

AU ROYAUME DES ALIMENTS

SAMY ET LE RETOUR DE BONNANALIMENTATION

TEXTE DOCTEUR JACQUES BREUIL
ILLUSTRATIONS JEAN BREUIL



EDITIONS VIE ET SANTÉ





les aventures de Sammy



AU ROYAUME DES ALIMENTS

SAMY ET LE RETOUR DE BONNALIMENTATION

TEXTE DOCTEUR JACQUES BREUIL
ILLUSTRATIONS JEAN BREUIL



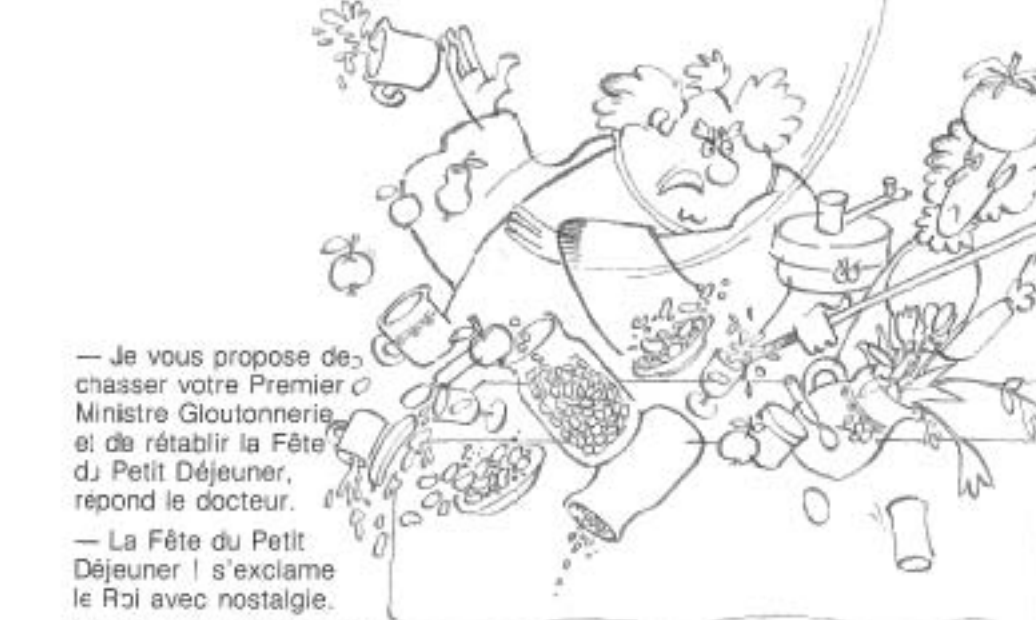
EDITIONS VIE ET SANTE



Dans son palais
du Cerveau,
le Roi Sémoy 1^{er} est
désolé car son royaume
est dévasté.

Samy, Bruno, Marjorie et
le docteur ont décidé de
l'aider à rétablir l'ordre.

— Par quoi
faut-il commencer ?
Il y a tant à faire, se
lamente le Roi.

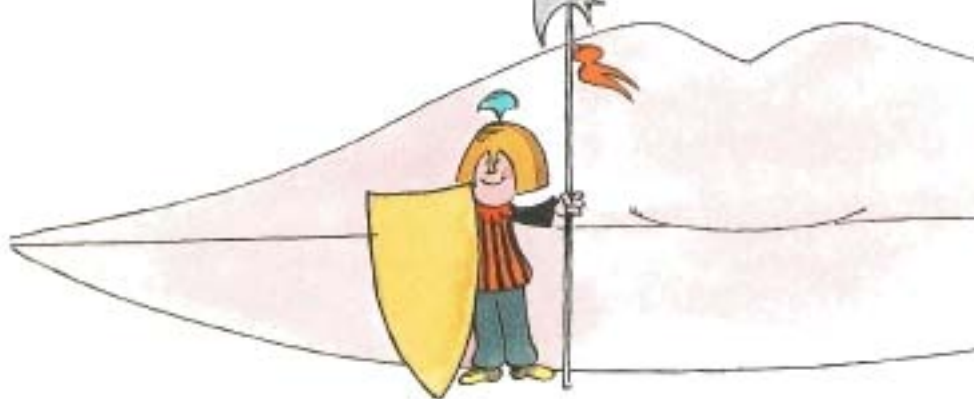


— Je vous propose de chasser votre Premier Ministre Gloutonnerie et de rétablir la Fête du Petit Déjeuner, répond le docteur.

— La Fête du Petit Déjeuner ! s'exclame le Roi avec nostalgie.

C'était une belle fête, qui avait lieu chaque matin, du temps de Bonnalimentation, mon ancien Premier Ministre. Mais lorsque Gloutonnerie a pris le pouvoir, il y a quelques années, il l'a chassé du palais et, depuis, le Petit Déjeuner a été supprimé !





— Samy, poursuit le Roi, je te nomme chef des gardes.
Tu veilleras à ce que désormais la porte de la Bouche ne laisse entrer
les Aliments qu'aux heures des repas.
Et dès dema n matin, nous rétablirons la Fête du Petit Déjeuner !
proclame le Roi, animé d'un nouveau courage.

