

Le Mag' Céréales des 7 / 11 ans

N°31
Mai 2024

ÉPOK'ÉPI

ISSN 2677-8106

MOISSON DE MÉDAILLES



TON DOSSIER



EN POSTER
GÉANT !

ENQUÊTE



Où les sportifs
puisent-ils leur énergie ?
P2

INTERVIEW



La santé, ça commence
dans l'assiette !
P3

TA BD



Les Grains de Folie
aux Olympiades



OÙ LES SPORTIFS PUISENT-ILS LEUR ÉNERGIE ?

Pour un sportif, l'entraînement régulier est essentiel pour devenir un champion, mais pas seulement ! Pour avoir un corps en pleine forme et un mental de gagnant, la réussite est aussi dans l'assiette. Une alimentation équilibrée, c'est le secret !

Retrouve sur LE POSTER l'explication des mots compliqués qui ont ce symbole



DE QUOI MON CORPS A-T-IL BESOIN LORS D'UN EFFORT ?

- **D'eau** pour s'hydrater. Boire avant, pendant et après le sport, ça évite d'avoir des courbatures !
- **De protéines** pour les muscles. Les aliments riches en protéines, comme les oeufs, le poisson, la viande, les légumineuses et aussi les céréales (l'avoine ou le quinoa) font partie du repas d'un sportif. Il y a aussi les produits laitiers qui apportent des protéines et du calcium indispensable pour la contraction musculaire.
- **De fruits et légumes** : pour les minéraux, vitamines et fibres qui font fonctionner ton corps comme il faut !
- **De glucides** : c'est le carburant pour tes muscles et ton cerveau. Les glucides complexes (sucres lents), sont digérés lentement pour diffuser l'énergie en continue dans ton corps. Pratique pour tenir jusqu'à la fin du match !

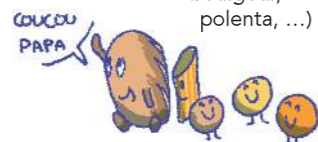
OÙ TROUVE-T-ON LES GLUCIDES COMPLEXES ?

On les trouve dans les aliments de la famille des féculents complets car ils contiennent de l'amidon et des fibres. Il faut manger au moins une portion de féculent complet par jour, comme :



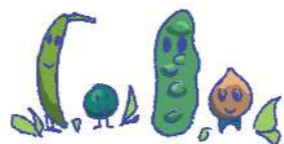
des céréales complètes
(blé, avoine, riz, maïs, épeautre, seigle, orge, ...)

des produits céréaliers
(pain et pâtes complètes, semoule, boulgour, polenta, ...)



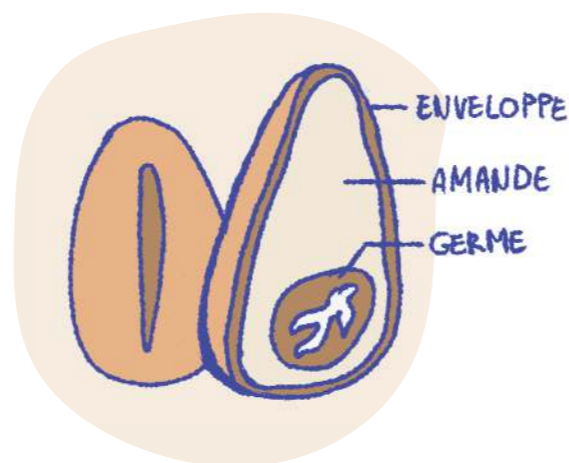
des pommes de terre

des légumineuses
(ou légumes secs comme les lentilles, pois chiches, haricots, ...)



QU'EST CE QUI DONNE DE L'ÉNERGIE DANS LES CÉRÉALES COMPLÈTES ?

C'est l'amidon ! Les céréales sont riches en amidon, qui se situe dans l'amande de la graine. Les céréales complètes ont gardé leurs enveloppes (le son) qui entourent la graine et qui contiennent les fibres. Les aliments riches en fibres et en amidon font donc partie des repas des sportifs, notamment avant une compétition !



