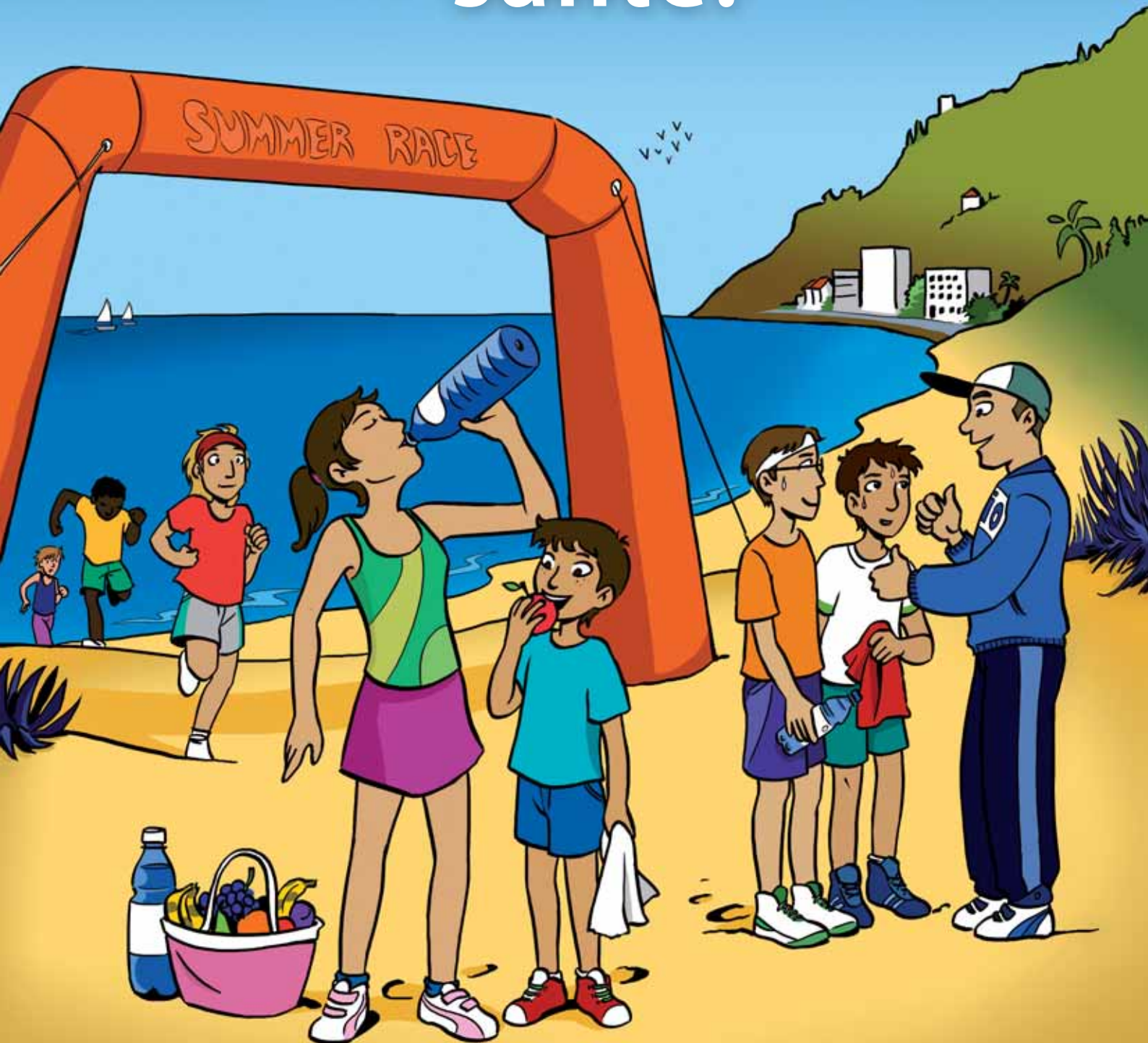




COMMISSION
EUROPÉENNE

Espace européenne
de la recherche

Des vacances santé!



DES VACANCES SANTÉ!

