

# LE PETIT CONFINÉ

## LE MAGAZINE SANTÉ DES 8-11 ANS

PAR LE CoDEPS 13

7<sup>ÈME</sup> NUMÉRO

04 JUIN 2020

### ÉDITO

Chers lecteurs, chères lectrices

Déjà le 7<sup>ème</sup> numéro du LPC (petit nom donné par notre équipe à votre magazine santé) que nous avons toujours autant de plaisir à vous préparer. Cette semaine, on bouge ! ça aide à se sentir bien dans son corps et dans sa tête et en plus on préserve notre santé. Bonne lecture !



Céline FOUGA,  
Documentaliste et Chargée de la communication du CoDEPS13



## LE SAVAIS-TU ? QUAND TU FAIS DU SPORT TON CORPS CHANGE !

As-tu déjà remarqué que lorsque tu fais du sport ou de l'activité physique ton corps change ?

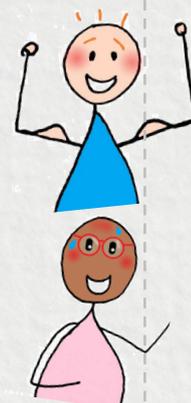
T'es tu déjà aperçu que lorsque tu cours tu es essoufflé, tu respires plus vite ? Ou lorsque tu joues dans la cour tu transpires ? C'est normal !

Si ta **respiration est plus forte** c'est pour prendre plus d'air, car dans l'air il y a de l'oxygène. L'oxygène part dans tes poumons puis dans ton sang pour aller nourrir tes organes, comme les muscles par exemple !

Si ton **cœur bat plus vite** c'est parce que son rôle est d'apporter rapidement du sang avec plein d'oxygène à tes organes pour les aider à fonctionner efficacement.

Si **tu as chaud et/ou que tu es rouge** c'est parce qu'en faisant un effort physique, ton corps produit de l'énergie. Et donc la température de ton corps augmente !

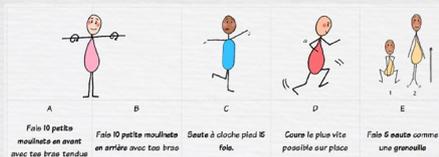
Si **tu transpires** c'est parce que la sueur permet à ton corps de diminuer la chaleur. La sueur refroidit ton corps quand elle s'évapore !



### JE BOUGE AVEC BÉATRICE !

NOUS ALLONS FAIRE UNE PETITE EXPÉRIENCE !  
Avant de commencer ferme tes yeux et prends une grande inspiration. Tu vas écouter les battements de ton cœur. Ils sont tout bas, tout calme. Reprends une grande inspiration et souffle tout l'air que tu as dans tes poumons.

MAINTENANT C'EST PARTI !



Fais 10 petites sautelles en avant avec tes bras tendus. Fais 10 petites moulures en arrière avec tes bras. Sente à cloche pied 15 fois. Courre le plus vite possible sur place. Fais 6 sauts comme une grenouille.

Qu'as-tu ressenti pendant que tu bougeais ?  
Tu as sûrement senti ton cœur qui battait plus vite ! Est-ce que ta respiration était plus forte et plus rapide ? Tu as peut-être eu chaud ? As-tu transpiré ?  
Si tu as encore envie de te défouler, tu peux aussi danser !  
N'oublie pas de boire, c'est important de remettre de l'eau dans son corps après avoir bougé !

Si tu veux vérifier tout ce que je t'ai expliqué, tu peux lire dans **Le Petit Confiné n°1** la rubrique « Je bouge avec Béatrice » !

Mais alors si tu dépenses de l'énergie et que tu perds de l'eau ... que dois-tu faire ?

Et oui ! Remettre de l'énergie dans ton corps en mangeant ! Et rehydrater ton organisme en buvant ... de l'eau !

### A QUOI ÇA SERT DE FAIRE DU SPORT OU DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Tu as sûrement déjà entendu dire que faire du sport permettait de **rester en bonne santé**. C'est vrai ! Mais sais-tu pourquoi ? Parce que faire de l'activité physique ou du sport permet **de se sentir bien dans son corps et dans sa tête**. Quand tu bouges ça t'aide à te détendre, à bien grandir, à avoir plus de force, à être plus souple, à mieux dormir mais aussi à t'amuser !

## MAIS QUE CE PASSE-T-IL QUAND ON BOUGE ?

1) Quand on fait de l'activité physique, le corps change. Donne des exemples de changements :

2) Pourquoi on a chaud en faisant du sport ?

3) A quoi ça sert de faire du sport ? Donne des exemples :



Réponses : 1- la respiration, la chaleur, le cœur, la transpiration  
 2- On a chaud en faisant du sport car le corps produit de l'énergie.  
 3- Faire du sport sert à se détendre, mieux dormir, s'amuser, être plus souple, plus forte, bien grandir...



