

Quelques romans ou documents narratifs pouvant permettre d'enclencher un travail sur la santé.

Sur l'alimentation

- **La princesse qui détestait les légumes** ; Marjorie Priceman (Cycle 2)
http://www3.ac-clermont.fr/cddp15/lr/docs_tel/la_princesse_qui_destestait_les_legumes.pdf
- **Gloutou, les beignets et les mouches** ; Constant Tonapka (cycle 2)
(Tomber malade à cause d'une hygiène alimentaire déplorable)
- **Marceau Bonappétit** ; Fanny Joly, Ed Nathan (cycle 2)
(Les habitudes alimentaires et de prise de repas de chaque famille)
- **Album : Les aliments** ; Annie Groovie, 2008, Ed. La courte échelle
(Léon nous fait découvrir les aliments que l'on retrouve dans ses plats préférés.)
- **Une soupe au caillou** ; Anaïs Vaugelade (Album)
(Régime végétarien...)
- **La tarte aux escargots** ; Brigitte Smajda
(Sur la différence : physique, culturelle et notamment alimentaire entre pays)
http://www3.ac-clermont.fr/cddp15/lr/docs_tel/la_tarte_aux_escargots.pdf
- **LE P'TIT MIAM : Bien se nourrir Mode d'emploi** ; Aline Goldschmidt, Catherine Meurisse, Édition Bayard Presse
(Un guide pour apprendre en rigolant pourquoi il faut bien se nourrir pour bien grandir.)
- **Monstre, ne me mange pas** ; Carl Norac et Carll Cneut, Ed. Pastel (Album)
(Attention à ne pas manger entre les repas)
- **Lili n'aime que les frites** ; Dominique De Saint Mars et Serge Bloch, (8 ans)
- **Marlène grignote tout le temps** ; Dominique De Saint Mars et Serge Bloch, (8 ans)
- **Le Roi gourmand** ; Jindra Capek (Album, 8 ans)
(La simplicité des repas)
- **Vivement le dessert !** ; Chantal Cahour, Ed. Cascade (7-9 ans)
(Une petite fille n'aime pas les légumes et pourtant chez sa mamie et à la cantine il faut manger de tout. Expression sur la nourriture, la nourriture au fil des périodes historiques.)
- **L'histoire du frigo** ; Ania Lemin, Esperluète, (album dès 8 ans)
(Parler de la nourriture et de l'alimentation. Voici l'histoire d'un frigo qui se vide... par l'entremise d'une petite fille qui...)
- **La potion magique de George Bouillon** ; Roald Dahl (8-9 ans)
(Mélange et effet sur la santé)
http://www3.ac-clermont.fr/cddp15/lr/docs_tel/la_potion_magique_de_gb.pdf
- **Petite histoire des nourritures** ; Sylvie Baussier, Syros, 2005 (album documentaire dès 9 ans)
(Que manger ? Comment manger ? Recette pour grossir : différentes approches scientifiques, historiques, littéraires, sociologiques...)
- **Pourquoi tu ne manges pas, Amélie Ramolla** ; A. Guichard et Q. Blacke (Album)
(5 histoires sur les groupes d'aliments)
- **La guerre des poireaux** ; Christian Grenier, Rageot, 1990 (9 ans)
(Pascal déteste les poireaux alors que toute sa famille en raffole. Son père, jardinier à ses heures, en plante des milliers. Pascal décide alors de déclarer la guerre "anti-poireaux".)
- **Charlie et la chocolaterie** ; Roald Dahl, (9-11 ans)
(Gourmand, gourmet, faim, existe aussi en film)
- **Matilda** ; Roald Dahl (10-11 ans)
(Gourmandise, restriction alimentaire, existe aussi en film)
- **Les malheurs de Sophie** ; la comtesse de Ségur
(Gourmandise et interdiction)
- **Le petit Poucet** ; Charles Perrault
(Famine et orgie alimentaire, existe aussi en film)
- **La Belle au bois dormant** ; Charles Perrault

(Pendant combien de temps ne peut-on ni manger ni boire ?)

- **Hansel et Gretel** ; Grimm

(Famine, gourmandise et sucrerie, festin de sorcière, existe aussi en film)

- **Les fables de La Fontaine** ; (La cigale et la fourmi, Le corbeau et le renard, La cigogne et le renard, La grenouille qui voulait se faire aussi grosse que le bœuf...)

- **Une cuisine grande comme le monde** ; Serres Alain, Ed. Rue du Monde Grand album

(Livre sur différentes recettes du monde)

- « **A table !** » ; Bruno Heitz, Ed. Circonflex

(Sur les différents repas de la journée)

- **Léo et la Terre** ; INPES

(Alimentation et digestion)

- **Léa et l'eau** ; INPES

Sur alimentation et maladies associées

- **Les des deux goinfres** ; Philippe Coentlin (cycle 2)

(Les effets pervers de la gourmandise notamment sur le sommeil)

- Boulette et Maigrelette ; P. Berreby et C. Bielinsky, Ed. Seuil Jeunesse (Album cycle 2)

- **Mangetout et Maigrelet** ; Claude Boujon (Album)

(Obésité, maigreur ; boulimie, anorexie)

- **Marie Lune** ; M.C. Bérot et Léa Weber, Ed. Milan Poche (8-9 ans)

(C'est l'histoire d'une petite fille dont la maman souhaite qu'elle fasse un régime mais elle ne se sent pas concernée.)