Auteurs de la version originale: Lisa LOCCHI avec Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ et Nathalie VERCRUYSSSE

Éditeur: Martin Keith PIPER

Illustrateur: Aelys HASBUN pour Let it Bee

Coordination de la traduction: Émilie TOURNIER

Food, Agriculture and Fisheries, and Biotechnology

Knowledge-Based Bio-Economy (KBBE)

COMMISSION EUROPÉENNE

Direction générale de la recherche et de l'innovation

Direction «Biotechnologies, agroalimentaire»

Contact: Isabelle DE FROIDMONT-GOERTZ

Courriel: Isabelle.De.Froidmont-Goertz@ec.europa.eu

Direction «Santé»

Contact: Nathalie VERCRUYSSSE

Courriel: Nathalie.VERCRUYSSSE@ec.europa.eu





Des vacances santé!



C'est l'été. Charles, Maud et Clément préparent leurs bagages en attendant le retour de leurs parents. Ils sont ravis de quitter la grande ville pour des vacances en famille.



Il y a un problème au centre de technologie des moteurs où travaillent les parents de Charles, Maud et Clément; le nouveau prototype de moteur ne fonctionne pas bien...



Vivement demain, trois semaines de vacances! Je suis épuisée.

OH NON! Encore une fois!



La voiture est toujours trop lente. Il y a un problème, mais lequel?

Le chef veut voir tous les ingénieurs dans son bureau.



Bon, je sais que vous faites tout votre possible, mais ce nouveau moteur ne fonctionne toujours pas. Désolé, mais nous ne pouvons pas nous permettre un nouvel échec. On va donc devoir tous vous garder pour résoudre le problème.

Cela signifie que tous les congés sont annulés.



C'est tellement injuste! Nous avons déjà réservé nos vacances. Nous partons demain!

Je suis d'accord avec toi, Hélène, mais que peut-on faire?

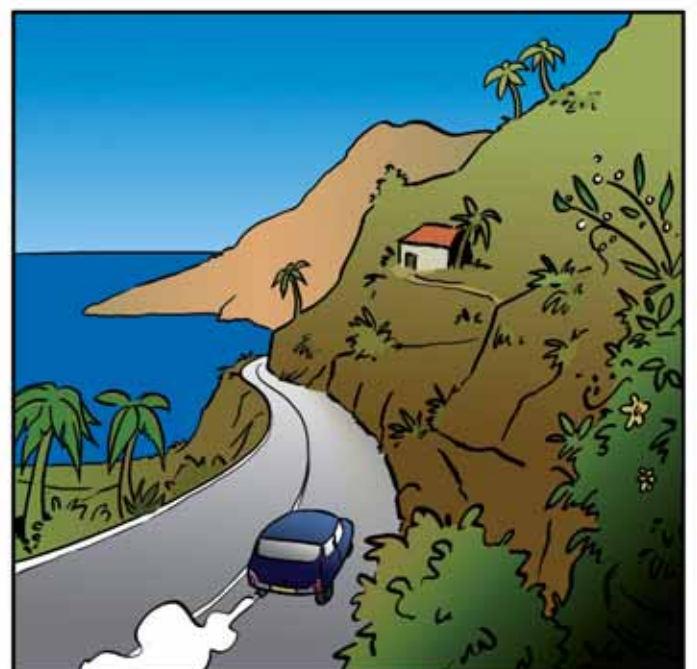
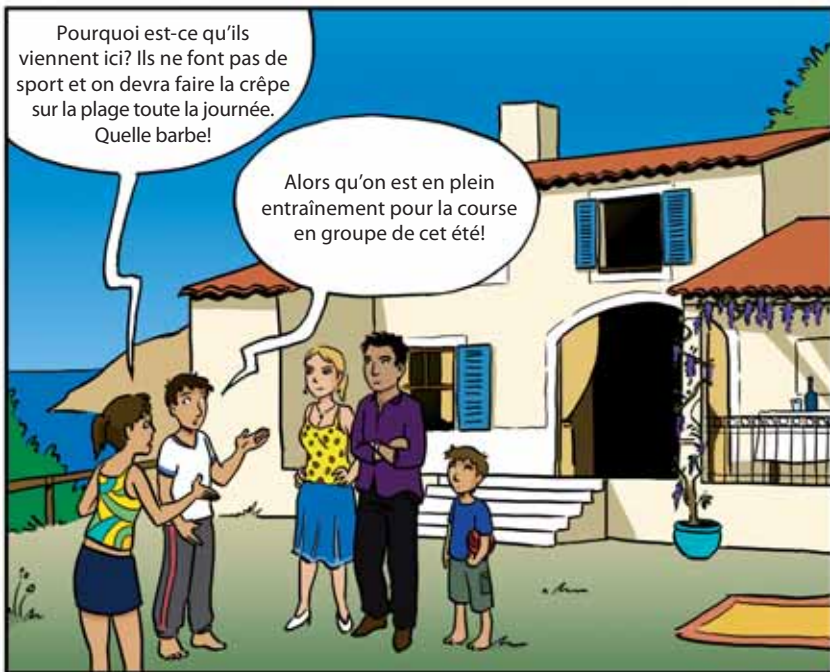


Bon, ça semble compromis pour la plage!