## À TOI DE JOUER !

### LE JEU DES FAMILLES DE LÉGUMES :

Tu te souviens, dans le dernier numéro nous t'avons présenté les différentes familles de légumes qui existent. Le Petit Confiné te propose aujourd'hui de tester ta mémoire ! Tu es prêt ? Alors à toi de jouer : écris en dessous de chaque légume son nom puis replace devant chacun le numéro de sa famille !

<h1>1</h1>	<p>LEGUME FRUIT</p>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>
<h1>2</h1>	<p>LEGUME FEUILLE</p>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>
<h1>3</h1>	<p>LEGUME FLEUR</p>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>
<h1>4</h1>	<p>LEGUME TIGE</p>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>
<h1>5</h1>	<p>LEGUME RACINE</p>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<div style="border: 1px solid black; width: 150px; height: 30px; margin: 0 auto;"></div>



# ZOOM SUR... LES LÉGUMES SECS



Par Laurence,  
Tiffany et Audrey  
du CoDES 04

On les appelle aussi les légumineuses



Je suis une graine, issue de plantes que l'on appelle les « Fabacées ». Il faut me cueillir lorsque je suis bien mûre si l'on veut me manger !

Je pousse dans une enveloppe allongée appelée cosse.



*Si tu me manges régulièrement, cela t'aidera à être en bonne santé !*



Il existe de nombreuses variétés :

**Les pois**

**Les pois chiches**

**Les lentilles**

**Les haricots secs (rouge, blanc, noir)**

**Les fèves**

Je suis un aliment plein de bonnes choses (sucres lents, protéines, fibres, vitamines, fer, calcium, ...). Souvent on me mange avec des céréales (du riz, du blé, du maïs, ...) car nous sommes très amis ! Je ne coûte pas cher du tout !

Comme mon nom l'indique je suis sec alors avant de me manger il ne faudra pas oublier de me faire tremper dans de l'eau !

Source photos : <http://www.legume-sec.com/>

## JE CUISINE EN FAMILLE



### LÉGUMES FARCIS AUX LENTILLES



Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 tomate
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 20 gr de riz
- 20 gr de lentilles
- 1 oignon
- Chapelure
- Sel, poivre,
- Huile d'olive
- Paprika, piment doux, cumin
- Persil



1. Demande à un adulte de faire cuire le riz et les lentilles selon le temps indiqué.
2. Evide délicatement les légumes, coupe la chair en gros morceaux, coupe l'oignon et fais cuire le mélange 15/20 min dans une poêle avec de l'huile d'olive. Sale, poivre et ajoute les épices et le persil en fin de cuisson.
3. Une fois le riz et les lentilles cuits, ajoute les au mélange de légumes cuits. Ajuste l'assaisonnement.
4. Remplis tes légumes vidés de cette préparation, termine en saupoudrant de chapelure.
5. Demande à un adulte d'enfourner pour 30 à 40 min ( la courgette et l'aubergine cuisent plus longtemps) dans un four à chaleur tournante à 180°C.
6. En fin de cuisson dresse sur un plat et bon appétit !



# JE BOUGE AVEC BÉATRICE !



## DÉVELOPPONS NOTRE IMAGINATION !



Cette semaine je te propose de faire des ombres chinoises avec tes mains ! Tu peux t'amuser à en faire pour te raconter une histoire ou pour jouer à faire deviner aux autres ce que tu fais.

As-tu déjà fait des ombres chinoises ? Pour en faire tu dois allumer une lumière et mettre tes mains devant. Tu vas voir une ombre se projeter au mur.

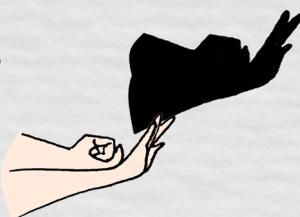
Je te montre des exemples avec les mains mais tu peux utiliser d'autres parties de ton corps (bras, tête,...).



L'oiseau, si tu bouges tes doigts, ça fera comme s'il volait



Le chien



L'escargot, pas facile !



L'araignée ou le crabe



Le chat, trop mignon !



Tu veux nous envoyer une photo de tes ombres chinoises ? Tu peux nous écrire à notre adresse : [lepetitconfine@gmail.com](mailto:lepetitconfine@gmail.com)



## DÉFI EN FAMILLE : DÉGUSTATION À L'AVEUGLE



Cette semaine, nous te proposons de te lancer dans un défi de dégustation à l'aveugle !

Dans un premier temps tu peux choisir plusieurs aliments dans ton frigo ou ton placard : Des légumes, des fruits, du chocolat, des sauces, du citron, du fromage, des épices, ... par exemple (n'hésite pas à te faire aider d'un adulte !)