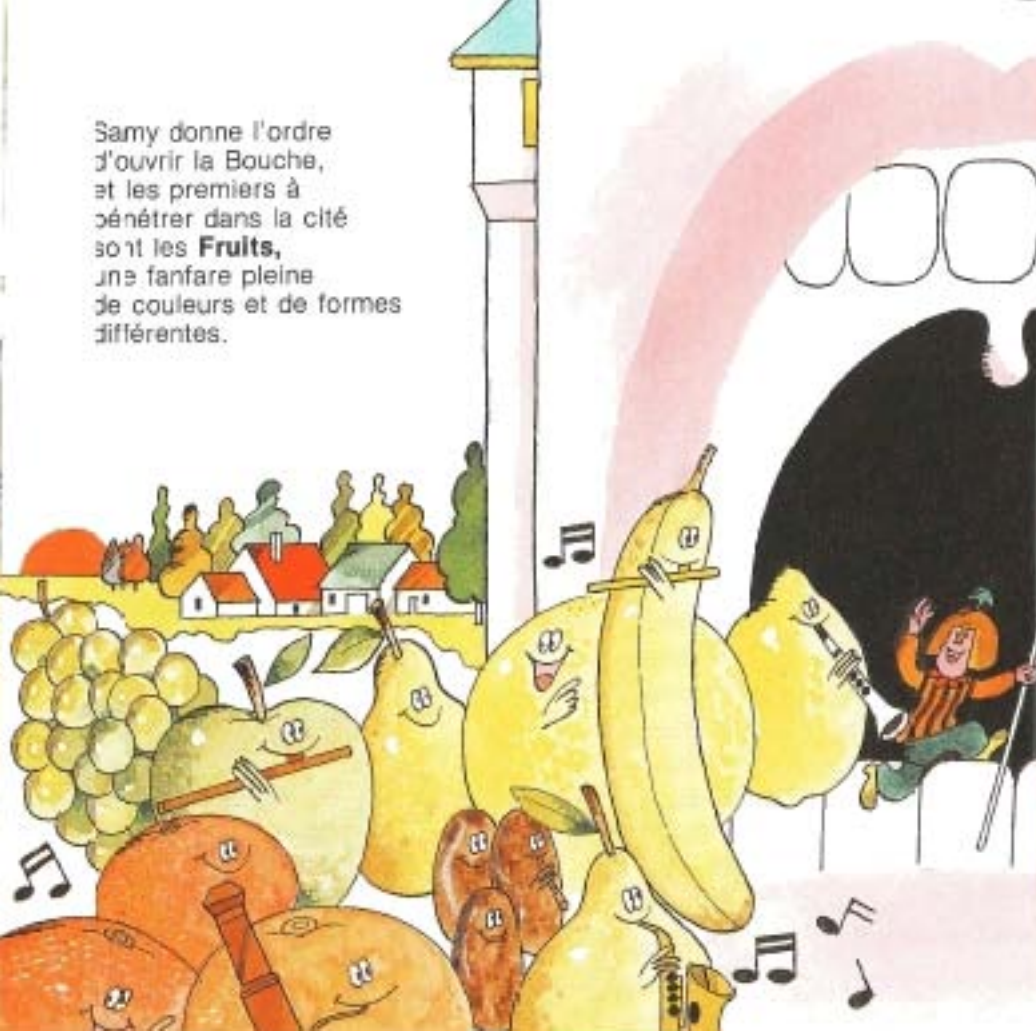




Le lendemain matin,
alors que le soleil s'élève
lentement dans le ciel, Samy voit
arriver à la porte de la Bouche
un cortège animé :
Ce sont les Aliments,
qui viennent participer à la Fête
du Petit Déjeuner.



Samy donne l'ordre
d'ouvrir la Bouche,
et les premiers à
pénétrer dans la cité
sont les **Fruits**,
une fanfare pleine
de couleurs et de formes
différentes.



La musique qu'elle joue est superbe. Elle réveille les policiers-Globules Blancs endormis, leur permettant de lutter contre les microbes-brigands. Elle donne des forces à toute la cité.

On l'appelle **Vitamine C**. Les oranges en sont particulièrement riches.

Mais ces musiciens n'aiment pas la chaleur : la **Vitamine C** est détruite lorsqu'on fait cuire les aliments.

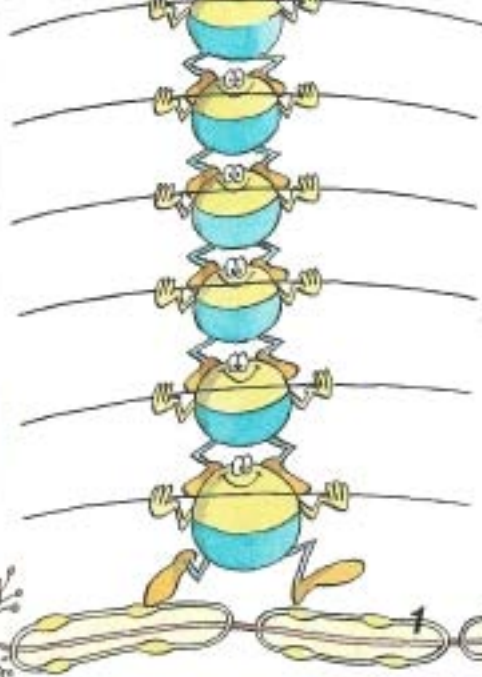


Un roulement de tambour fait suite à la fanfare et annonce l'arrivée d'un cirque.

— Mesdames et messieurs, s'écrie un Pain en habits complets, voici le cirque des **Céréales Complètes** : pain, biscottes, flocons d'avoine, pétales de maïs, graines soufflées...

Nous apportons aux habitants de la cité tout ce qu'il leur faut pour avoir de l'énergie !

