

Mirian Montanari Grüdtner



# Ce qui est bon pour moi

**Comment prendre  
soin de mon corps,  
mon esprit et mes amis**



# INDEX

Introduction – Aux parents ..... 5

## **PARTIE I – MON CORPS ET MOI** ..... 6

Chapitre 1 – Pourquoi faire attention

à ma santé ? ..... 8

Chapitre 2 – Gros ou mince ? ..... 14

Chapitre 3 – Laid ou beau ? ..... 20

Chapitre 4 – Mange bien ! ..... 26

Chapitre 5 – Bouge-toi ! ..... 34

Chapitre 6 – Bois pour vivre ..... 40

Chapitre 7 – Du soleil et de l'air libre ..... 44

Chapitre 8 – Le repos ..... 50

Chapitre 9 – De l'eau et du savon ! ..... 56

Chapitre 10 – Ça, non ! ..... 62



## **PARTIE II – MON ESPRIT ET MOI** ..... 70

Chapitre 1 – Pourquoi prendre soin de son esprit ? ..... 72

Chapitre 2 – Rapide ou lent ? ..... 78

Chapitre 3 – En prenant des décisions correctes ..... 82

Chapitre 4 – Les fenêtres de l'esprit ..... 86

Chapitre 5 – L'importance de la lecture ..... 90

Chapitre 6 – Télévision et compagnie ..... 96

Chapitre 7 – La bonne musique ..... 102

Chapitre 8 – Utilise ta tête ! ..... 108

<b>PARTIE III – MES RELATIONS INTERPERSONNELLES ET MOI.....</b>	<b>112</b>
Chapitre 1 – Pourquoi faut-il prendre soin des relations interpersonnelles ? .....	114
Chapitre 2 – Choisir de bons amis .....	120
Chapitre 3 – Donner et recevoir du respect – apprendre à dire « non » .....	124
Chapitre 4 – Obéir n’est pas si ennuyeux .....	128
Chapitre 5 – Des bonnes compagnies ou des mauvaises compagnies.....	134
Chapitre 6 – Des bons milieux et des mauvais milieux.....	138
Chapitre 7 – « Je t’aime beaucoup ! » .....	142
Chapitre 8 – La confiance en Dieu .....	152
<b>RÉPONSES AUX ACTIVITÉS .....</b>	<b>158</b>
<b>GLOSSAIRE .....</b>	<b>159</b>





## PARTIE I

# MON CORPS ET MOI

## POURQUOI FAIRE ATTENTION À MA SANTÉ



esprit indépendant et libre, qui n'est pas contrôlé par les vices ou les mauvaises influences, n de prendre toujours les meilleures décisions.  
Pour atteindre cela, il est nécessaire d'adopter des habitudes saines, comme réaliser une activité physique, cesser de manger des pâtisseries et de boire des limonades sucrées à toutes heures, éteindre plus tôt l'ordinateur, dormir mieux, recevoir les rayons du soleil, respirer l'air pur, et beaucoup d'autres attitudes bonnes et variées que tu pourras découvrir ici. Qu'en penses-tu ?

déjà entendu parler de Novak Djokovic ? Il s'agit de l'un de plus grands joueurs au monde. Il possède plus de cinquante titres !  
Penses-tu que Djokovic a commencé à gagner des titres sans avoir rien fait de particulier ? Il a dû changer une longue liste d'habitudes en lien avec la nourriture et la boisson, son rythme de travail et d'entraînement, le contrôle de ses pensées et de ses sentiments, et la façon de communiquer avec les autres. C'est alors que son corps, comme un tout (physique, mental, émotionnel), a commencé son palmarès de victoires.

## POUR LES PARENTS

Avez-vous déjà pensé au fait que, en plus ou moins grande partie, nos dispositions et conditions physiques, nos habitudes alimentaires, et nos tendances morales et mentales, se reproduisent chez nos enfants ?  
Pendant que nous enseignons, nous avons aussi la grande opportunité de revoir nos habitudes et de mener à bien certains changements. Quand nous éduquons nos enfants au travers d'un bon exemple, le résultat est beaucoup plus efficace que lorsque nous disons une chose et en faisons une autre.



## GROS OU MINCE ?

Allons droit au but ! As-tu entendu parler de l'obésité infantile ? Ce thème est sérieux qu'il est devenu une préoccupation mondiale. Réfléchis à cette information : New York interdit la vente de sodas sucrés de plus d'un demi-litre. »  
Connais-tu l'origine de cette interdiction ? La voici : plus de la moitié des adultes de 40 % des enfants fréquentant les écoles publiques sont obèses ou souffrent d'un excès de poids.  
Que signifie être obèse ? Chaque personne a un poids idéal, en fonction de son âge. Tu peux calculer le tien en utilisant la formule de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) développée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS). La formule est la suivante :  
1. Multiplie ta taille par elle-même.  
2. Maintenant, divise ton poids par le résultat de la multiplication que tu viens de faire.  
Selon l'OMS, l'IMC qui représente le poids idéal oscille entre 18,5 et 24,9. Compare ton résultat avec le tableau suivant :

POIDS	INDICE DE MASSE CORPORELLE
Maigre	En dessous de 18,4
Poids normal	18,5 – 24,9
Surpoids	25,0 – 29,9
Obésité de grade I	30,0 – 34,9
Obésité de grade II	35,0 – 39,9
Obésité de grade III	40,0 et plus





1. **La sédentarité.** Anciennement, les enfants bougeaient plus. Actuellement, ils sont moins actifs. Les activités à l'air libre ont été remplacées par des jeux durant lesquels les doigts bougent.

2. **L'alimentation inappropriée.** Les enfants mangent beaucoup de fast-food, des boissons sucrées, des petits gâteaux, les tartes qui sont pleines de sel, de sucres, de farines raffinées, des additifs chimiques, ont pris des fruits, des légumes, des fruits oléagineux, des céréales et des aliments sains.

3. **Les problèmes émotionnels.** Les enfants et adultes déchargent sur les autres leurs problèmes liés au manque de confiance en soi, à l'anxiété et à la frustration. Il est plus bénéfique d'interroger les enfants sur leurs problèmes et de les aider à les résoudre, au lieu de leur imposer un problème par un excès de conseils.

J'ai entendu beaucoup de fois certains adultes dire : « Je ne peux pas manger des fruits, je n'aime pas manger de salade, je n'ai pas d'eau parce que je pleure ». Ce n'est pas une blague. Ces habitudes sont responsables de l'obésité.



de caractère naturel, celle qui ne nécessite pas de masques parce qu'elle naît de l'intérieur et se reflète à l'extérieur. Cette beauté est liée au **caractère**. La personne véritablement heureuse, sympathique, heureuse, généreuse, agréable, qui s'accepte et accepte les autres, elle se respecte ses semblables.

Au-delà d'être liée au caractère, la beauté est liée à ce que nous faisons de notre corps : il fonctionne bien et nous sommes en bonne santé. Quand nous prenons soin de nous, que nous buvons beaucoup d'eau, que nous nous nourrissons le sang qui parcourt tout le corps, incluant nos cheveux, notre peau. Comme attention à porter une figure également une attitude mentale, une bonne nuit de sommeil et une pratique d'activités physiques, la pratique d'activités physiques, d'un poids adéquat et une posture correcte, l'absence de vices, etc.