Coupe-les en petits morceaux (si besoin) puis dispose les dans des récipients séparés.

- 1) Bande les yeux de tes frères et sœurs et/ou autre membre de la famille avec un foulard opaque
- 2) Fais-leur goûter les ingrédients un par un pour qu'ils devinent. N'hésite pas à donner des indices !



### Les étapes de la dégustation :

1) Sens l'aliment. Est-ce que l'odeur te plaît ? Te rappelle t'elle un souvenir, un plat, un aliment ?



2) Tu peux ensuite toucher l'aliment. Est-ce qu'il est dur, mou, collant, lisse, chaud, froid ?



3) Quand tu croques/mâches l'aliment. Est-ce que tu entends un bruit ?



4) Est-ce que tu aimes le goût ? As-tu deviné l'aliment ?



Par Léa du  
CoDES 84

**Cette activité est un excellent moyen de faire travailler tes sens !**

**Pour aller plus loin tu peux essayer de retrouver les saveurs principales de notre alimentation dans les aliments (sucré, salé, amer, acide).**



# ACTIVITÉ MANUELLE : LE BÂTON DE PLUIE



Le bâton de pluie est un instrument de percussion provenant du Chili. Très répandu chez les bergers, il se nomme également « Cascade ». A l'origine, il est fabriqué à partir d'une branche de cactus séchée qui après avoir été creusée, est transpercée d'épines de cactus disposées en spirale. Avant de refermer les extrémités, le bâton est rempli de petites pierres de rivière ou de graines permettant d'imiter le son de la pluie ou d'une cascade. Il peut être également utilisé comme un sablier. Ecoulement de l'eau ou écoulement du temps, le bâton de pluie donne le pouvoir à son détenteur, mais il rappelle aussi que ce pouvoir ne dure qu'un temps et qu'il faut savoir passer le relais.



Mélange de légumes secs ou de céréales de petite taille

1 mètre de rouleau carton (Essuie-tout, papier toilette...)

Scotch

1 paire de ciseaux

Papier aluminium

1 tube de colle

2 cotons

Entonnoir

Pour la décoration, place à l'imagination...



Par Laurence, Tiffany et Audrey du CoDES 04

## ETAPE 1



Fabrique une spirale de papier d'aluminium : Prends une bonne longueur et entortille-le sur lui-même. Celui-ci doit faire à peu près 2 à 3 fois la longueur du tube. Le bâton formé ne doit pas être trop fin. Ne serre pas trop !

## ETAPE 2



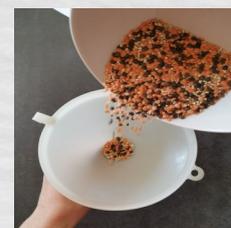
Pour lui donner une forme de spirale, utilise un manche à balais par exemple. Pousse la spirale à l'intérieur du tube et veille à ce qu'elle s'étale sur toute sa longueur.

## ETAPE 3



Mets du coton à l'une des extrémités du tube et scotch le tout afin que cela soit bien fermé.

## ETAPE 4



Pour faire le bruit de la pluie, glisse un mélange de légumes secs ou des céréales de petite taille. Referme la 2ème extrémité de la même manière que la 1ère (vu en étape 3)

**ETAPE 5 :** Décore à ta guise... Tu peux utiliser de la laine, des plumes, des strass, des pompons, des gommettes, de la peinture ou même dessiner.

Quand on renverse le tube, le mélange va tomber et toucher la spirale produisant une vibration et donc un son.

**C'est idéal pour te relaxer !**



## LE COIN DES LECTEURS



Merci à Aïcha, notre directrice adjointe pour sa jolie photo de carrot cake ! Miam !

Nous remercions également la petite Béatrice pour ses superbes plantations de piments suite à notre défi !

Bonne semaine à vous !

L'équipe du Petit Confiné ☺



Tu veux nous envoyer une photo de tes créations ? Nous poser une question ?

Ecris nous ! Notre adresse : [lepetitconfine@gmail.com](mailto:lepetitconfine@gmail.com)

Directrice de publication : Michèle BLANC-PARDIGON, présidente du CoDEPS13

Directeur de rédaction : Christophe POROT, directeur du CoDEPS13

Comité de rédaction :

- Rédactrice en chef : Deborah LECLERCQ, chargée de projets en éducation pour la santé

- Equipe de rédaction : Coralie BRUNET, Béatrice PEYCELON, Laure VIENNOIS, Audrey BOYER, chargées de projets en éducation pour la santé

- Avec la participation de Léa Di LORENZO (CoDES 84), Julie FULCONIS et Cindy HAZAROGLU (CoDES 06), Audrey DONZAT, Tiffany GASQ et Laurence D'AURINBEAU (CoDES 04)