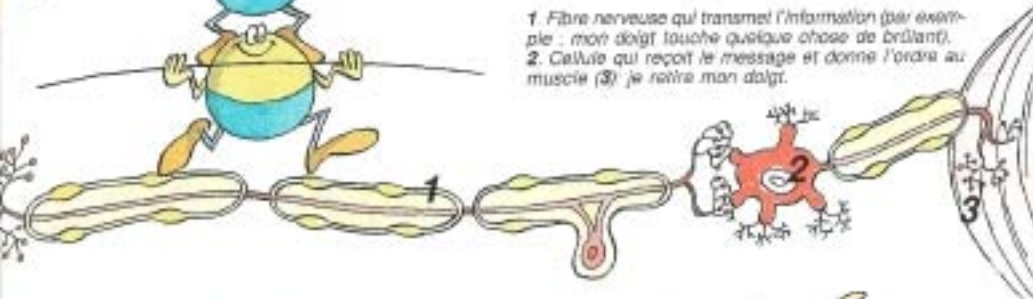




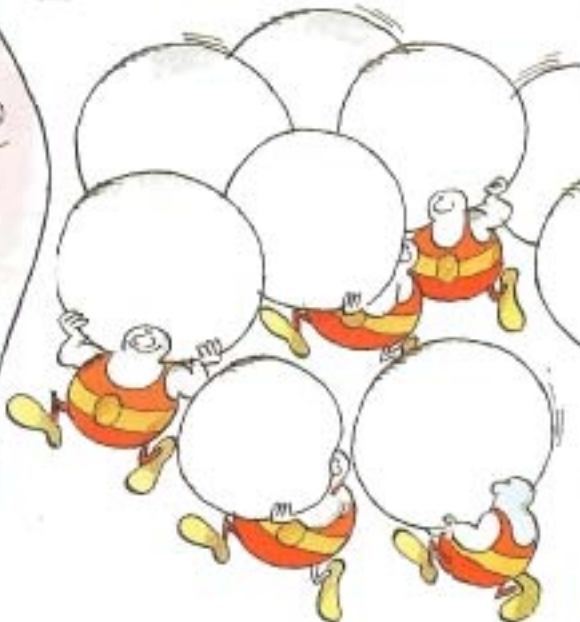
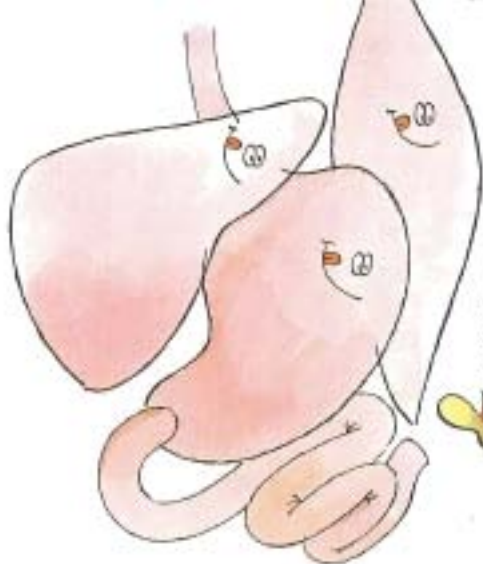
— Regardez ! Nous avons parmi nous les **Vitamines B**. Ce sont d'habiles funambules. Ils courent sur les fibres nerveuses pour faciliter le passage de l'**influx nerveux***.

Ainsi les nerfs fonctionnent bien et le Cerveau peut transmettre correctement ses ordres.

* Sorte de courant électrique qui circule le long des nerfs, il commande les mouvements des bras, des jambes, etc.

1. Fibre nerveuse qui transmet l'information (par exemple : mon doigt touche quelque chose de brûlant).
 2. Cellule qui reçoit le message et donne l'ordre à la muscle (3) je retire mon doigt.
- 





— Et voici les **Sucres Lents***, de solides gaillards, ceux-là ! Ils vont porter aux muscles et aux organes, sans se presser, et pendant longtemps, la nourriture dont ils ont besoin.

Il s'agit des **amidons, grosses molécules que le corps utilise lentement pour satisfaire ses besoins en énergie. On les trouve dans les céréales complètes, les lentilles, les amandes...*



— Dans leur numéro de balais et de brosses,
voici les **Fibres du Son***.

Elles vont nettoyer les intestins.

On ne les trouve que chez nous.

Nos concurrents, le cirque des Céréales Raffinées,
n'exécutent pas ce numéro !

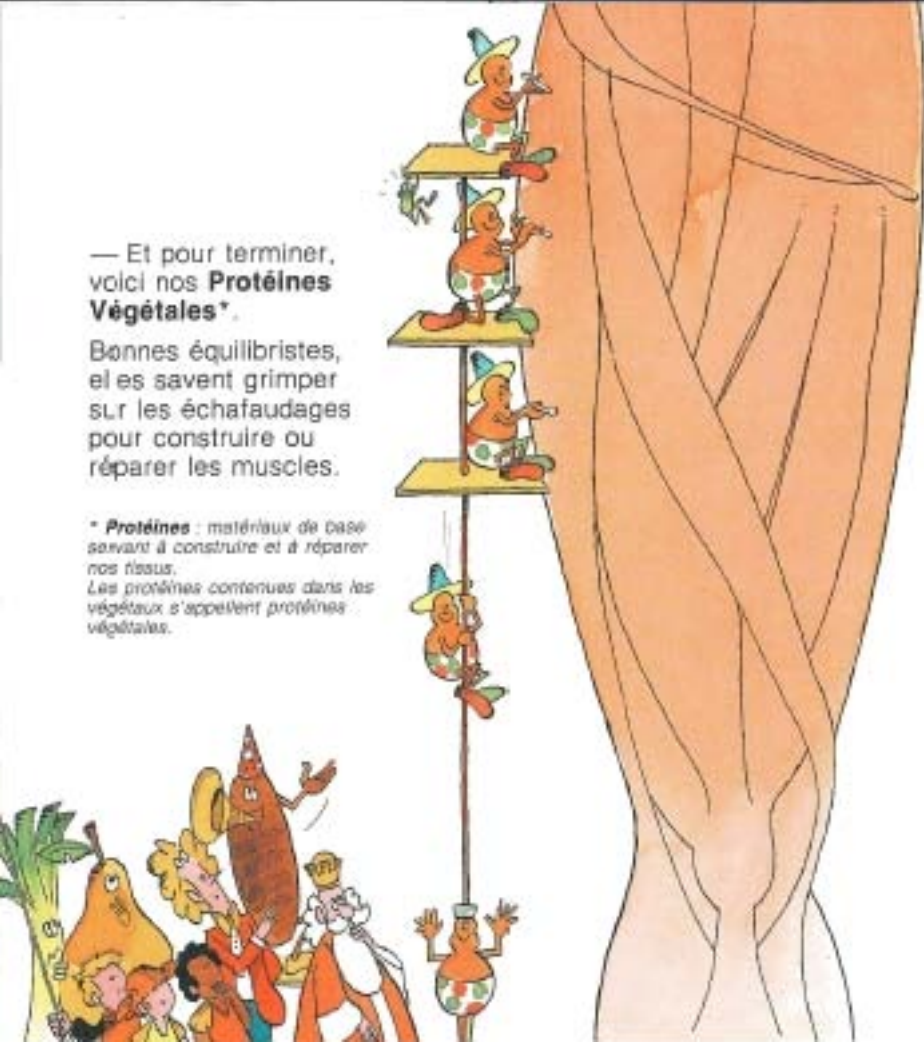
** Le son se trouve dans l'enveloppe du grain de blé. Il est formé de fibres utiles
au travail de l'intestin.*

