



la feuille de chou des maracas

conseils et astuces pour la forme et la santé

n°8



Le coin des écrans

Je ne crois pas tout ce que je vois.

Attention aux images truquées, ce n'est pas la vérité !

- ✓ Beaucoup de fausses informations circulent sur internet
- ✓ Il est très facile de trafiquer une photo ou une vidéo



Il n'existe que quelques spécimens de ce lion noir dans le monde !

INFO ou INTOX ? **INTOX !**

Le lion noir, à la différence du lion blanc, n'existe pas, il s'agit d'une photo truquée.

Regarde, voici la photo originale qui a été recolorisée =>



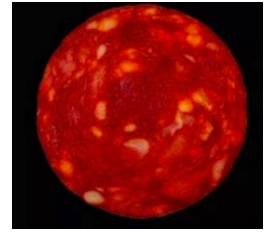
Il s'agit d'une **fake news** = une information **volontairement fausse**.

3 bonnes questions à te poser :

- De **qui** vient l'info ?
- **Où** est-elle publiée ?
- De **quand** date-elle ?

Alors ne crois pas tout ce que tu peux voir sur les écrans.

Cette tranche de chorizo n'est pas la photo en gros plan d'une étoile !



Es-tu prudent sur le net ? Pour le savoir passe le quizz de la cnil :

https://www.cnil.fr/sites/default/files/atoms/files/quizz_tous_ensemble_prudence-sur-internet_en-ligne-as-tu-les-bons-reflexes.pdf



Le coin des émotions

Quand la colère déboule, avant de devenir maboule, je me défoule

Extériorise ta colère pour mieux l'évacuer



Le cri du yéti

- ✓ Préviens que tu vas faire du bruit.
- ✓ Va dans ta chambre et ferme la porte.
- ✓ Mets un coussin sur ta bouche pour ne pas déranger tout le quartier.

Crie le plus fort et le plus longtemps possible.



L'essorage de la rage

- ✓ Prend une serpillière ou une lavette.
- ✓ Mouille-la bien sous le robinet ou dans une bassine.
- ✓ Reste au-dessus de l'évier ou de la bassine.



Essore la lavette le plus fort possible jusqu'à ce qu'il n'y reste plus une seule goutte d'eau.



Boxer l'oreiller

- ✓ Demande à un grand de tenir un oreiller sur son bras.
- ✓ vise le centre de l'oreiller.
- ✓ **Frappe avec tes poings le plus fort possible.**



Le coin des gourmands



Le gâteau qui vaut un fruit !

- ✓ Joli à regarder
- ✓ Facile à cuisiner
- ✓ Savoureux à déguster
- ✓ Bon pour la santé



Pour 8 portions :

- ✓ 1 orange (bio) : le zeste râpé et le jus
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- ✓ ½ verre de lait
- ✓ 4 cuillères à soupe (rases) de sucre
- ✓ 8 cuillères à soupe (rases) de farine (semi-complète)
- ✓ 2 œufs
- ✓ 1 cuillère de bicarbonate de sodium (ou 1 sachet de levure chimique)
- ✓ 3 grosses pommes (ou 5 moyennes)

Plus de 50% de fruit !

- ✓ Mélanger tous les ingrédients sauf les pommes (vous pouvez mixer quelques secondes.)
- ✓ Eplucher puis râper les pommes en tranches très fines (ou comme des carottes râpées) et mélanger au fur et à mesure à la pâte.
- ✓ Verser dans une tourtière ou un plat à gâteau beurré
- ✓ Cuire au four 180°C pendant 40 min à 1 heure en fonction de l'épaisseur du gâteau
(piquer avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson)
- ✓ Déguster tiède ou froid



Le coin des sportifs



Pour un cœur en pleine forme, je bouge chaque jour 60 minutes d'activité physique protègent la santé cardiovasculaire

- ✓ Je vais à l'école à pied, à vélo ou en trottinette
- ✓ A la récré, je me défoule, je cours, je joue
- ✓ Je fais un sport en dehors de l'école
- ✓ Je me promène avec mes parents



Quand je fais du sport, au pire je risque un petit bobo, mais surtout beaucoup de plaisir.



Quand je reste assis longtemps, je prends un risque beaucoup plus grand.