LA SANTÉ, ÇA COMMENCE DANS L'ASSIETTE !



RYADH SALLEM

Athlète paralympique de haut niveau, multi champion de France et d'Europe de natation, basket-fauteuil et aujourd'hui rugby-fauteuil. Il fait partie de l'Equipe de France, sélectionnée pour les Jeux Olympiques de Paris en 2024.

Il nous raconte en quoi le sport est une force pour se dépasser et aller à la rencontre des autres, comme il le fait dans son association pour parler du sport, du handicap et de la **citoyenneté**★.

1
RYADH, COMMENT EST NÉE LA PASSION DU SPORT ?

À 6 ans, j'ai commencé le sport à l'école ainsi qu'au centre de rééducation. Cela canalisait mon énergie débordante.

Et grâce aux compétitions de natation, la discipline la plus facile à pratiquer, je pouvais sortir de l'hôpital et voyager.



Puis les joueurs de **NBA*** (National Basketball Association) américains ont **suscité**★ ma passion pour le basket-fauteuil !

J'ai alors appris à manier un ballon et je m'y suis donné à fond.



5
QUELS CONSEILS POUR LES JEUNES LECTEURS D'EPOK EPI ?

2
QUELLES SONT LES CLÉS POUR DEVENIR UN CHAMPION ?

En compétition de haut niveau, les **capacités physiques sont importantes** mais pas seulement. Il faut aussi avoir un **mental solide** pour toujours y croire et rebondir après une **déconvenue**★ !

La pratique d'un sport qu'on aime suscite une telle joie, qu'on dépasse les difficultés.

Bien sûr, le travail et l'engagement sont aussi des clés pour progresser et s'épanouir.

3
QUEL EST VOTRE PLUS BEAU SOUVENIR SPORTIF ?

C'était aux **Jeux Paralympiques de Londres en 2012** : nous **disputions**★ un match incroyable !

C'était le **6 septembre**

et les 20 000 spectateurs, dont plusieurs membres de la famille royale d'Angleterre m'ont chanté à la mi-temps un « **Happy Birthday** »★ inoubliable !



4
A QUOI RESSEMBLE VOTRE ALIMENTATION ?

Comme tout le monde, j'essaie d'avoir **trois repas équilibrés** par jour.

Au déjeuner, je tente parfois des nouvelles recettes que je ne connais pas, car il est important de se faire plaisir en mangeant ! Le soir, j'opte pour l'incontournable plat de pâtes des sportifs, avec des fruits et des laitages.

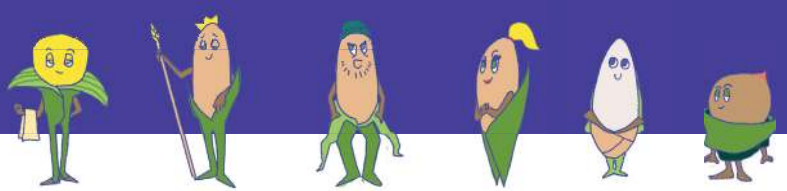
Les féculents sont importants pour recharger les batteries et enchaîner les entraînements.



Faites du sport et soyez heureux : le bonheur, c'est un sport d'équipe ! En jouant ensemble, on apprend à se connaître, on dépasse les **préjugés**★ et les différences de chacun. Et surtout, l'été prochain, venez découvrir les athlètes paralympiques aux Jeux 2024, nous avons besoin de vos applaudissements.

* Ligue professionnelle de basketball américain **Joyeux anniversaire.