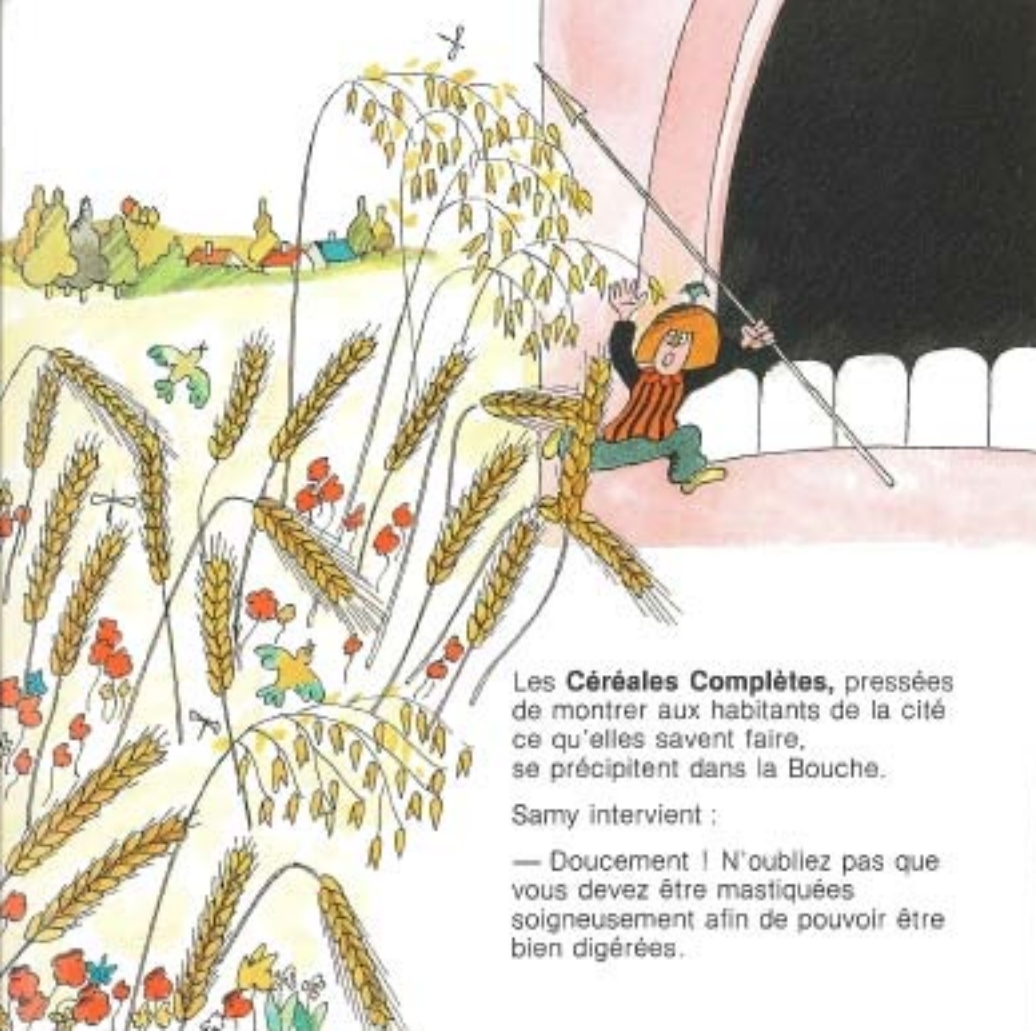


— Et pour terminer,
voici nos **Protéines
Végétales***.

Bonnes équilibristes,
elles savent grimper
sur les échafaudages
pour construire ou
réparer les muscles.

* **Protéines** : matériaux de base
servant à construire et à réparer
nos tissus.
Les protéines contenues dans les
végétaux s'appellent protéines
végétales.