Comment te sentirais-tu si les autres personnes te regardaient et disaient : « Tu es à l'intérieur et tu es à l'extérieur » ?

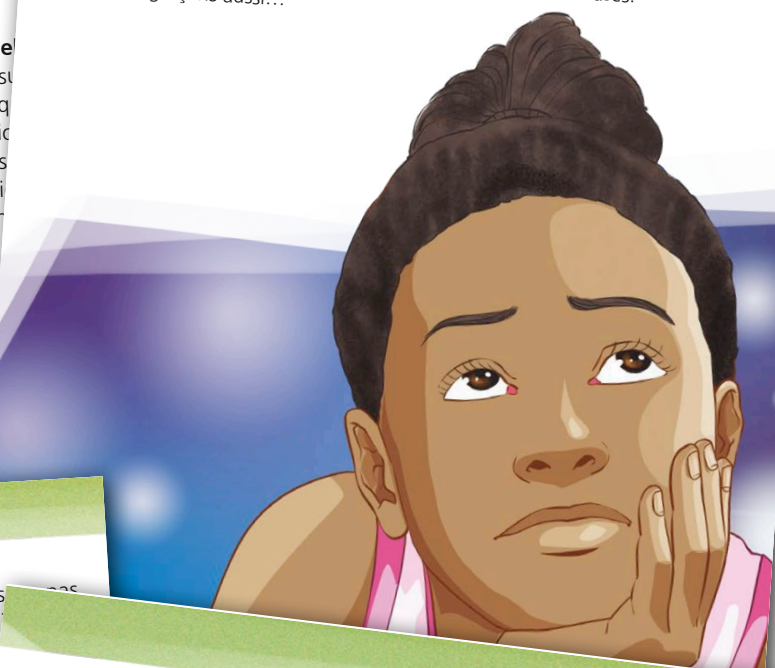


## LAID OU BEAU ?

Quelle question ! Existe-t-il quelqu'un qui ne voudrait pas être beau ? Et mal à cela ! Le problème est que, parfois, on confond la beauté authentique avec la fausseté, ou apparente.

As-tu entendu parler des concours de beauté pour enfants ? Ces pauvres filles passent des heures dans un salon de beauté et des cours de mannequinat. Elles sont si petites qu'elles sont déjà préoccupées par leurs habits, leur coiffure et leur maquillage.

Ces concours de beauté pour enfants rapportent des millions de dollars par an. Unis, sans compter l'énorme stress et les sommes d'argent qu'investissent les parents pour leurs filles deviennent miss, mannequins, actrices ou chanteuses. Et les garçons aussi...



## MANGE BIEN !

Des hamburgers, des frites, des nuggets, des sodas et un bon dessert. Qui n'a jamais mangé dans un fastfood ? Ces endroits nous sont si familiers qu'ils nous donnent l'impression d'avoir toujours existé. Il est clair qu'il y a quelques années les gens ne mangeaient pas tant d'aliments industrialisés, pleins de sel, de graisse, de sucre et d'additifs. Mais aujourd'hui, jamais les enfants, les adolescents et les adultes ne se sont nourris d'aliments naturels.

Comment est-on arrivé à ce type d'alimentation ?

Avec l'expansion des villes, les gens vécurent de moins en moins à la campagne. Ils vécurent plus vite et on chercha une façon plus rapide de réaliser son travail. On vint plus mouvementée et on chercha une façon plus rapide de réaliser son travail. On se nourrit. Alors, afin que la nourriture ne périsse pas trop vite, on commença à utiliser des conservateurs. De cette façon, l'industrie alimentaire créa des aliments toujours prêts à l'emploi, de leur état originel, pauvres en nutriments et riches en substances nuisibles pour la santé.







passés par l'estomac, et l'intestin grêle, transformant ce qui est ingéré en nutriments minéraux, afin que l'organisme puisse les assimiler. Ce qui n'est pas nécessaire est éliminé. Quel type de nutriment notre organisme a-t-il besoin ? Dans la liste qui apparaît ci-dessous, nous trouvons uniquement les aliments d'origine végétale. En première position nous trouvons les légumes, car nous devons le plus consommer et, à la fin, ceux qui devraient être consommés en petite quantité, étant donné que notre organisme en a beaucoup moins besoin. Tu désires savoir exactement les quantités que tu dois consommer, un professionnel pourra t'aider à faire une évaluation en fonction de ton poids, ta taille, ton âge, ton niveau d'activité physique et tes objectifs que tu désires atteindre.

Pour jouir d'une bonne santé, nous avons besoin des nutriments suivants :

- des hydrates de carbone ;
- des vitamines ;
- des protéines ;



## POUR LES PARENTS

Monter à vélo, courir, pratiquer des jeux de ballon, tout autre jeu de mouvement sont des exercices physiques qui développent le corps d'une façon complète et qui développent, de façon équilibrée, des capacités telles que la flexibilité, la force, la coordination, l'équilibre et la posture. Ces activités favorisent aussi le renforcement des liens entre les parents et les enfants.

## BOUGE-TOI !

Connais-tu Michael Phelps ? Le grand nageur olympique ? Il est considéré comme l'un des plus grands athlètes de tous les temps. Il a battu environ quarante records mondiaux et a remporté plus de vingt médailles olympiques.

Quand il était enfant, on lui diagnostiqua un trouble déficitaire de l'attention (TDAH). Le TDAH est un trouble du système nerveux qui affecte le cerveau. Il apparaît dans l'enfance et se caractérise par un manque d'attention, de l'impulsivité et des attitudes impulsives. Les enfants qui souffrent de ce trouble rencontrent des problèmes à l'école et dans la vie. Phelps commença à nager à sept ans et, très vite, il fut remarqué. À dix ans, il était champion national de natation de sa catégorie. À quinze ans, il se classe pour les Jeux olympiques de Sidney (Australie).

La natation aida Phelps à dépenser son excès d'énergie, à contrôler son comportement, à développer sa coordination motrice, son attention, sa confiance en soi, ainsi qu'à dépasser son trouble et à devenir un champion.

Et Lionel Messi ? En as-tu entendu parler ? À trois ans, Messi commençait à jouer dans des clubs argentins de football ; cependant, à cette même époque, on découvrit qu'il souffrait d'une déficience de l'hormone de croissance. Messi mesurait seulement 1 mètre. Il reçut une aide financière pour accéder aux traitements médicaux nécessaires. Malgré le dépit des douleurs qu'il ressentait, il apprécia les opportunités qui lui étaient offertes et s'employa à s'améliorer dans le sport. Non seulement il dépassa sa carence, mais il devint également un des plus grands joueurs de football au monde.

Savais-tu que notre corps n'a pas été créé pour rester immobile ? Imagine-toi que même les animaux ont besoin de bouger pour être en meilleure santé et vivre plus longtemps. Selon la revue *Science*, les éléphants africains vivent, en moyenne, 56 ans, lorsqu'ils vivent en liberté, dans la nature. Alors qu'en captivité, ils vivent à peine 17 ans. Les éléphants asiatiques peuvent vivre, en moyenne, 42 ans s'ils sont libres ; dans un zoo, ils ne vivent que 19 ans.