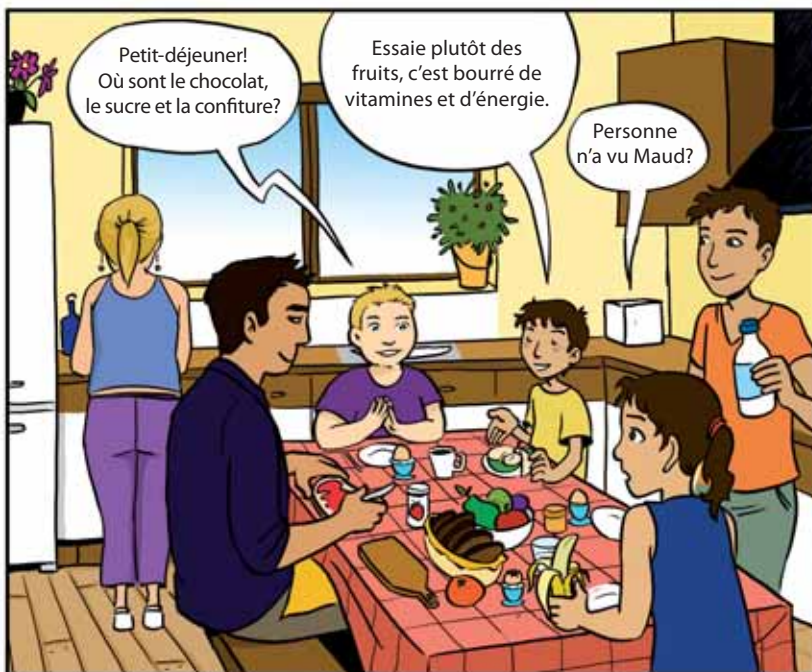
Pffffff!