Grains de folie



BOB CORN
Le maïs

SAM BLÉBIÉN
Le blé tendre

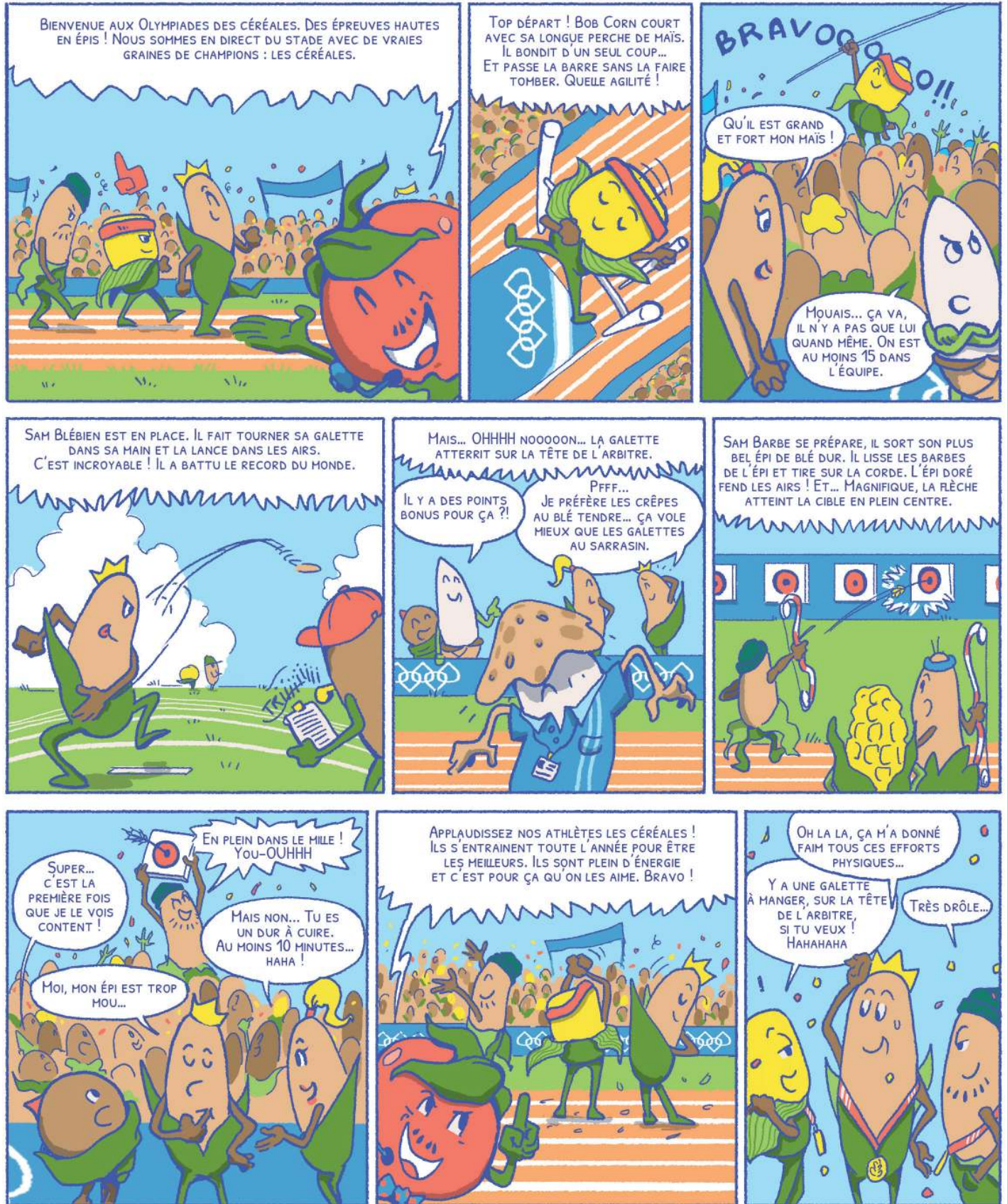
SAM BARBE
Le blé dur

ORGELINA JOLIE
L'orge

RIZ KRAC
Le riz

SORS & GO
le Sorgho

OLYMPIADES DES CÉRÉALES



Imprimé sur papier 100% recyclé. Tous les papiers se trient et se recyclent. Ce document aussi ! Crédits photos : © AdobeStock.
Comité de rédaction : A. Aldeguer, C. Biarreau-Noyers, P. Cappe de Baillon, A. Cohin, G. De La Roussière, D. Deprez, A. Girard de Vasson, C. Goffinet, X. Guerlay, C. Imart, M. Konrad, H. Lavielle, G. Le Hoan, C. Mart, P. Mitko, C. Petit, C. Petitguoyot, S. Radet, C. Atin, V. Sabatier, L. Tupinier.