La majorité des peuples ont reconnu l'importance de bouger pour rester en bonne santé. Pour cela, en différents lieux de la planète, on encourage les manières de faire de l'exercice. C'est ainsi que dans certains pays, les arts martiaux, le tennis, le

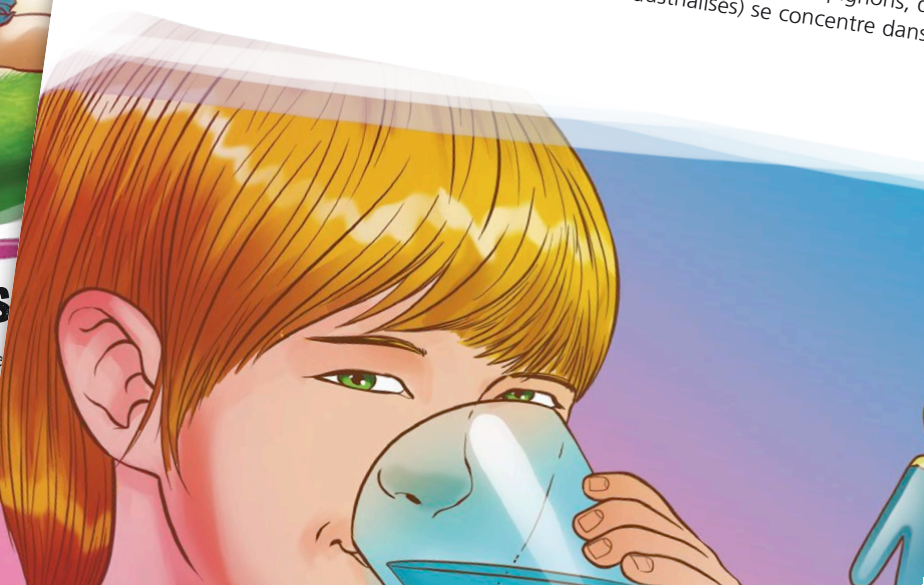
## BOIS POUR VIVRE

Notre planète pourrait en réalité s'appeler « Eau » au lieu de « Terre ». Elle contient plus de parties liquides que solides... Il en va de même pour nous. Plus de la moitié est formée de liquides !

L'eau est un des éléments les plus importants pour le maintien de la vie. Sans elle, nous ne pouvons survivre plus de temps sans aliment que sans eau ?

Le corps d'un enfant est composé de 80 % d'eau, alors que celui d'un adulte n'en contient que 65 %. Dans les premiers mois de la vie, les liquides sont pourvus par le lait maternel.

Afin de pouvoir filtrer le sang et nettoyer toutes les impuretés, plus ou moins, le sang passe par les reins. Imagine la souffrance de ces pauvres filtres s'ils doivent filtrer tout ce que nous ne buvons pas assez d'eau ! Si tel est le cas, une telle quantité de substances chimiques ajoutées aux aliments industrialisés se concentre dans le sang et nous tombons malades.





# DU SOLEIL ET DE L'AIR LIBRE



**S**i je te dis le mot « soleil », qu'est-ce qui te vient à l'esprit ? Peut-être te souviens-tu de ce jour où ta peau a brûlé comme le feu, ou te souviens-tu de ta maman te demandant de mettre une protection solaire ?

Aujourd'hui, on parle tant de se protéger des rayons du soleil, du vieillissement de la peau et du cancer que, parfois, on ne voit le soleil que comme un ennemi. Cependant, il s'agit de la principale source de chaleur et de lumière que nous possédons. Sans lui, la vie serait impossible.

Le soleil est le centre de notre système planétaire et se trouve à une distance voisine de 150 millions de kilomètres de la Terre. Sa lumière traverse l'espace à une vitesse approximative de 300 000 kilomètres par seconde, et ses rayons, quand ils sont bien utilisés, contribuent à une bonne santé ; cependant, s'ils sont mal utilisés, ils provoquent de graves problèmes.

La lumière solaire est composée d'un grand nombre de rayons, en plus de la lumière visible (UVA et UVB) qui permettent de bronzer, et des infrarouges (IR) qui apportent de la chaleur.

# DE L'EAU ET DU SAVON !

**S**avais-tu qu'au Moyen Âge les habitudes hygiéniques que nous connaissons aujourd'hui n'existaient pas ? Le bain complet était annuel. Les toilettes quotidiennes consistaient à se frotter avec des linges humides.

Étant donné que le savon était très cher et qu'il n'y avait pas l'eau courante dans les villes, les vêtements étaient lavés quelques fois par an. Ils sentaient mauvais et attrayaient les puces et autres insectes.



# LE REPOS

que quand tes parents te demandent d'aller tôt au lit ce n'est pas une blague de leur part ? Personne ne peut vivre sans dormir ; et il est nécessaire de bien dormir. Si des rats de laboratoires sont privés de sommeil, ils meurent pas plus de dix jours. Ils meurent d'une infection généralisée. À Chicago (États-Unis), une étude a été réalisée sur onze personnes âgées de 27 ans, auxquelles on ne permit de dormir que maximum quatre heures par jour pendant six jours. Et sais-tu ce qui s'est passé ? Un examen postérieur a montré que l'organisme ressemblait à celui d'une personne de 60 ans. Le manque d'insuline était semblable à ceux d'une personne diabétique. Le sommeil de huit heures par jour est essentiel. Cette période est non seulement nécessaire pour nous maintenir éveillés durant la journée et donner du repos au corps, mais sert aussi à nous maintenir en bonne santé et augmenter le nombre de jours à vivre. Nos développements physique et mental sont directement liés au sommeil.

Pendant le sommeil, nos organes passent par une période de réparation (le cœur, les muscles, etc.). À la fin de la journée, après avoir tant travaillé, ils ont tous besoin de se reposer. Pendant qu'ils le font, ils réalisent d'importantes fonctions pour leur corps. L'une d'entre elles est la libération des hormones de croissance, lesquelles sont libérées pendant les premières années de vie à la fin du processus de croissance des os. Elles se libèrent pendant la nuit, entre deux et trois heures de sommeil. À l'âge de moins quinze à vingt ans. Bien que cette hormone soit générée tout au long de la journée, dans l'enfance, environ 90 % de celle-ci se libèrent durant la nuit.

Le sommeil pour laquelle les enfants ont besoin de dormir plus. Les nouveau-nés ont besoin de dormir seize et dix-huit heures par jour. Les enfants qui dorment peu souffrent de problèmes de développement physique. Certains ont besoin de dormir entre douze et quatorze heures par jour (on additionne ici le sommeil pendant la journée et les siestes) ; les enfants de quatre ans ont besoin d'environ onze à treize heures de sommeil (dont onze de sommeil nocturne).

Les hormones de croissance sont encore libérées, en doses plus faibles, pendant l'adolescence. Le sommeil, évitant faiblesse musculaire et garantissant vigueur physique, le sommeil, le système immunitaire (l'armée qui nous défend quand nous sommes malades) se renforce ; la libération de l'insuline est aussi menée à bien, évitant le diabète ; le niveau de glucose dans le sang, évitant le diabète ainsi que d'autres problèmes.