- **Mange-moi** ; Nathalie Papin, Ecole des Loisirs (pièce de théâtre)

(Rencontre d'une fille boulimique et d'un ogre)

- **Journal sans faim** ; Roselyne Bertin, (dès 10 ans)

(Régime, alimentation trop calorique, anorexie...)

- **Privée de bonbecs**, Susie Morgenstern, Ecole des Loisirs 2002 (11-12 ans)

(Histoire d'une jeune fille atteinte du diabète)

- **Nous deux, rue Bleue** ; Gérard Pussey, Philippe Dumas Gallimard jeunesse 2002

(Un garçon s'occupe de son papa diabétique.)

- **Papa a la maladie de l'alcool** ; de Brigitte Labbé, Hélène Juvigny et Olivier Latyk, Ed. Milan jeunesse

(Un livre volontairement simple sur un sujet complexe avec des situations de tous les jours)

Hygiène de vie, digestion, circulation, respiration

- **Cradologie - La science "impolie" du corps humain** ; BRANZEI Sylvia, Ed. Pocket Jeunesse

(Tout ce que le corps produit et comment il s'en débarrasse. Il s'agit d'informations sérieuses sur un certain nombre de fonctionnements qui restent tabous.)

Respiration et hygiène de vie

- **Léa et l'air** ; INPES

(Tabac)

- **Blanche Neige et les sept nains**

(Peut-on vivre sans respirer ?)

- **La citrouille olympique** ; Hubert Ben Kemoun, Ed. Nathan (dès 8 ans)

(Arno est asthmatique. Il est aussi tout rond, comme une citrouille, et est surnommé « Arnoween ». Pour ces deux raisons, sa mère a fait un mot d'excuse pour les jeux olympiques...)

- **Si tu n'existais pas** ; William Crépin (dès 10 ans)

(Pour mieux respirer dans la vie, Fredo met la tête sous l'eau. Dans sa baignoire comme à la piscine. Fredo rêve de devenir un champion. Son modèle, c'est Mark Spitz, un nageur des...)

Cancer

- **Les milles oiseaux de Sadako** ; Eléonor Coerr et Marc Daniau, Ed. Milan Poche (9-10 ans)

(Une petite fille atteinte de leucémie conséquence de la contamination radioactive. Elle se rend compte petit à petit qu'elle ne peut plus courir (essoufflement), problème circulatoire...)

- **Maman a une maladie grave** ; de Brigitte Labbé, Hélène Juvigny et Olivier Latyk, Ed. Milan jeunesse

(Un livre volontairement simple sur un sujet complexe avec des situations de tous les jours)

- **Alice au pays du cancer** ; Martine Hennuy et Sophie Buyse - Lisbeth Renardy - Alice éditions (10-11 ans)

(L'histoire n'évite rien, mais jamais elle n'est effrayante. Cet album permet en lecture avec l'enfant, mais aussi pour soi, d'aborder le sujet du cancer sans ambiguïté.)

Sport et hygiène de vie

- **Pourquoi tu cours ?** ; Karin Serres, (dès 8 ans)

(Différence entre loisir et compétition, Rose est une petite fille un peu rêveuse. Elle se pose plein de questions et adore dessiner, notamment des chevaux. Tous les matins, depuis sa fenêtre, elle voit courir une fille de sa classe, Chloé. Elle ne comprend pas comment on peut se faire souffrir comme cela !)

- **Ma meilleure copine** ; Claire Clément, Flammarion (dès 8 ans)

(La meilleure amie de Léa, Sarah, est une pro de la gymnastique. Aucune récré ne passe sans un grand écart. Mais un jour, Sarah, victime d'un accident, se retrouve...)

- **Au cœur de la course** ; Sigrid Baffert, Bayard Poche (dès 9 ans)

(Pour Arnaud, passer son temps libre à faire de la course à pied, c'est la galère : Lui, sa passion c'est la musique. Mais son père le pousse à s'entraîner encore et encore. Un jour il croise sur le parcours la mystérieuse Isa, qui va lui donner un sacré coup de pouce ...)

- **Le marathon du siècle** ; Géronimo Stilton (dès 9 ans)

(Histoire humoristique sur la préparation à la course à pied avant et pendant une course, effet du sport, indications théoriques sur l'alimentation, le marathon... Texte à l'imparfait-passé simple, mise en page avec effet de calligraphie)

- **Comment devenir une super souris en quatre jours... et demi** ; Géronimo Stilton (dès 9 ans)

(Même style que le précédent mais sur un raid course à pied dans le désert, parle de la respiration)

- **Les kilos en trop** ; François Sautereau, Bayard Poche (dès 10 ans)

(Foot ou gâteaux : il faut choisir. Sébastien est trop gros pour briller en équipe première. Le ballon ovale conviendra-t-il mieux à son ventre rond ?)

- **Si tu n'existais pas** ; William Crépin (dès 10 ans)

(Pour mieux respirer dans la vie, Fredo met la tête sous l'eau. Dans sa baignoire comme à la piscine. Fredo rêve de devenir un champion. Son modèle, c'est Mark Spitz, un nageur des...)