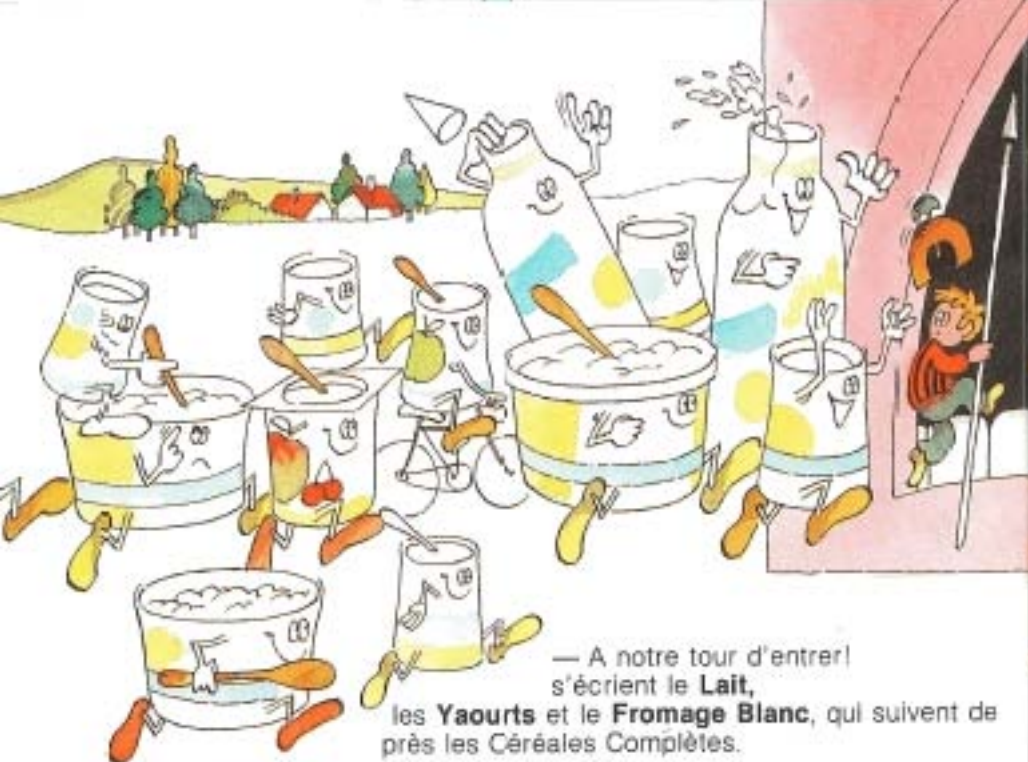




Les **Céréales Complètes**, pressées de montrer aux habitants de la cité ce qu'elles savent faire, se précipitent dans la Bouche.

Samy intervient :

— Doucement ! N'oubliez pas que vous devez être mastiquées soigneusement afin de pouvoir être bien digérées.



— A notre tour d'entrer!
s'écrient le **Lait**,
les **Yaourts** et le **Fromage Blanc**, qui suivent de
près les **Céréales Complètes**.

Nos **Protéines Animales*** sont de bons bâtisseurs. Elles aideront
les Protéines Végétales dans leur travail de construction**.

Et puis, nous avons des charpentiers qui se nomment **Calcium**
et **Phosphore**, indispensables à la construction des os.

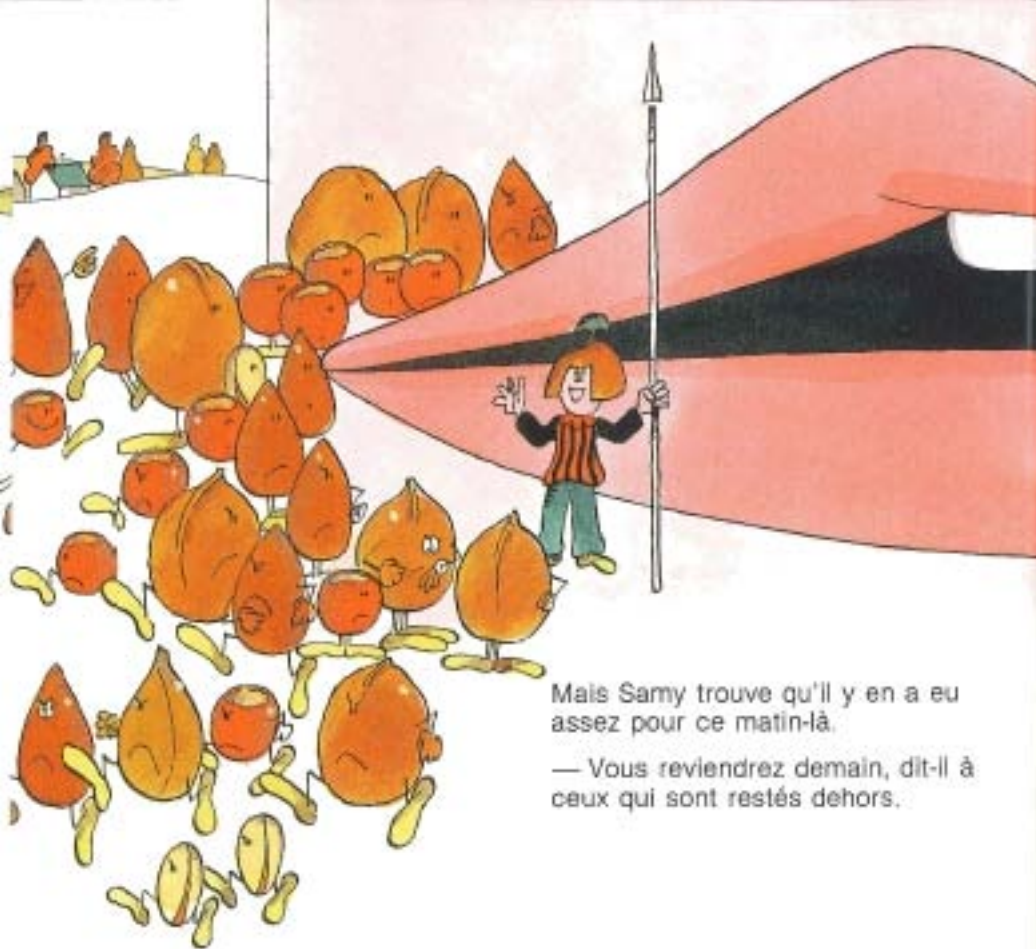
* Protéines fabriquées par les animaux et que l'on trouve dans le lait, les fromages, les œufs, et la viande.