# ÇA, NON !

**A**lors que je préparais ce chapitre, j'ai vu une vidéo dans laquelle un homme très célèbre avait été arrêté pour vol à main armée (on l'avait attrapé en train de voler pour la dette de crack). Il racontait qu'il avait commencé à consommer de la marijuana à treize ans, qu'il était devenu dépendant. Ensuite, il avait commencé à consommer de la cocaïne plus dures. Au début, il volait dans sa propre maison, mais ensuite il le fit à l'extérieur. Il expliquait encore qu'il était allé en prison cinq ans, en plus d'avoir été arrêté huit fois. L'homme était décomposé, il implorait les téléspectateurs : « Pour ce que tu as de plus sacré, n'essaie pas de consommer ce mauvais vice qui te tue comme personne ! Par pitié, ne consomme pas de drogues ! »

À la même époque, un journal publia l'histoire de la mort tragique d'une petite fille de douze ans. Elle avait été admise six jours plus tôt à l'Unité des Soins intensifs d'un hôpital en raison d'une infection généralisée. Elle avait consommé de l'alcool et des drogues ; de plus on suspectait qu'elle ait été violée durant une fête. À douze ans à peine.

Quand nous parlons de drogue, il nous vient à l'esprit une chose très nocive, qui provoque la mort, qui apporte beaucoup de malheur et qui est illégale.

Cependant, il existe d'autres drogues qui font aussi beaucoup de mal, comme le tabac et l'alcool. Elles aussi conduisent à la mort et ne sont pourtant pas interdites. C'est la raison pour laquelle il n'est pas important de savoir si la drogue est interdite ou non, mais de connaître le mal que toutes font et de s'en tenir éloigné.

On appelle drogue toute substance naturelle ou développée artificiellement qui agit sur le système nerveux.





PARTIE II

MON ESPRIT ET MOI

et d'abstraction sont fortement détériorées, bien que la conscience et le langage restent intacts.

[illegible]

## RAPIDE OU LENT ?

l'écriture de chiffres. Cependant, si tu as-  
sine des images quotidiennes, leur mémorisation deviendra possible.  
Les psychologues disent qu'une information se mémorise plus facilement quand on l'associe  
à des éléments particuliers, des scènes, des lieux ou des personnes connues. Dans les cours de  
français, par exemple, les professeurs demandent aux élèves de lire et résumer le chapitre  
en utilisant un certain nombre de mots. En se souvenant de ce résumé, l'élève se  
souviendra du chapitre. Les athlètes de l'esprit développent de longues histoires pour  
mémoriser rapidement les chiffres et les mots.

Il existe des secrets existant pour te permettre de devenir un champion de la mémoire. Première-  
ment, n'oublie pas que le cerveau est comme un muscle. Il doit être entraîné pour archiver  
l'information et pour réagir rapidement au moment où il a besoin de se rappeler quelque chose.  
Ensuite, il est pas suffisant de penser : « Moi je veux être rapide » et boum ! Soudain, tu  
es devenu le plus rapide de tous les temps.

Enfin, si tu étudies le cerveau, la neuroscience, réalise toujours des recherches afin de décou-  
vrir de nouveaux secrets pour aider à utiliser le cerveau à sa capacité maximale. Certaines recherches ont  
montré que si tu tiens ta main droite pendant quatre-vingt-dix secondes, directement après avoir appris  
une nouvelle information, et faire de même avec le poignet gauche, tu pourras te souvenir de l'information plus facilement.



# EN PRENANT DES DÉCISIONS CORRECTES

tu ne stimules pas ton cerveau, il devient « paresseux » et, de cette façon, ses capacités de mémorisation et d'agilité diminuent. Choisis un poème de dix à vingt lignes et vois en combien de temps tu parviens à l'apprendre par cœur.

## L'heure du défi

### POUR LES PARENTS

En toute sincérité, vous désirez que votre enfant soit intelligent. N'oubliez pas que la **façon** dont on stimule est beaucoup plus importante que le **type de stimulation**. La tendresse et la démonstration d'affection doivent aller de pair avec les exercices qui développent la capacité cérébrale. Les techniques ne sont pas tout.



### POUR LES PARENTS

À cet âge, la perception morale de l'enfant naît. À cet âge, il est capable de comprendre les raisons et les conséquences de ses actions, de découvrir le bien et ce qui est mauvais. Profitez de cette phase pour que votre enfant prenne des décisions à court, moyen ou long terme. Évitez d'intervenir excessivement dans ses décisions. À mesure qu'il développe son autonomie et sa capacité de choix. Des questions qu'il va se poser ou l'histoire que vous lui raconter peuvent faire l'objet de décisions.

surpris à penser que tu possèdes de grandes facultés qui te distinguent de la multitude. Tu te rapproches de Dieu lui-même ?

Quand Dieu créa l'être humain, il lui donna la *raison* et la *conscience*.<sup>1</sup> Il s'agit de facultés puissantes qui t'aident à prendre des décisions.

La raison te permet de raisonner ; c'est-à-dire, comparer, mesurer, juger, évaluer, opérer avec logique, résoudre des problèmes, trouver les cohérences ou les contradictions, penser à tirer des conclusions. Parfois, la raison est synonyme d'intelligence.

En nous, nous avons la capacité d'inventer beaucoup de choses et de découvrir de nouvelles choses de notre vie quotidienne. Mais si nous n'avions que la raison, ne serions-nous pas incapables de faire pour cela que Dieu a mis en nous la conscience. Au travers de celle-ci, Dieu nous guide.

En terminant la création, Dieu parla face à face avec Adam et Ève. Après cela, Dieu continua à communiquer par la parole avec certaines personnes, les prophètes.

Actuellement, il est plus fréquent que Dieu communique au travers de la conscience. Te souviens-tu d'où se passent ses processus ? Dans les lobes frontaux. Oui, la raison et la conscience, nous rendent différents des animaux et plus humains. Grâce à celles-ci, nous pouvons atteindre un discernement adéquat afin de prendre des décisions correctes.

Avant le péché, son esprit était parfaitement équilibré. La raison et la conscience dirigeaient ses facultés : les émotions, la tendresse, les relations interpersonnelles et la moralité. Mais, après le péché, les émotions commencèrent à prendre le contrôle.

Par exemple, au lieu de ne pas parvenir à refuser l'invitation d'un ami, uniquement par peur, tu acceptes. Bien que tu ne voulais pas y aller, tu as accepté. Tu as pris une décision basée sur les émotions et non par la raison.

Pour prendre des décisions correctes, il est nécessaire de réfléchir au préalable, jusqu'à ce que tu sois suffisamment sûr de la situation. Sans oublier, bien sûr, de chercher la vérité. Sinon, tu prendras des décisions mauvaises et aussi désastreuses.

Les adolescents sont *impulsifs* en réalité, ils prennent des décisions basées sur les émotions.

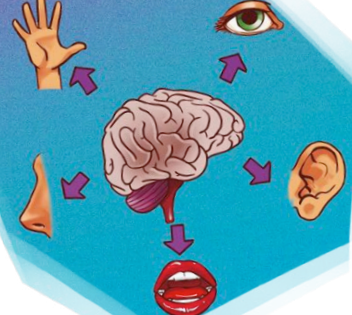
## LES FENÊTRES DE L'ESPRIT

Que ferais-tu si tu voyais de nombreux nuages sombres s'amonceler, le vent souffler très fort et une tempête arrachant tout sur son passage s'approcher de ta maison ? Ferais-tu les portes et les fenêtres ou les laisserais-tu ouvertes ? Si tu laisses les portes et les fenêtres ouvertes, le vent, l'eau de pluie et la saleté entreront dans ta maison, n'est-ce pas ? J'imagine que tu laisserais tout bien fermé ! Et je ferais de même !