À VOS MARQUES, PRÊTS, PARTEZ !

Aujourd'hui, c'est une journée inédite !

C'est la grande compétition d'athlétisme au stade de la ville. Tout le monde se prépare pour aller applaudir les athlètes. Les céréales sont aussi de la fête et accompagnent ces moments de sport et de joie collective.



Dans les champs

Regardez ! Ici aussi, il y a de la graine de champion. Dans ce champ d'orge, la sève monte dans la tige pour aller remplir le grain dans l'épi.

À la collecte

Dans ces grands silos sont stockées différentes céréales après leurs récoltes : blé, maïs, orge, avoine, sorgho, ... **elles serviront plus tard à nourrir les animaux de la ferme ou à faire des pâtes, de la semoule, ou de la farine.** ... D'ailleurs, la remorque de ce camion est pleine de blé tendre. Il l'achemine jusqu'au moulin le plus proche.

Au moulin

Pas de pause au moulin. Il y a des tonnes de grains de céréales à écraser en **farine** aujourd'hui pour la fabrication des pains, croissants, sandwichs, ... présents tout au long de cette journée !

Dans la cuisine

Camille a de la chance, elle habite juste à côté du stade. Elle se prépare une salade de **riz**, thon et tomate. **Il faut prendre des forces pour soutenir les sportifs toute la journée !**

Dans le stade

Le public s'installe dans les gradins : ça chante, ça danse. L'ambiance est déjà là et le **pop-corn** aussi ! Tu savais que pour cela, les agriculteurs font pousser une variété de maïs spéciale ?
Les sportifs se préparent et s'échauffent depuis une heure. Il est temps de reprendre quelques forces avant la compétition : une banane, de l'eau et des gâteaux ou une **barre de céréales** par exemple.
Dans les cuisines du stade, le chef prépare déjà le repas du midi pour les athlètes. Ce sera des **pâtes** aux légumes avec une omelette. Les féculents apportent de l'énergie qui se diffuse progressivement. C'est indispensable pour les muscles des sportifs !
Le vendeur de hot-dog est en train de s'installer et de préparer ses **petits pains**. Il sait qu'à midi, la foule du stade aura faim !

À la boulangerie

Depuis 4h ce matin, le boulanger prépare la **pâte à pain**. Aujourd'hui, il va y avoir du monde, il faut s'activer : **pains, baguettes, viennoiseries, gâteaux, pâtisseries, sandwichs, ... Heureusement les sacs de farine de blé tendre, de maïs, de seigle ou encore d'épeautre ont été livrés à temps !**

Dans la rue

Ces deux amis sont allés acheter leurs repas à emporter à la boulangerie. Une **part de pizza** pour Tom et un **sandwich** crudités pour Elisa. Ils vont se régaler.

Assis dans le bus, Ethan et Joachim ont hâte d'arriver au stade. Leur bus roule au **bioéthanol**. Un **biocarburant** produit à partir de céréales. **C'est une énergie renouvelable.**

Devant le stade

Toute la famille s'est levée tôt pour être aux premières loges. Elle organise un **petit déjeuner** dans la file d'attente : croissant, pain au chocolat, produit laitier et une pomme pour chacun.

LE SAIS-TU ?

Le muscle utilise de l'oxygène et du glucose (sucre) provenant de la digestion des glucides complexes (féculents).
Mangez, respirez et courez !

● **Citoyenneté** : Ensemble de droits (comme le droit de vote ou la liberté d'expression) et de devoirs (comme le respect de la loi) qui s'applique à tous. Le respect de ces droits et devoirs permet à tous les citoyens de vivre collectivement de manière harmonieuse.

● **Susciter** : Faire naître, faire exister quelque chose comme un sentiment, une émotion, une idée, ...

