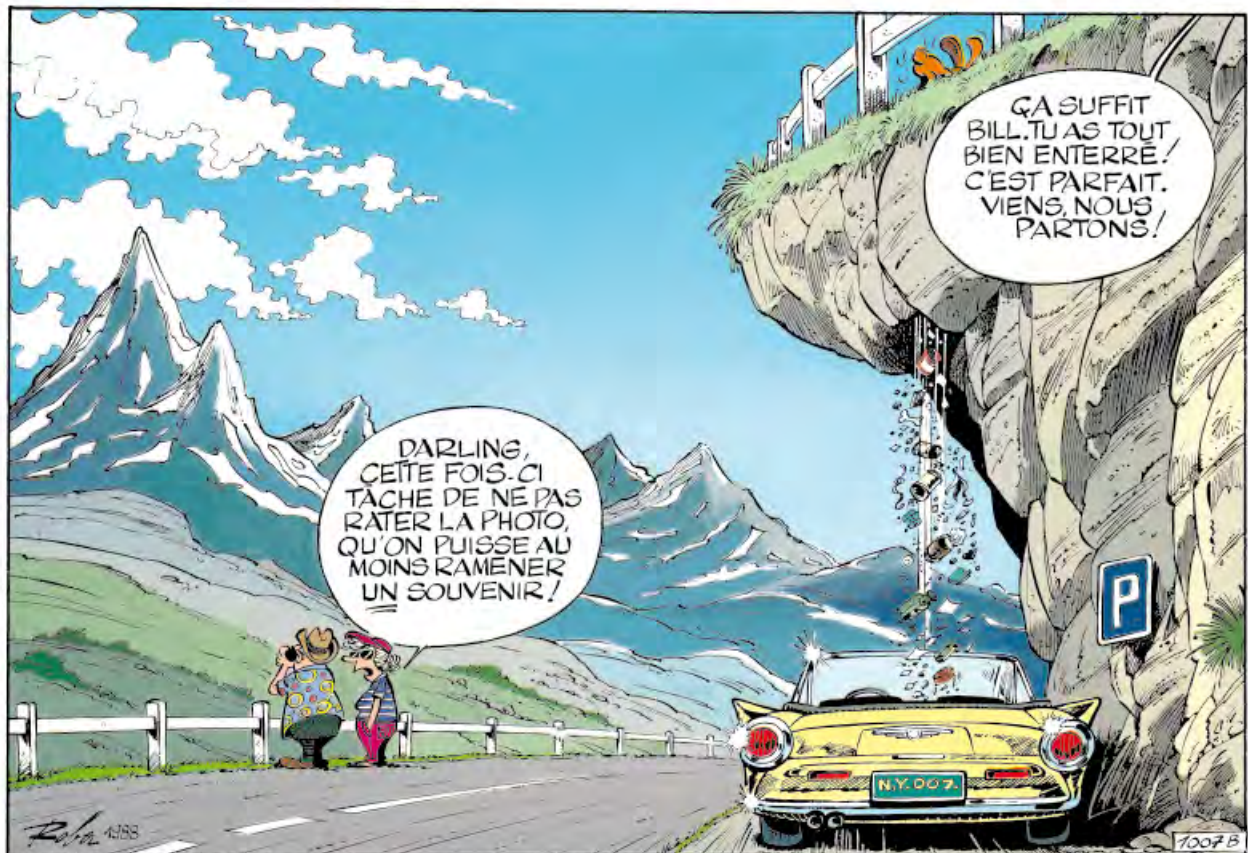
## À TES CRAYONS

Repasse sur les lignes grises du dessin puis colorie-le en suivant le modèle.





POLLU(SOLUTION)



D'APRÈS UNE IDÉE DE CLAUDE-GUY-LOUIS

Studio Boule & Bill, 2014