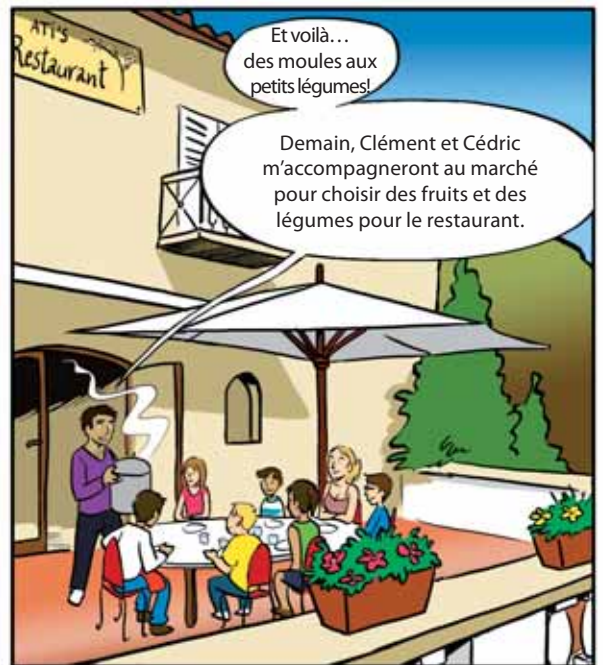










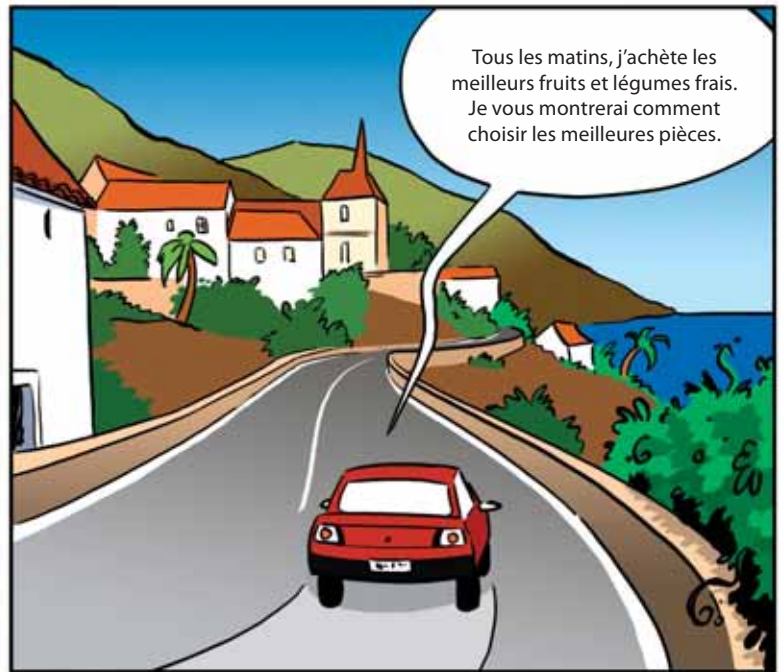




Le marché des primeurs nous attend!

Debout, bande de feignants!

Quoi?
Qu'est-ce qu'il y a?
Referme les rideaux s'il te plaît!



Tous les matins, j'achète les meilleurs fruits et légumes frais. Je vous montrerai comment choisir les meilleures pièces.



Un fruit est un fruit. Pas de quoi en faire toute une histoire...



Bonjour Mario, qu'avez-vous pour moi aujourd'hui?

Les pêches et les abricots les plus juteux qui soient, ils viennent d'une ferme des environs.



On peut les goûter?

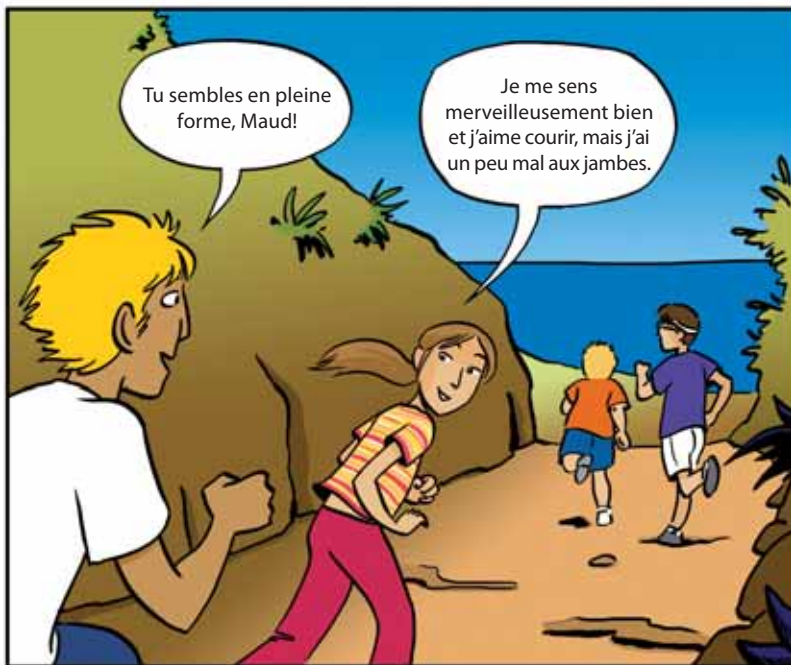
Waouh!
Les fruits ont l'air fantastiques!



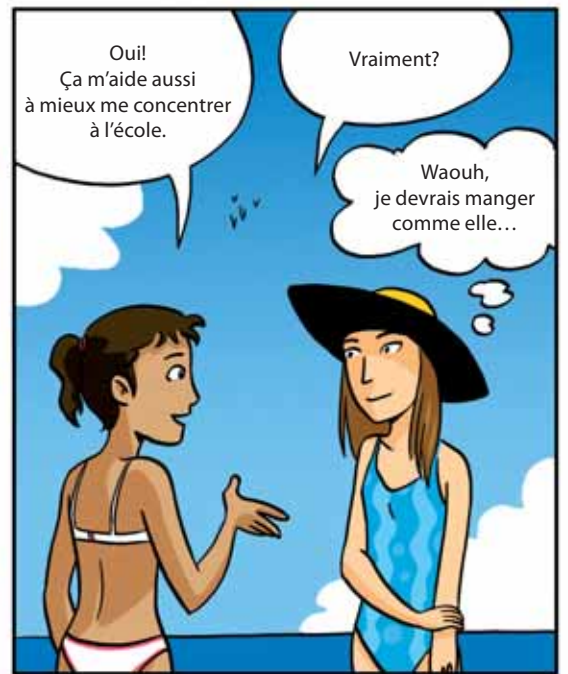
Magnifique, Mario! Je vais prendre 10 kg de chaque et un sachet supplémentaire pour votre nouveau petit client ici.