** Voir pages 27-28.



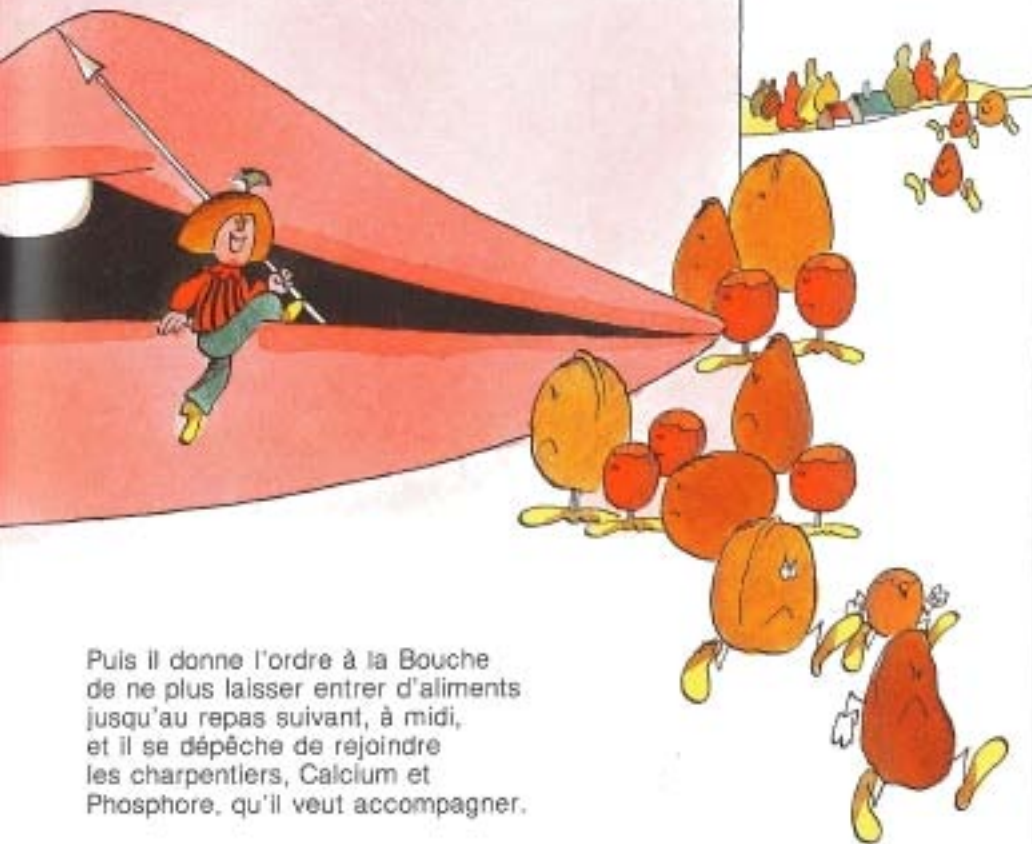
— Nous aussi, s'exclament les **Amandes**, les **Noix** et les **Noisettes**, qui ne veulent pas manquer la fête, nous avons des protéines qui peuvent s'associer à celles des céréales et nous avons du calcium et du phosphore pour les os ! Nous voulons aussi entrer !

D'autres aliments encore voudraient participer à la fête : deux œufs, du miel, un peu de confiture...



Mais Sammy trouve qu'il y en a eu assez pour ce matin-là.

— Vous reviendrez demain, dit-il à ceux qui sont restés dehors.



Puis il donne l'ordre à la Bouche de ne plus laisser entrer d'aliments jusqu'au repas suivant, à midi, et il se dépêche de rejoindre les charpentiers, Calcium et Phosphore, qu'il veut accompagner.



Pendant ce temps,
dans son palais du
Cerveau,
le Roi Sémoy 1^{er}
est ravi.
Il a enfin la nourriture
qui lui convient
pour se sentir en forme
grâce
au petit déjeuner
qu'il vient de prendre.

- Marjorie, Bruno, voulez-vous aller inspecter mon royaume, afin de voir si mes sujets sont aussi satisfaits que moi ?
- Oh! oui, répondent avec joie Marjorie et Bruno.
- Je vais aller voir les muscles, dit Marjorie.
- Et moi les os, ajoute Bruno.



UN MUSCLE



Plusieurs **Protéines Végétales** sont déjà à l'œuvre auprès des muscles.

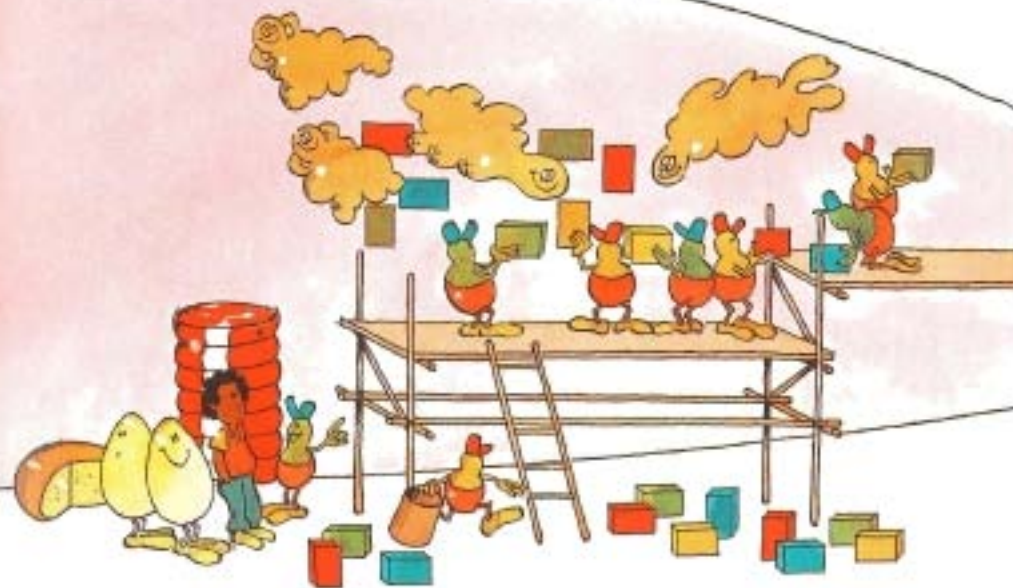
— Nous, nous sommes arrivées avec les Céréales Complètes, disent es unes.