● **Déconvenue** : Déception causée par un échec, une mauvaise surprise, une expérience désagréable, une erreur.

● **Disputer un match** : Entrer en compétition, participer à un match face à un adversaire. On utilise le mot « disputer » pour parler de l'affrontement, de la lutte puisque chacune des 2 équipes veut obtenir la victoire mais qu'une seule sera gagnante.

● **Préjugé** : Idée que l'on se fait de quelqu'un ou de quelque chose et qu'on prend pour une vérité, sans pour autant y avoir réfléchi ou s'être correctement informé. Cette « fausse idée » peut être transmise par l'entourage, la société, une expérience vécue, ...

★
 Retrouve
 ici
 l'explication
 des mots
 compliqués.

LE DICO D'ÉPOK'ÉPI



10 min

ENERGY BALLS

Comment fabriquer soi-même de délicieuses « Energy Balls » en 10 minutes ?



INGRÉDIENTS

- 75g de flocons d'avoine
- 75g d'abricots secs
- 75g de cranberries
- 50g d'amandes
- 3 cuillères à soupe de purée d'amandes



PRÉPARATION

- Mixe les abricots avec la purée d'amandes.
- Ajoute le reste des ingrédients.
- Mixe jusqu'à obtenir un mélange compact.

- Forme ensuite de petites boules avec tes mains.
- Filme-les et mets-les au réfrigérateur.

PUIS RÉGALE-TOI ET FAIS LE PLEIN D'ÉNERGIE !



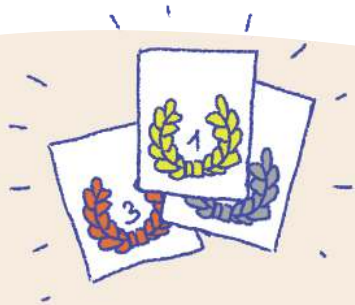
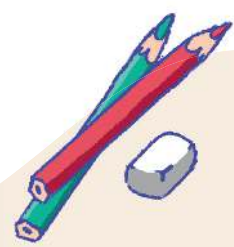
L'EXPRESSION À DÉCOUVRIR

Connais-tu la signification de l'expression « recharger ses batteries » ?

Cette expression fait référence aux « batteries » de différents appareils (comme les téléphones portables par exemple) qu'il faut recharger une fois qu'elles sont vides pour permettre à l'appareil de continuer à fonctionner. Appliquée au corps humain, elle signifie donc reprendre des forces, se recharger en énergie pour se remettre en forme (grâce à l'alimentation, au repos, ...).



RÉSULTATS DU CONCOURS DE DESSIN " L'AGRICULTURE DU FUTUR "



À la suite du grand concours de dessin lancé dans le précédent numéro, il est temps de partager les réalisations des gagnants !



Élise (CM2)
École François Peatrick (92)



Mourague (CP)
École Educ'Étic (91)



Lisa (CM2)
École de Marigny (45)

LE PETIT QUIZ D'ÉPOK'ÉPI

1. Que livre-t-on à la boulangerie pour qu'elle puisse fabriquer le pain ?

- A. Des sacs de farine.
- B. Des bouteilles de lait.
- C. Des plaquettes de beurre.

2. Qu'est-ce que le biocarburant, qui permet à certains véhicules de rouler ?

- A. Un carburant produit à partir de déchets alimentaires.
- B. Un carburant produit à partir de céréales ou autres végétaux.
- C. Un carburant produit à partir de papier recyclé.

3. Qu'utilise-t-on pour fabriquer du pop-corn ?

- A. Du maïs.
- B. Du blé.
- C. Du seigle.

4. Comment s'appellent les grands réservoirs dans lesquels on stocke les céréales après leurs récoltes ?

- A. Des caisses.
- B. Des réfrigérateurs.
- C. Des silos.

5. Pourquoi les sportifs ont-ils besoin de féculents dans leur alimentation ?

- A. Pour avoir de l'énergie qui se diffuse progressivement.
- B. Pour s'hydrater et faciliter la digestion.
- C. Pour avoir une meilleure capacité de concentration.