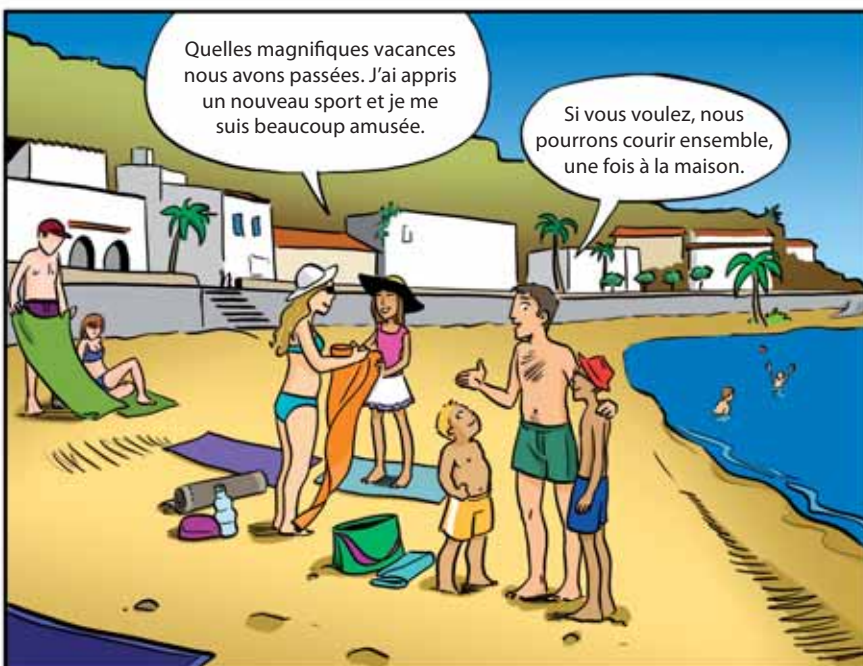
Faisons une salade de fruits en rentrant. C'est moi qui la prépare!