Sais-tu que notre corps aussi a des fenêtres ? C'est sûr ! Et, de la même façon que ta maison doit conserver les fenêtres ouvertes pour permettre l'entrée de l'air frais et du soleil, les fenêtres de ton corps doivent être bien ouvertes pour ce qui est bon. Et tout comme les portes de ta maison doivent être bien fermées face aux voleurs, à la pluie, au vent fort et à la saleté, les fenêtres de notre corps doivent l'être également pour tout ce qui ne nous procure pas santé et bonheur.

Les fenêtres de notre corps sont les cinq sens : la vue, le toucher, l'odorat, l'ouïe et le goût. Les organes responsables de ces sens sont les yeux (pour la vue), la peau (pour le toucher), le nez (pour l'odorat), les oreilles (pour l'ouïe) et la langue (pour le goût).

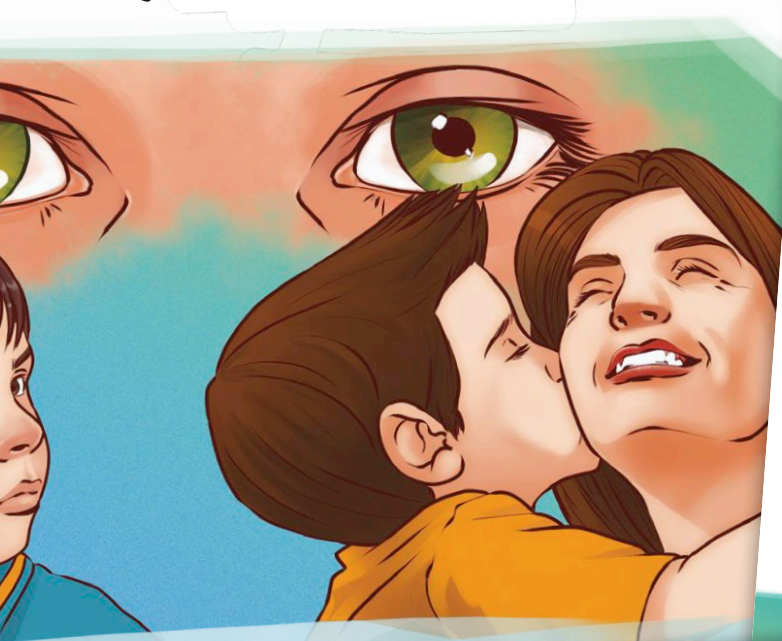
Ces organes sont connectés au cerveau au moyen de terminaisons nerveuses, lesquelles transmettent les divers stimulus du milieu ambiant au système nerveux central d'où sortent les « ordres » qui font que l'organisme réagit. Par exemple, « J'entends beaucoup de bruit », « C'est chaud », « Il fait sombre ».





## L'heure du défi AVEC LES PARENTS

Maintenant que tu sais déjà que ton palais se renouvelle, pourquoi ne pas inviter tes parents à essayer, tous ensemble, certains aliments que tu avais dit ne pas aimer ? Ce sont certainement des aliments sains. Pendant que vous les mangez, pensez en quoi ces aliments seront profitables à votre santé. Ensuite, mangez-les à plusieurs reprises. Avez-vous eu le courage d'essayer ? Vous finirez par les apprécier !



## L'IMPORTANCE DE LA LECTURE

**B**enjamin Carson est un neurochirurgien américain qui devint célèbre lorsqu'il fut élu, en 1987, des jumeaux siamois unis par la tête. Son histoire a été relatée dans le film *Le miracle*.

Sa mère était une personne sans diplôme qui travaillait à trois endroits différents à la fois, domestique afin d'éduquer ses deux petits garçons. Elle était suffisamment sage pour leur dire que ses fils passaient trop de temps devant la télévision, et que telle était la raison de leur faible rendement scolaire.

Elle avait vu de nombreux livres dans les maisons où elle travaillait et, un jour, elle décida que ses fils deviendraient de bons lecteurs. Ils rejetèrent l'idée de lire deux livres par semaine, mais elle persista à leur faire préparer une fiche de lecture. Cependant, elle fut ferme, de sorte qu'ils n'eurent plus d'autre solution que d'obéir. Mais à mesure que les gamins lisaient, ils découvraient que la lecture était quelque chose de très agréable, au point qu'ils devinrent de véritables « dévoreurs de livres ». L'habitude de la lecture fut le point de départ d'un grand changement. Non seulement elle augmenta le rendement scolaire des enfants, mais Curtis devint ingénieur et Ben, l'élève au départ fainéant et indifférent, devint un médecin mondialement connu.

Selon ce que confirment plusieurs recherches, les enfants qui sont en contact avec la lecture dès leur plus jeune âge apprennent de façon plus efficace, lisent mieux, fixent dans leur esprit la bonne orthographe des mots et écrivent et parlent plus correctement. La lecture entraîne le cerveau, et l'enfant développe sa créativité et son imagination, il acquiert de la culture, des connaissances et des valeurs.

Celui qui est habitué à lire depuis tout petit sera mieux préparé aux études, au travail et à la vie, comme cela arriva à Curtis et à Ben.

D'autre part, quand on passe plusieurs heures devant la télévision et l'ordinateur, le cerveau et le corps deviennent paresseux.

Mais alors, tous les livres sont-ils bons ? Arthur Schopenhauer, un philosophe allemand du XIXe siècle affirme que, quelles que soient les dernières nouveautés, certains livres sont un venin intellectuel ; ils sont inutiles et nuisibles comme la mauvaise herbe. Ils n'ont en effet pas l'objectif d'anoblir l'esprit du lecteur, mais bien de lui prendre son argent, son temps et son attention, le dirigeant vers quelque chose qui ruine l'esprit.

## TÉLÉVISION ET COMPAGNIE

**T**'imagines-tu un monde sans télévision, ordinateur et smartphone ? Ce monde existait ! Les enfants et les adolescents ne restaient pas à la maison, mais dans les parcs, jouant à faire la course, sautant à la corde, jouant à la balle, à la police et aux voleurs (jeu de persécution) et à d'autres jeux encore. Ils riaient et suaient beaucoup en jouant ; ils étaient plus heureux et plus minces.

Alors apparurent la télévision, l'ordinateur et les écrans de tous types. Et avec ceux-ci naquit l'addiction aux écrans ! Ceci entraîna un grand changement dans les coutumes et habitudes des enfants, adolescents et adultes. Les gens diminuèrent le temps qu'ils passaient à l'air libre et presque sans s'en rendre compte, ils commencèrent à passer des heures devant la télévision, l'ordinateur ou d'autres écrans de tous types, dans une posture qui nuit à leur colonne vertébrale, presque sans bouger leur corps ni même cligner des yeux. Ils devinrent également plus solitaires devant leur écran.

