



à la une



Bien dans ton corps !

Quand le gouvernement a annoncé que tous les citoyens français devaient rester chez eux pour lutter contre l'épidémie de Covid-19, une question importante s'est posée : **comment rester en forme sans bouger de chez soi ?** En effet, pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête, c'est très important de **faire de l'exercice**. Quand tu cours, tu nages ou tu sautes, tu fais fonctionner ton cœur, tes poumons et tes muscles. Et c'est **bon pour la santé** (on t'explique pourquoi faire du sport est bon pour la santé dans le sais-tu?).

Un Français sur deux fait du sport chez lui pendant le confinement. Beaucoup d'entre eux suivent les conseils de professeurs à l'aide de vidéos. Yoga, danse classique, musculation : **on trouve des vidéos pour de nombreuses activités**, en fonction des goûts de chacun ! On peut également **sortir pour courir** mais il ne faut pas dépasser une heure d'exercice et rester à moins d'un kilomètre de sa maison. C'est important pour ne pas propager le virus dans d'autres quartiers ! À Paris, il faut aussi respecter des horaires sinon on risque de recevoir une amende.

Certains ont eu des **idées originales pour se tenir en forme**. Par exemple, des professeurs de sport se sont installés dans la cour de leur immeuble pour donner un cours de gymnastique à leurs voisins, depuis leur balcon ! Pour être en pleine forme, c'est bien de faire de l'exercice mais aussi d'avoir une **alimentation équilibrée**. Tu peux profiter du temps disponible pour cuisiner de bons petits plats en famille. Là encore, tu trouveras plein de vidéos sur Internet pour **apprendre à cuisiner sain et équilibré** !

Manger équilibré et bouger, c'est la clef pour rester en pleine forme, même quand on est confinés !

La discut'minute



Manger, bouger, confinés !

Sarah : Allô Agathe ?

Agathe : Salut Sarah ! Ça va ? Ça me fait plaisir de t'avoir au téléphone !

Sarah : Moi aussi ! Vous me manquez carrément, les copains ! Heureusement, je m'occupe bien à la maison. Je m'entraîne tous les jours à faire des paniers dans mon jardin. Mais j'ai super hâte de te retrouver pour un vrai match de basket !

Agathe : Pour moi c'est difficile de m'entraîner à faire des paniers de basket parce qu'on n'a pas de jardin ! Mais avec mes parents, on fait plein de sport. Même que je suis beaucoup plus souple que mon père quand on fait du yoga !

Sarah : On ne peut pas être bon en tout, je suis sûre que ton père est meilleur dans un autre sport ! En tout cas, je sens que ça me fait trop du bien de me bouger. Si je fais pas de sport, je me sens très fatiguée...

Agathe : C'est normal, en faisant de l'exercice, tu prends soin de ton corps ! Mais il n'y a pas que ça.

Sarah : Ah bon ? Tu peux faire quoi d'autres pour être en forme ?

Agathe : Bien manger, c'est important aussi. Il faut manger un peu de tout. Et surtout pas trop de sucré ou de gras ! T'as le droit de manger des frites et des œufs de Pâques..._mais pas tous les jours !

Sarah : C'est vrai, ma maîtresse me l'avait déjà dit. Et les fruits et les légumes, tu sais combien t'as le droit d'en manger par jour ?

Agathe : Euh, je sais pas, quatre ?

Sarah : Autant que tu veux ! On dit que c'est bien d'en manger au moins cinq par jour, mais tu peux en manger six, sept, huit, neuf...

Agathe : OK, j'ai compris ! Et on peut faire quoi d'autre, pour être en méga giga super forme ?

Sarah : En fait, l'important c'est de faire de l'exercice et de bien manger tous les jours. Par exemple, ça sert à rien de t'épuiser à faire du sport pendant des heures pour rester traîner dans le canapé en mangeant de la glace toute la journée le lendemain. On peut faire attention à manger équilibré et à se bouger un peu tous les jours. Sans oublier de se faire plaisir, bien sûr !

