



OLA WOLDAŃSKA-PŁOCIŃSKA



MANGEONS BIEN, MANGEONS MALIN!



L'ALIMENTATION,
C'EST VITAL!

casterman

OLA WOLDAŃSKA-PŁOCIŃSKA

MANGEONS BIEN,
MANGEONS MALIN !

Traduit du polonais
par Nathalie Le Marchand

casterman



BOOK INSTITUTE Ce livre a reçu
le soutien financier
du ©POLAND
©POLAND Translation Program.

Casterman
Rue Haute 139
1000 Bruxelles
Belgique

www.casterman.com

ISBN : 978-2-203-23548-9
N° d'édition : L.10EJDN002562.N001
Dépôt légal : février 2022 ; D.2022/0053/19
Achevé d'imprimer en décembre 2021, en France, par Pollina
(Zone industrielle de Chasnais, 85407 Luçon Cedex).

Première publication en Pologne sous le titre *Smakologia* par Publicat S.A.
© Ola Woldańska-Płocińska pour le texte et les illustrations
Rédaction et correction de l'édition polonaise :
Eleonora Mierzyńska-Iwanowska, Anna Belter
© Casterman 2022 pour l'édition en langue française

Déposé au ministère de la Justice, Paris (loi n°49.956 du 16 juillet 1949
sur les publications destinées à la jeunesse).

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est strictement interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur,
de reproduire (notamment par photocopie ou numérisation)
partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker
dans une banque de données ou de le communiquer au public,
sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.



Ce livre est imprimé sur un papier certifié PEFC qui est une garantie contre la déforestation. La fabrication puis l'impression de papier certifié PEFC participent à la gestion durable des forêts. PEFC a pour ambition de préserver les forêts, de garantir le respect de ceux qui y vivent, y travaillent et s'y promènent, mais aussi de pérenniser la ressource forestière pour répondre aux besoins en bois des humains aujourd'hui et pour l'avenir.

L'imprimerie Pollina, qui a fabriqué ce livre, a également obtenu le label français Imprim'Vert. Celui-ci a pour objectif de favoriser la mise en place, par les entreprises exerçant des activités d'impression, d'actions concrètes conduisant à une diminution des impacts de l'activité sur l'environnement.

SOMMAIRE

4 • BIEN MANGER, C'EST IMPORTANT !	
6 • RÉGIME PRÉHISTORIQUE	DES FRAISES EN HIVER, VRAIMENT ? • 42
8 • NAISSANCE DE L'AGRICULTURE	UN LABEL POUR LES BANANES • 44
10 • QUE TON ALIMENTATION SOIT TA PREMIÈRE MÉDECINE	STOP À L'HUILE DE PALME ! • 46
12 • DE VRAIS FESTINS	LA BOISSON DES DIEUX EST AU CACAO • 48
14 • LA DÉCOUVERTE DES COUVERTS	TROP ROUGE POUR ÊTRE VRAI • 50
16 • TOUT OU RIEN	LE VENTRE CREUX • 52
18 • MANGER ET CROIRE	QUEL GÂCHIS ! • 54
20 • LA ROUTE DES ÉPICES	À TOUTE ALLURE • 56
22 • QU'ILS MANGENT DE LA BRIOCHE !	C'EST BON DE PRENDRE SON TEMPS • 58
24 • LE RAFFINÉ, UNE BONNE IDÉE ?	ICI, ON MARINE ! • 60
26 • ET PENDANT LA GUERRE ?	L'AQUAFABA, C'EST QUOI ? • 62
28 • SAVONS-NOUS CE QUE NOUS MANGEONS ?	SUPER-ALIMENTS • 64
30 • LES CINQ NUTRIMENTS	TOUT POUR MA POMME • 66
32 • OMNIVORES	LE SOJA DONNE-T-IL DU LAIT ? • 68
34 • FOUS DE SUCRE	TOFU ? • 70
38 • LISONS AVANT DE MANGER	BONNES BACTÉRIES • 72
40 • DU BLÉ À PERTE DE VUE	VIVE LES MAUVAISES HERBES ! • 74
	À TABLE ! • 76
	LES 5 RÈGLES D'OR DE L'ALIMENTATION • 78



BIEN



C'EST

IMPORTANT!

De la même manière que nous ne pourrions pas nous passer de respirer, de dormir et d'aller à la selle, **sans manger, nous ne pourrions pas vivre et notre corps ne fonctionnerait pas correctement.**

C'est-à-dire faire caca.



L'alimentation est à notre corps ce que l'essence est à la voiture, sans elle, nous n'irions pas bien loin. Cela vaut la peine de veiller à ce que cette essence soit de la plus grande qualité possible.

C'est pourquoi il est important de choisir les bons nutriments (voir page 30) et les bons types de produits qui arrivent dans notre assiette. Cette assiette devrait contenir des aliments variés, de saison, sains, colorés et savoureux! Malheureusement, de nos jours, l'industrie agroalimentaire transforme tellement l'alimentation que, souvent, nous ne savons pas vraiment ce que nous mettons dans notre bouche.

As-tu déjà entendu parler d'acide carminique, de benzoate de sodium, d'huile de palme ou de xylitol? Si tu penses que ces ingrédients ne sont utilisés que dans les endroits les plus reculés du monde, tu te trompes. Comment se nourrir intelligemment et consommer des produits sains vendus dans les supermarchés? Pourquoi acheter chez des producteurs locaux? Tu apprendras tout cela dans les pages de cet album, mais avant de poursuivre ta lecture, prépare-toi un petit encas savoureux. Rien n'est plus agaçant que de lire un livre sur la nourriture quand on a le ventre vide!



RÉGIME

PRÉHISTORIQUE

6

Le «paléolithique», c'est la période au cours de laquelle les premiers humains ont vécu sur terre. Cette époque a commencé il y a environ 4 millions d'années et a pris fin environ 8 000 ans avant notre ère.

Aujourd'hui encore, les scientifiques débattent sur ce que les premiers humains de l'époque paléolithique mangeaient le plus. **Mais comment savoir ce qui arrivait jusque dans leur estomac ?** Eh bien, en étudiant les dents d'humains préhistoriques trouvés aux quatre coins du monde, et les restes de nourriture qui y sont coincés ! Selon les archéologues, il semblerait ainsi que la base du régime paléolithique était constituée de plantes comestibles, de noix, de fruits et de champignons, le tout consommé cru. À cette époque, sans armes, poursuivre et attraper du gibier n'était pas chose facile. C'est pourquoi les humains se nourrissaient aussi d'insectes et de restes d'animaux laissés par leurs prédateurs. Cette dernière solution, peu appétissante aujourd'hui, était pour nos ancêtres un vrai festin.

Le « régime alimentaire », c'est l'ensemble des aliments que l'on consomme. Si tu manges toute la semaine des pâtes au ketchup, on peut dire que ton régime alimentaire est très limité.





NAÏSSANCE



8

Imagine que tu n'aies pas mangé depuis une semaine. Ton ventre gargouillerait si fort qu'il ferait plus de bruit que le moteur d'un tracteur. Tu aurais si faim que tu ne pourrais pas te concentrer sur tes leçons, pas plus que sur tes jeux. Tu ne penserais qu'à une chose : manger.