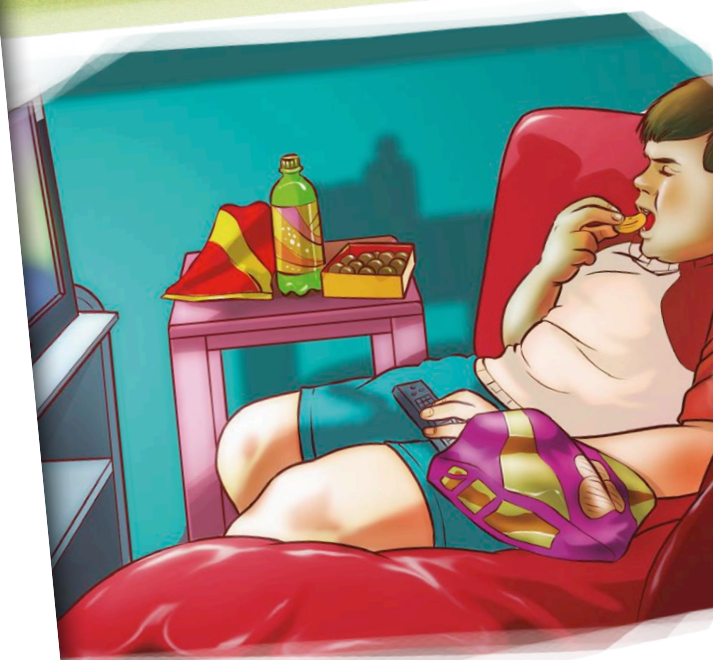
Sais-tu combien de temps tu passes devant la télévision ou l'ordinateur ? Comment te sens-tu après ? Serais-tu capable de passer une journée ou une semaine loin de ceux-ci ?

Diverses études nous montrent les effets que provoque l'excès de temps passé devant ces appareils. En Angleterre, les chercheurs ont demandé à 1 013 enfants âgés de dix à onze ans combien de temps ils passaient par jour à jouer avec des jeux vidéo ou à regarder des programmes à la télévision. Ils répondirent entre zéro et cinq heures. On leur demanda également comment ils se sentaient en général. Beaucoup répondirent : « Généralement, je me sens seul, triste et j'ai envie de pleurer », et aussi : « J'aime jouer seul ».

Les chercheurs découvrirent que les enfants passaient quotidiennement deux heures ou plus devant un écran, bien que très actifs physiquement, ils étaient plus hyperactifs, éprouvaient plus de difficultés à nouer des amitiés et plus de problèmes émotionnels (tels que le déficit d'attention, la timidité et l'agressivité) que ceux qui passaient moins de temps face à ces appareils. N'est-ce pas assez sérieux ?

La télévision et l'ordinateur ne sont pas mauvais en soi ; mais analysons d'autres préjudices lorsque nous restons trop de temps devant eux :

1. **Où s'est arrêtée ma concentration ?** Eprouves-tu des difficultés à prêter attention ou es-tu facilement distrait quand le maître enseigne, ou que tu fais tes devoirs à la maison ?



**Attention à l'excès de poids !** Aux États-Unis, plus de 400 000 personnes souffrent des conséquences d'un excès de poids.<sup>3</sup> Cela fait beaucoup, n'est-ce pas ? Les chercheurs ont suivi 980 enfants tous les deux ou trois ans, jusqu'à ce qu'ils aient atteint l'âge de l'adolescence. Ils ont découvert que l'excès de poids était le plus fréquent et ils s'aperçurent qu'une des grandes causes de l'excès de poids était le temps passé devant la télévision dans leur enfance.<sup>4</sup> Plus l'enfant ou l'adolescent passe de temps devant la télévision, plus son indice de masse corporelle, qui est l'indicateur du poids en fonction de la taille, était élevé. Et sais-tu pourquoi ? L'anormalité du poids est en fait le résultat d'un déséquilibre énergétique : une personne dépense moins d'énergie qu'elle n'en consomme. Or, devant la télévision, une personne dépense moins d'activité physique et mange plus ou au repos !<sup>5</sup> Au-delà de la diminution de l'activité physique et de la consommation de chips, des sodas et de plats riches en calories, il y a aussi la publicité pour ces produits.

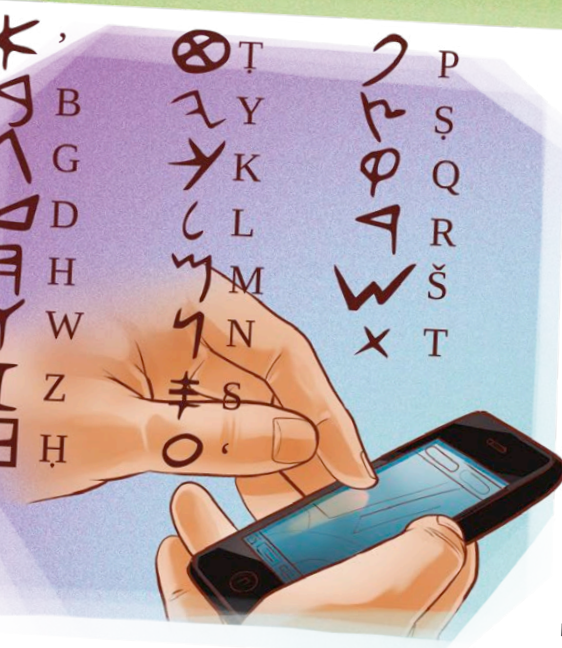
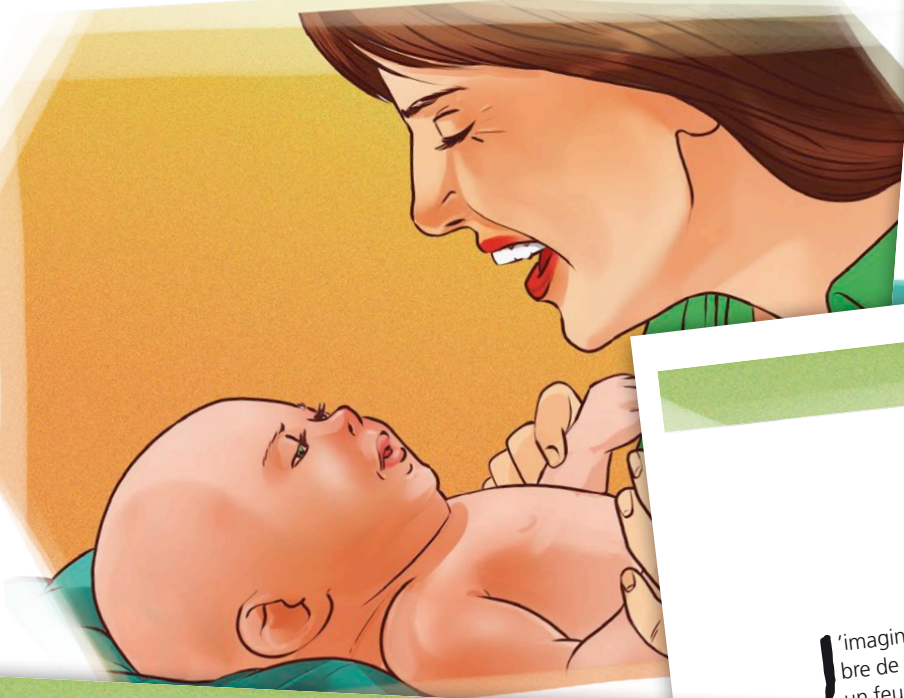


# LA BONNE MUSIQUE

**D**étends-toi un peu et prête attention aux différents types de sons que tu peux entendre à présent. En ce moment, moi j'entends les petits oiseaux qui chantent et le voisin qui habite la maison d'à côté qui siffle une mélodie.