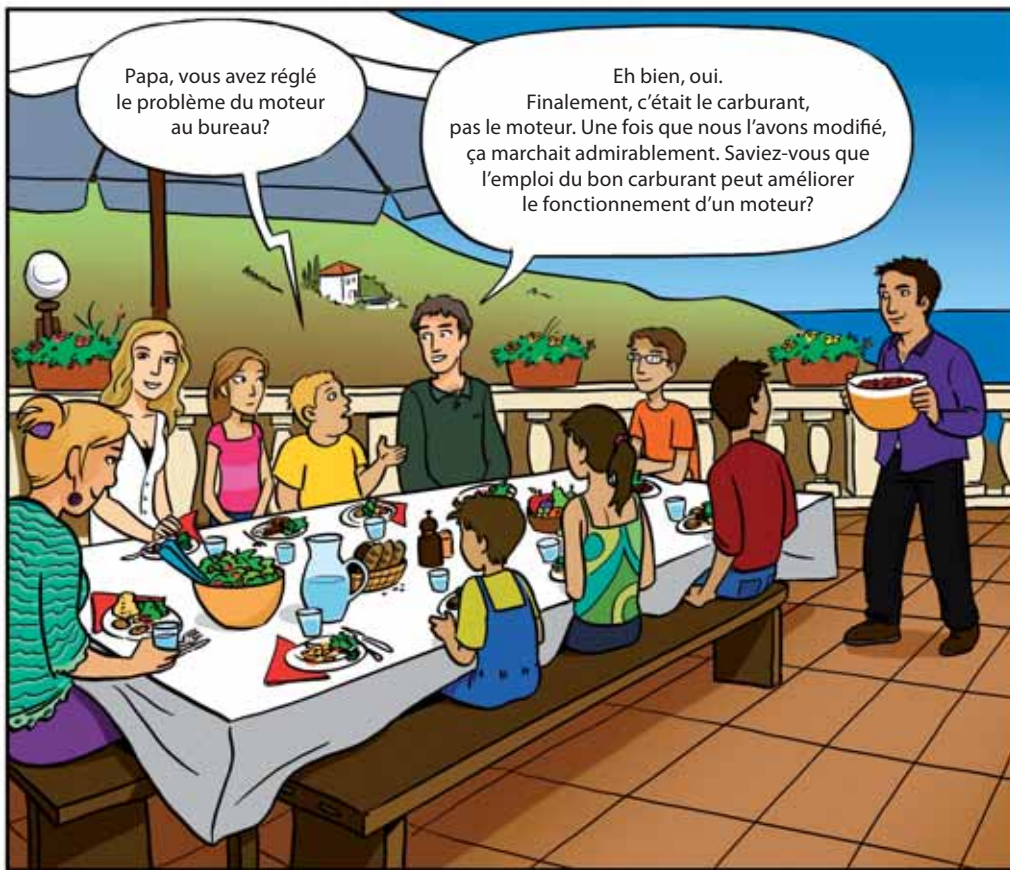


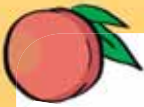












Conseils pour rester en bonne santé, en pleine forme et garder l'esprit vif

- 1) **Ne remplissez pas trop votre assiette!** Arrêtez de manger dès que vous n'avez plus faim.
- 2) **Les légumes sont bons pour vous!** Ils ne doivent pas être ennuyeux, alors amusez-vous à mettre des couleurs dans votre assiette avec des aliments sains!

Une pointe de vert: épinards, brocolis, petits pois, courgettes, haricots verts

Une pointe d'orange: carottes

Une pointe de jaune: pommes de terre

Une pointe de rouge: tomates, poivrons rouges

Une pointe de violet: aubergines

Une pointe de blanc: soja, choux

Évitez les légumes frits ou servis avec de la crème, du fromage ou des sauces au beurre. Préférez l'huile d'olive!

- 3) **Prenez du calcium pour les os.** Pour vous construire des os solides, consommez du lait écrémé ou demi-écrémé et d'autres produits laitiers, comme le yaourt.
- 4) **Mangez des fruits tous les jours, aux repas ou comme en-cas!**
Ils sont pleins de vitamines et vous donneront beaucoup d'énergie!
- 5) **Utilisez MOINS de sel, de sucre et de matières grasses!**
- 6) **Bougez!** Il est essentiel de faire de l'exercice pour développer les muscles et brûler des calories. Même quelque chose d'aussi simple que de jouer dehors fera la différence.
- 7) **Buvez de l'eau** plutôt que des boissons gazeuses sucrées.



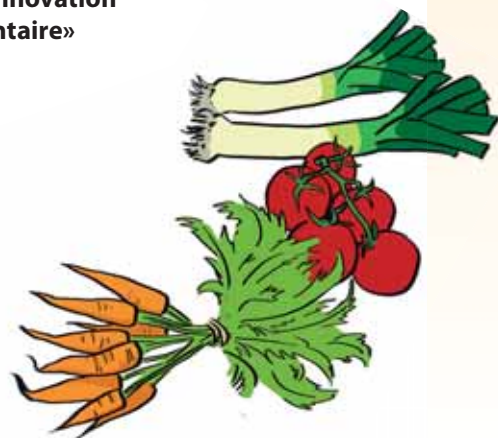
La recherche dans l'Union européenne en matière d'alimentation et de santé

IDEFICS - www.ideficsstudy.eu
HELENA - www.helenastudy.com
PROCHILDREN - www.prochildren.org
DIOGENES - www.diogenes-eu.org
LIPGENE - www.ucd.ie/lipgene
NUTRIMENTHE - www.nutrimenthe.eu
ADAPT - www.ADAPT-EU.net
DIABIMMUNE - www.diabimmune.org
DIAPREPP - www.diaprepp.eu
PREPOBEDIA - www.prepobedia.org
DIAMAP - www.diamap.eu
LipidomicNet - www.lipidomicnet.org
METABO - www.metabo-eu.org
DiAdvisor - www.diadvisor.eu
DIABESITY - www.eurodiabesity.org
EUROSTEMCELL - www.eurostemcell.org
EARNEST - www.earnest.web.med.uni-muenchen.de/index2.html
EUROTHYMAIDE - www.eurothymaide.org/common/home.asp
IMMIDIAB - www.med.uio.no/iasam/arbeidstrygd/immidiab
EUGENE2 - www.eugene2.com
HEPADIP - www.hepadip.org
EXGENESIS - www.dundee.ac.uk/lifesciences/exgenesis
EURODIA - www.eurodia.info/
SAVEBETA - www.savebeta.eu
EUROPREVOB - www.lshhtm.ac.uk/hsru/prevob
HOPE - www.hopeproject.eu/
LIPIDOMICS - www.lipidomics.net