— Et nous, avec les Amandes, disent les autres.

— Nous avons chacune une partie des briques* nécessaires à la construction des muscles, expliquent-elles à Marjorie.

En nous associant, nous faisons un travail aussi efficace que les Protéines Animales.

* Un mur est construit avec des briques. De même, les **protéines** qui construisent les muscles sont formées d'un assemblage de « briques » appelées « acides aminés ».



— Oui, nous avons toutes les briques nécessaires, disent avec fierté les Protéines Animales qui avaient été apportées par les fromages, les viandes et les œufs.

— Mais, font remarquer les Protéines Végétales, vous êtes toujours accompagnées par les Graisses Saturées et beaucoup de Cholestérol et puis vous coûtez plus cher*.

— Alors, concluent les muscles, nous aimons bien avoir un peu de protéines animales et beaucoup de protéines végétales.

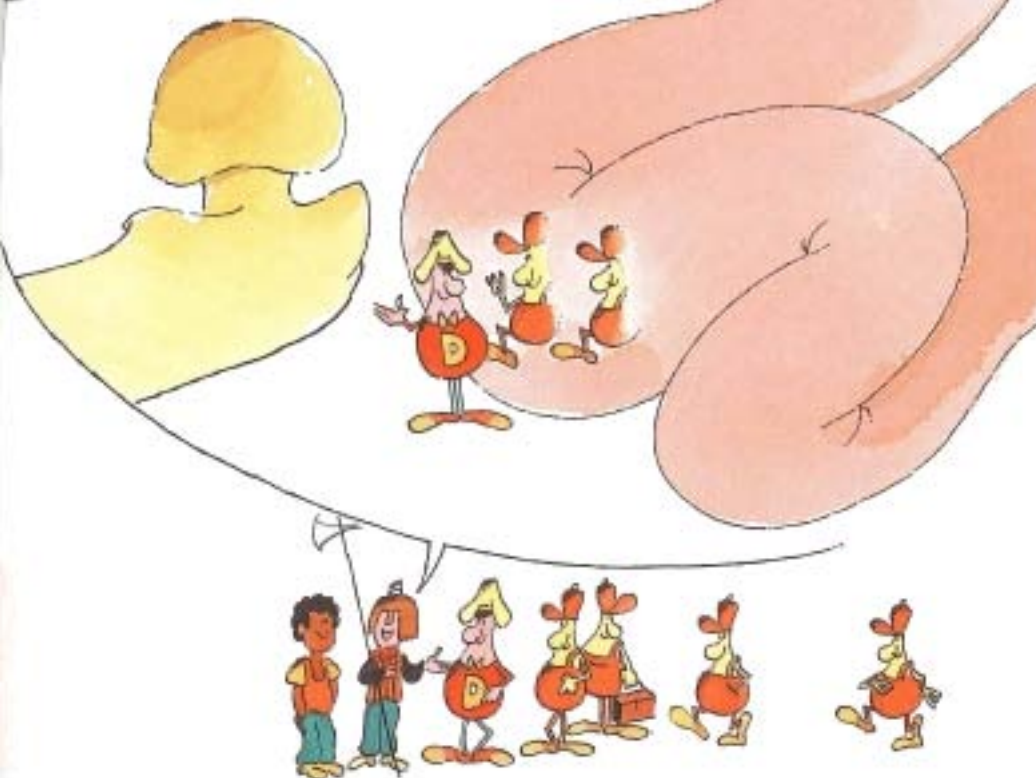
* 3 à 5 fois plus.

Bruno, de son côté, est arrivé près du **fémur***. Là, il admire le travail des charpentiers, Calcium et Phosphore, occupés à renforcer certaines parties de l'os.

Soudain, débouchant d'une petite artère, surgissent Samy et d'autres charpentiers. À leur tête se trouve un personnage habillé en guide.

* L'os de la cuisse.





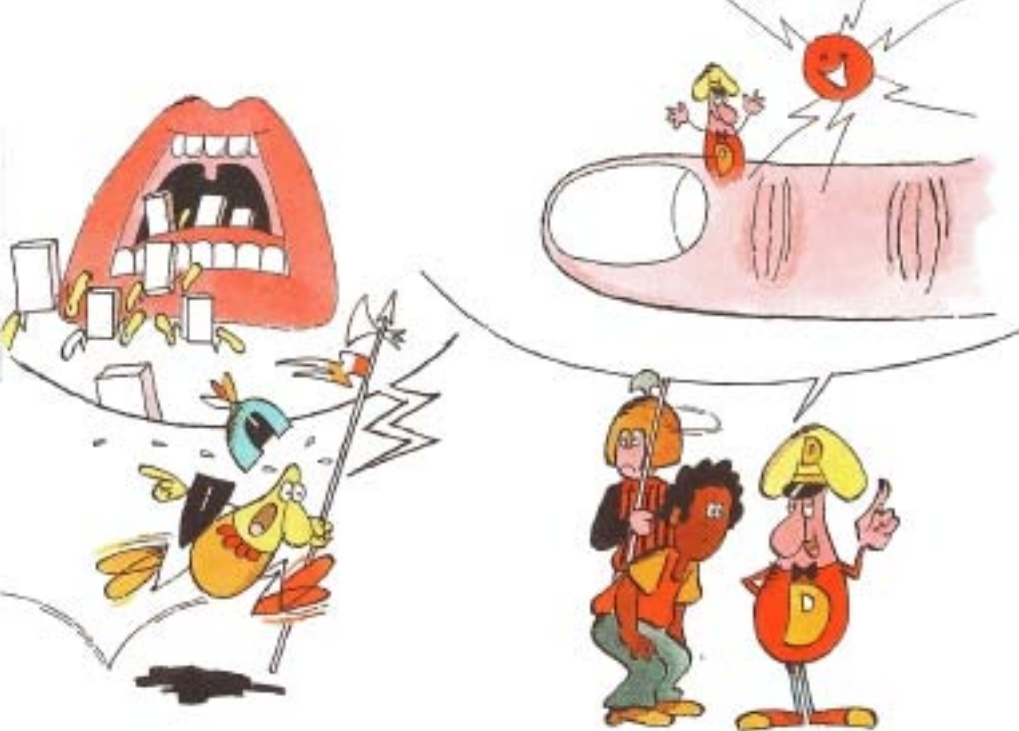
— Voilà du renfort, s'exclame Samy, qui présente aussitôt le guide à Bruno:

— C'est la **Vitamine D** !

Sans elle, le calcium apporté par les aliments n'aurait pas pu traverser la paroi des intestins pour arriver jusqu'à cet os.

— Mon rôle n'est pas terminé, ajoute la **Vitamine D**,

Je dois à présent diriger ce chantier de construction et placer le calcium au meilleur endroit !



— D'où venez-vous ? lui demande Bruno.

— Je suis née sous la peau, grâce à l'action des rayons du soleil, répond d'un air mystérieux la **Vitamine D**...

Érusquement un messager survient.

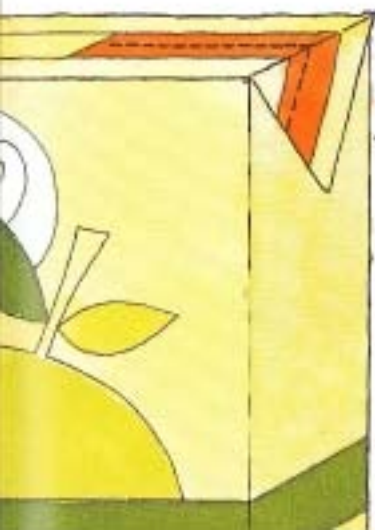
Il s'écrie, tout essoufflé : Alerte !

Les Sucres ont réussi à pénétrer à nouveau en quantité dans le royaume !

En peu de temps Samy et Bruno parviennent au poste de garde de la Bouche, où Marjorie et le docteur, également alertés, les attendent déjà.

— Il faut découvrir d'où proviennent ces sucres, dit Samy, un peu confus d'avoir abandonné son poste.

— Je ne vois ni bonbons ni sucres d'orge, constate Bruno, perplexe.





— Il n'y a là que des boissons « aux fruits » constate Marjorie.

— Oui, mais regardez d'un peu plus près l'étiquette de cet emballage, dit le docteur. Elle indique que cette boisson contient du sucre ajouté aux fruits. Il s'agit là de « **sucre caché** »* !

* 1 verre d'une telle boisson contient jusqu'à 4 morceaux de sucre. 1 petite bouteille de « bitter » contient jusqu'à 5 morceaux de sucre.

- Oh ! regardez qui se cache là, s'écrie Samy qui, par curiosité, avait fait découper le couvercle d'une grosse boîte de « boisson aux pommes »,
- Ça par exemple ! Glotonnerie ! s'exclament en chœur Marjorie et Bruno.
- Glotonnerie, qui essayait de revenir secrètement avec les « sucres cachés », ajoute le docteur.



— Désormais, il ne faudra laisser entrer ici que des boissons aux pl.rs jus de fruits, conclut-il, pendant que les gardes chassent une nouvelle fois Gloutonnerie, furieux d'avoir été découvert.

Une belle musique se fait alors entendre au loin.

— On dirait un grand orchestre, constate Marjorie.



— C'est l'orchestre des **Légumes** !

Ils viennent pour le repas de midi, dit le docteur. En entrée,
ils nous joueront l'ouverture des **Crudités** : salade, carottes, olives, afin
de bien commencer le repas.





L'orchestre s'est mis en place et régale nos amis.

— Que de bonnes choses nous apportent les Légumes, dit le docteur : des **vitamines***, des **sels minéraux****, des **fibres*****, des **protéines******. Nous les inviterons à nouveau pour le repas du soir. Avec quelques céréales et du fromage maigre, ils formeront un excellent souper.

— A présent, nous pouvons partir tranquilles, dit le docteur. Cette belle musique, jouée par les Légumes, a fini de rétablir l'harmonie au royaume des Aliments.

Le Roi Sémoy I^{er}, qui a repris à ses côtés Bonnalimentation, est très ému.

— Merci, merci, chers amis ! Grâce à vous la sarté va renaitre dans mon royaume!

* Éléments indispensables à la vie de notre corps. La **vitamine A** (carottes, potiron...) embellit la peau. La **vitamine C** (légumes verts) lutte contre l'infection et la fatigue.

** Éléments nécessaires au fonctionnement du corps, comme le fer, le magnésium...

*** Comme le son des céréales, la cellulose des légumes nettoie les intestins.

**** Qui !
Il y en a aussi
(un petit peu)
dans les
légumes,
surtout
les choux,
les artichauts...



Collection Les aventures de Samy

- Samy au pays de la Santé
- Samy et l'île maléfique
- Samy au secours du roi Sémoï 1^{er}
- Samy et le retour de Bonnalimentation
- Samy et le secret des dauphins
- Samy et les envahisseurs
- Samy et Mamy Bleue, la pollution
- Samy et Mamy Bleue, le gaspillage
- Samy à la rescousse



Samy et ses amis doivent démasquer les mauvais aliments et rappeler au pouvoir Bonnalimentation, ministre du roi Sé moy I^{er}.