As-tu remarqué que la musique est toujours présente dans nos vies ? Elle fait partie de notre existence dès que nous naissons. Avec précaution, tes parents te chantaient des berceuses quand tu étais un bébé, et toi-même tu dois déjà avoir transformé différents objets en instruments de musique, tapant sur des couvercles qui faisaient beaucoup de bruit, des bouteilles en plastique ou frappant des couvercles de table les un contre les autres ou en rythme sur la table. La musique est un des meilleurs moyens d'apprentissage au cours du premier âge.

Savais-tu que la musique est un des meilleurs moyens d'apprentissage au cours du passage de l'enfance ? Le neurologue Oliver Sacks a dit : « L'activité musicale implique différentes fonctions cérébrales (émotionnelle, motrice et cognitive), beaucoup plus que celles que



Dans le chapitre 2, nous avons vu différents conseils pour améliorer ton rendement mental. Et maintenant, puisque nous parlons d'entretenir l'esprit, que penses-tu de faire quelques exercices ?

Pour renforcer ta mémoire, voici deux conseils. Essaie d'être plus observateur et plus attentif.



1. Elle améliore la phonèmes. De ce lire est plus facile
2. Elle stimule le nécessaire pour les sciences.
3. Pendant que tu instrument de musique prêter des symboles mélodies. Cela augmente transformer des objets dans

et transformer des objets dans le temps.

4. Elle aide à équilibrer les émotions  
réveille les sensations positives et diminue l'anxiété.  
En mémorisant les paroles et les

5. En mémorisant les paroles et les notes musicales, en écoutant d'au-  
core plus, en composant de la musique, tu renforces ta mémoire.  
tion.

En tant que langage universel de communication, la musique s'utilise pour vendre un produit ? As-tu remarqué comment la musique est présente dans les films et les dessins animés, dans les jeux vidéo, dans les cultes religieux et tant d'autres situations ? Sais-tu pourquoi ? Parce que la mélodie, l'harmonie et le rythme ont la grande capacité de mobiliser les émotions. Cependant, toutes les musiques ne servent pas à vendre.

Cependant, toutes les musiques sont-elles bonnes pour le cerveau ?

Nous avons déjà vu comment la musique, plus que tout autre art, mobilise le cerveau. Elle a un accès direct aux aires qui contrôlent nos impulsions, émotions et motivations. Elle touche aussi directement le système des perceptions intégrées, c'est-à-dire qu'elle active différents sens en même temps : le goût, l'odorat, la vue, etc. Grâce à cela nous pouvons nous mettre d'accord sur un parfum ou une image après avoir



# UTILISE TA TÊTE !

Imagine que tu as souvent traversé la rue. Cependant, t'est-il déjà arrivé de penser à la vitesse à laquelle ton cerveau réalise ton calcul ? Si tu n'y as pas pensé, c'est normal. En fait, ton cerveau calcule la vitesse à laquelle tu traverses la rue pour ne pas être blessé. C'est pourquoi, quand tu traverses la rue, tu es conscient de la vitesse à laquelle tu es en train de traverser la rue. C'est pourquoi, quand tu traverses la rue, tu es conscient de la vitesse à laquelle tu es en train de traverser la rue.

Peux-tu imaginer qu'avant que les Phéniiciens inventent l'alphabet, toutes les informations transmises oralement ? Combien d'informations les gens devaient garder en mémoire ! Ils n'avaient pas de cahier de note, d'ordinateur, de magnétophone, d'appareil photographique... Ces excellents exercices mentaux rendaient leur esprit brillant.

Actuellement, les gens pensent moins parce qu'ils peuvent compter sur l'aide de nombreux appareils électroniques, comme les iPhone, par exemple. Il est clair que la technologie est venue nous aider beaucoup ; cependant, quand nous dépendons d'elle pour tout, nous laissons de côté l'acte de penser, lequel est indispensable, nous cessons d'utiliser du grand potentiel que possède notre cerveau et contribuons au développement de maux comme la maladie d'Alzheimer.





## A colorful illustration of a young boy and a young girl. The boy, on the left, has dark skin and curly hair, wearing a green t-shirt. He is holding a small, grey toy elephant in his right hand, showing it to the girl. The girl, on the right, has light skin and short, straight blonde hair with bangs, wearing an orange t-shirt. She is looking at the toy elephant with a curious expression. The background is a simple, stylized landscape with a light blue sky and a green ground area.



# DONNER ET RECEVOIR DU RESPECT - APPRENDRE À DIRE « NON »

Dans les chapitres précédents, nous avons déjà parlé de l'importance des relations interpersonnelles. Nous avons tous besoin de nous mettre en relation. Tu es en relation avec ton papa, ta maman, tes grands-parents, tes oncles, tes tantes, tes cousins, tes copains de l'école, tes professeurs, tes voisins, la caissière du supermarché, etc.

Mais il existe aussi les amis et les amies, avec lesquels tu as plus d'affinités. Bien que, de toute manière, il faut savoir se mettre en bonne relation avec chacun, tu peux choisir tes amis. Cependant, tu ne pourras pas toujours choisir ceux qui partagent la même sphère que toi.

Le secret pour se mettre correctement en relation est premièrement d'apprendre à être ami de Dieu, ensuite être ami de toi-même, et enfin offrir ce que tu as de bon aux autres. Tu pourras en apprendre plus là-dessus au chapitre 8.

Dans le monde dans lequel nous vivons, nous sommes entourés de différences. Les gens se voient de différentes manières, se comportent et parlent de différentes façons.



Fais une liste des choses qui ne te rendent pas heureux, que tu voudrais différentes. Montre-la à tes parents et discute avec eux de ce qui peut être amélioré. Par exemple, « Je me sens très triste quand vous criez sur moi », « J'aimerais que vous m'expliquiez les raisons pour lesquelles vous me dites non ».



## L'heure du défi



Quand un enfant se sent accepté, il cesse de  
chercher à chaque moment l'approbation des adultes ;  
(Maria Montessori).

# OBÉIR N'EST PAS SI ENNUYEUX...

est-il arrivé de répondre : « Ah, que c'est ennuyeux ! » quand tes parents ou professeurs ont demandé quelque chose ? L'obéissance n'est pas toujours agréable, n'est-ce pas ? Elle est comme un frein qui t'empêche de faire tout ce que tu veux.