Agathe : T'as raison, de temps en temps, on peut manger une glace devant la télé si ça nous fait plaisir ! D'ailleurs, c'est quoi ton parfum préféré ?

Sarah : Fraise !

Agathe : Quand le confinement sera terminé, je t'invite à un match de basket et je t'offre une glace à la fraise juste après !

À suivre de près



Des masques pour les enfants !

Quand on est malade, on peut contaminer d'autres personnes rien qu'en leur parlant. Quand tu parles, tu projettes dans l'air de toutes petites gouttes de salive : les postillons. Ces postillons peuvent transmettre la maladie. Pour éviter cela, on peut porter un masque. Mais jusqu'à maintenant, il n'existait que des masques pour adultes ! Une

association basée dans le département de la Sarthe a eu l'idée de fabriquer des masques pour enfants. Plus petits, plus colorés, avec des attaches qui restent bien derrière les oreilles, ils sont faits spécialement pour les plus petites têtes ! Le gouvernement n'a pas donné beaucoup de précisions pour savoir s'il fallait ou non que les enfants portent un masque. Ce sont les parents qui choisissent ! Par contre, il est déconseillé pour les enfants de moins de deux ans, qui pourraient avoir du mal à respirer avec un masque.



Un triathlon... à la maison !

Le triathlon est une épreuve très difficile. Dans une même course, les athlètes doivent nager, faire du vélo et courir ! Pour ces très grands sportifs qui pratiquent leur sport en plein air, le confinement n'est pas très facile à vivre. Jan Frodeno, un Allemand champion de monde de triathlon, a trouvé la solution : il a fait un triathlon sans bouger de chez lui ! Il a pédalé 180 kilomètres sur un vélo d'appartement et couru 42

kilomètres sur un tapis électrique. Et pour nager ? Il a une piscine spéciale chez lui qui crée un courant dans l'eau : il peut donc nager pendant des heures sans bouger de chez lui ! En plus d'avoir un corps à toute épreuve, Jan Frodeno a aussi un très grand cœur : pendant sa course, il s'est filmé et a proposé à ceux qui le regardaient de faire des dons pour lutter contre le coronavirus. Il a récolté 200 000 euros pour les hôpitaux de la région où il habite en Espagne.

Le sais-tu ?



Sais-tu pourquoi faire du sport est bon pour la santé ?

« Pour votre santé, bougez ! » : c'est l'Organisation mondiale de la Santé qui le dit ! En effet, pour avoir un corps en bonne santé, il est important de faire de l'exercice.

Quand tu fais du sport, **tes muscles se développent** : ils deviennent plus gros et tu deviens donc plus fort. **Tes poumons et ton cœur travaillent aussi beaucoup** pour apporter de l'oxygène à tes muscles ! Grâce à cet entraînement, **tu risques moins d'avoir des maladies liées au cœur ou aux poumons** quand tu seras adulte. Le sport **renforce aussi tes os** : les impacts qu'ils doivent supporter quand tu fais du sport les rendent plus solides ! Enfin, l'activité physique fait fondre la graisse et t'empêche donc de trop grossir.

En plus, le sport te permet de te sentir **bien dans ta tête** : tu tentes de nouveaux défis, tu te fais des amis, tu t'amuses. Bref, il n'y a que des avantages à faire du sport !

Le mot de la semaine

Alimentation équilibrée : c'est quand on mange un peu de tout : des fruits et légumes, des céréales et féculents (comme les pâtes ou le pain), des protéines (que tu trouves dans la viande, le poisson ou les œufs), des laitages (comme le fromage ou les yaourts). Pour bien manger, il faut aussi limiter les aliments trop sucrés, trop salés ou trop gras.

En anglais, on dit : "balanced diet".

Le débat

On parle du sport.

Selon toi, quelles sont les choses à faire pour se maintenir en pleine forme pendant le confinement ?



Un programme
leo lagrange
FEDERATION

ASSOCIATION LOI 1901
AGRÉÉE PAR LE MINISTÈRE
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

Copyright © 2020 Les petits citoyens - Tous droits réservés



Retrouve-nous sur lespetitscitoyen.com
pour de nouvelles aventures !