Les fonds européens financent d'intenses travaux de recherche dans le domaine de l'alimentation et de la santé en vue d'identifier les facteurs qui influencent l'obésité et la surcharge pondérale, et notamment de trouver les moyens les plus efficaces d'éviter l'excès de poids chez les enfants. Les sites web de la recherche de l'UE sont des sources d'information fiables qui vous aident à mieux connaître les avantages d'une vie saine. Ils vous offrent un aperçu unique des derniers résultats en matière de recherche.

Commission européenne
Direction générale de la recherche et de l'innovation
Direction «Biotechnologies, agroalimentaire»
Direction «Santé»

Veuillez consulter les sites web de la Commission européenne:
L'équipe-saveurs: www.ec.europa.eu/agriculture/tasty-bunch/index_fr.htm
Les lignes d'action recommandées par l'UE en matière d'activité physique:
www.ec.europa.eu/sport/index_fr.htm
Le programme de l'UE en faveur de la consommation de fruits à l'école:
www.ec.europa.eu/agriculture/markets/fruitveg/sfs/index_fr.htm



COMMENT VOUS PROCURER LES PUBLICATIONS DE L'UNION EUROPÉENNE?

Publications gratuites:

- sur le site de l'EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>);
- auprès des représentations ou des délégations de l'Union européenne.
Vous pouvez obtenir leurs coordonnées en consultant le site <http://ec.europa.eu> ou par télécopieur au numéro +352 2929-42758.

Publications payantes:

- sur le site de l'EU Bookshop (<http://bookshop.europa.eu>).

Abonnements facturés (par exemple séries annuelles du *Journal officiel de l'Union européenne*, recueils de la jurisprudence de la Cour de justice de l'Union européenne):

- auprès des bureaux de vente de l'Office des publications de l'Union européenne (http://publications.europa.eu/others/agents/index_fr.htm).

Europe Direct est un service destiné à vous aider à trouver des réponses aux questions que vous vous posez sur l'Union européenne.

Un numéro unique gratuit (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Certains opérateurs de téléphonie mobile ne permettent pas l'accès aux numéros 00 800 ou peuvent facturer ces appels.

MENTION L É GALE

Ni la Commission européenne ni aucune personne agissant au nom de la Commission n'est responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations données ci-après. Le contenu de la présente publication ne reflète pas nécessairement la position ou l'opinion de la Commission européenne.

De nombreuses autres informations sur l'Union européenne sont disponibles sur l'internet via le serveur Europa (<http://europa.eu>).

Commission européenne

Des vacances santé!

Luxembourg: Office des publications de l'Union européenne, 2011

2011 — 20 p. — 21 × 29,7 cm

ISBN 978-92-79-18496-3

doi:10.2777/30534

© Union européenne, 2011

Reproduction autorisée, moyennant mention de la source

Printed in Belgium

IMPRIMÉ SUR PAPIER BLANCHI SANS CHLORE ÉLÉMENTAIRE (ECF)





COMMISSION EUROPEENNE
Espace européenne
de la recherche

KI-81-08-441-FR-C

Garder la forme en s'amusant!

Charles, Maud et Clément découvrent un nouveau mode de vie
en allant passer l'été chez leurs cousins...

Ils vont devoir changer quelques mauvaises habitudes
s'ils veulent participer à la course en groupe!

Faites comme Charles, Maud et Clément
et prenez votre santé en main!

La forme, c'est important et très simple.

Il suffit de manger convenablement et de faire de l'exercice!

Gardez en mémoire que, lorsque vous êtes en forme,
votre corps fonctionne mieux, se sent bien et peut faire
tout ce que vous lui demandez. Cela vous aidera
aussi à garder un poids équilibré
et à mieux vous concentrer à l'école.

Rappelez-vous tout simplement les paroles de l'entraîneur:

«Notre corps est comparable à un moteur:
il a besoin du bon carburant!»



Office des publications

ISBN 978-92-79-18496-3



9 789279 184963