Continue à lire, je veux t'expliquer quelque chose. Tes parents ne te demandent pas de leur par caprice. Quand tu es né, tu ne savais rien de ce qui est nécessaire pour vivre correctement en société, pour te protéger des dangers et pour être une personne heureuse qui réussit. Quand tu étais très petit, tu n'étais pas conscient, par exemple, que mettre le doigt dans la bouche, jouer avec un couteau, parler avec des inconnus et marcher seul dans la rue pouvaient être choses très dangereuses. S'ils te laissaient seul, sans que personne t'enseigne les règles du



plique d'obéir aux règles, nous tous à quelqu'un ou quelque chose ; ensuite aux agents de la circulation ; la naissance est une des leçons les plus importantes qui nous apprennent à obéir seront plus heureux que ceux auxquels on laisse l'initiative de personnes obéissantes. Nos premiers parents dans l'Éden. Quand nous désobéissons dans la vie, nous nous rendons responsables des grandes. L'obéissance ? C'est une vertu qui nous apprend à nous soumettre à la volonté d'un autre. L'obéissance est une vertu qui nous apprend à nous soumettre à la volonté d'un autre. L'obéissance est une vertu qui nous apprend à nous soumettre à la volonté d'un autre.

beaucoup d'histoires de personnes obéissantes. Quand nous désobéissons, nous perdons leur amour. Les enfants qui perdent leur beau foyer dans l'Éden. Les hommes et les femmes qui ne sont pas préparés à désobéir aussi dans les grandes choses. Les parents ont été envoyés par Dieu pour t'enseigner l'obéissance. C'est une grande leçon que celle qu'ils ont devant Dieu, afin de transmettre ces enseignements à ta génération. S'ils sont très rigides dans cette tâche, ou trop passifs, ils devront rendre compte à Dieu. Pour cela, ils posent des règles, disent « non » parfois et ne te permettent pas de faire ce que tu désires.





# DES BONNES COMPAGNIES OU DES MAUVAISES COMPAGNIES

Comme nous l'avons déjà vu, nous devons respecter tout le monde. Cependant, lorsqu'il s'agit d'amis, mieux vaut en avoir peu, mais des bons que beaucoup, mais de ne pas pouvoir avoir confiance en eux. Donc, comment savoir qui est un bon ami et qui ne l'est pas ? Dans les chapitres précédents, nous avons déjà parlé des différentes qualités d'un bon ami. Nous allons à présent parler des amitiés qui ne sont pas bonnes, de celles qu'il faut éviter.

La Bible nous avertit des dangers des mauvaises compagnies. Tu y trouveras des histoires de bonnes et de mauvaises amitiés. Une de ces histoires nous parle de deux amis : David et Jonathan, fils du roi Saül. Le monarque jaloux essaya de tuer le jeune David qui avait été choisi par Dieu comme successeur. Jonathan aurait pu lui porter envie et haine, puisque, en tant que fils du roi, il était l'héritier du trône. Cependant, Jonathan conserva sa fidèle amitié envers David toute sa vie durant. Quand Saül tenta de tuer David, Jonathan le protégea, sans défendre les erreurs de son père. Voici une amitié louable !

Une autre histoire parle d'Amon, fils du roi David, et de Jonadab, son cousin. Quand Amon lui raconta qu'il désirait faire quelque chose de mal, Jonadab aurait pu profiter de l'occasion pour le corriger et l'orienter. Cependant, non seulement il encouragea son plan pervers, mais il l'aida à le mener à bien. Tout cela mena à une grande tragédie : sa propre mort. Jonadab n'était pas un véritable ami.

La troisième histoire est celle de Roboam, petit-fils de David et fils du roi Salomon. Quand son père mourut, il devint le roi d'Israël et chercha conseil auprès de différentes personnes avant de prendre une décision très importante pour son règne. Les amis sages et intelligents lui donnèrent un bon conseil ; cependant, il préféra suivre le mauvais conseil de son faux ami. Le résultat fut la division du règne et la perte d'une grande part de son influence.

Les amis peuvent influencer davantage que les personnes avec lesquelles nous partageons beaucoup d'intimité. C'est un des dangers de vivre avec des amis au caractère douteux. Avec eux, il est



nous, et nous pouvons profiter de l'occasion pour les aider à adopter des attitudes constructives. Cependant, quand nous avons besoin de prendre beaucoup de précautions. En effet, trop en confiance et que nous finissons par être influencés. Sois attentif à certains conseils de la Bible en ce qui concerne les compagnies douteuses :

1. « Le juste montre à son ami la bonne voie, mais la voie du méchant se détourne. (Proverbes 12.26). Tout comme Roboam et Jonadab, certains amis peuvent te donner de mauvais conseils. Les choix que tu fais n'impliquent pas seulement toi-même.

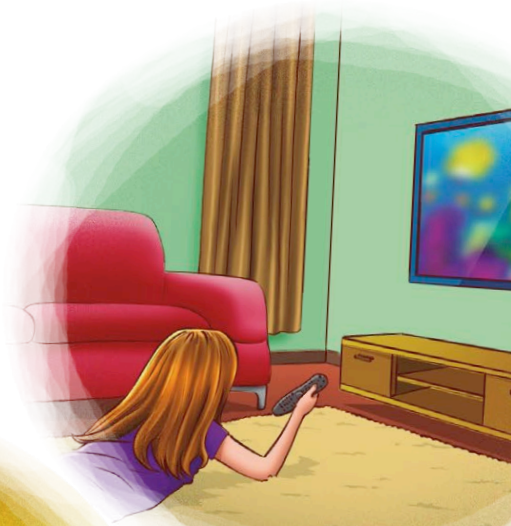


# DES BONS MILIEUX ET DES MAUVAIS MILIEUX

Notre milieu aurait-il quelque chose à voir avec nos choix, notre santé et notre bonheur ? Pour les spécialistes, il s'agit d'un facteur hautement significatif dans la vie de tout être humain.

Différents chercheurs ont étudié comment le milieu influe directement sur le développement de l'enfant et la façon dont les enfants se sentent, pensent et se comportent. Ils ont alors découvert que le milieu modifie le comportement, affecte les pensées, les sentiments, les interactions sociales et le bien-être physique.

Lorsque tu es enfant, tu choisis tes milieux de sorte qu'ils soient propices au jeu, en fonction des personnes qui s'y trouvent, des choses intéressantes que tu pourras acheter et de la beauté de l'environnement.



5. Ce milieu me rapproche-t-il ou m'éloigne-t-il de Dieu ?
6. Ce milieu m'aide-t-il à être intègre, bienveillant, respectueux des autres, responsable, ou stimule-t-il l'agressivité, l'envie et l'égoïsme ?
7. Ce milieu fait-il du bien à ma santé physique et mentale ?

Il existe des milieux de récréation avec de la musique stridente, de drogues, de paroles vulgaires et très bénéfiques pour la santé.







Heureux et en bonne santé. Quels parents ne voudraient pas que leurs enfants le soient toujours ?

De nos jours, la santé et le bonheur sont deux facteurs étroitement liés qui se complètent et fonctionnent ensemble, tant dans la vie des adultes que dans celle des enfants.

Dans *CE QUI EST BON POUR MOI*, le corps, l'esprit et les relations sont mis au premier plan pour montrer comment atteindre la santé et le bonheur grâce à l'harmonie entre ces trois dimensions de la vie des enfants.

*CE QUI EST BON POUR MOI* a été conçu comme un guide pour les enfants, à utiliser avec l'aide de leurs parents, à propos de ce qui concerne leur *corps*, abordant des questions telles que la nutrition, l'exercice physique, le repos et l'hygiène ; leur *esprit*, avec des sujets tels que la prise de décision, l'habitude de lire et de former son esprit ; et leurs *amitiés*, en mettant entre autres l'accent sur l'importance du respect, des relations de qualité, de l'obéissance ou de la confiance en Dieu.

Profitez de ce guide pour découvrir ces idées et réalisez les activités proposées qui vous permettront de dire : « *CE QUI EST BON POUR MOI* ».

