

# Un pur plaisir

Lorenz Pauli et Maria Stalder



## **Ava et Vitus découvrent l'eau potable**

L'auteur Lorenz Pauli et l'illustratrice Maria Stalder ont imaginé une histoire dont l'héroïne est un élément que l'on considère tous aujourd'hui comme naturel: l'eau.

Avec Ava et Vitus, les enfants peuvent découvrir de façon originale le rôle précieux que joue l'eau et le plaisir immédiat qu'elle procure en tant que boisson.

Peu coûteuse et sans calories, l'eau est la boisson à favoriser. Elle peut donc contribuer de façon déterminante à un poids corporel sain. Le thème prioritaire «Buvez de l'eau!» de Promotion Santé Suisse a pour but de motiver les enfants et les adolescents à boire de l'eau.

**Buvez de l'eau !**

**L'eau potable préserve votre santé tout en étant délicieuse et bon marché !**

Chers parents,

Cet ouvrage vous invite, vous et votre enfant, à découvrir en compagnie d'Ava et Vitus cette merveilleuse boisson désaltérante qu'est l'eau potable.

**Informations complémentaire :**

[www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

[www.chateaulapompe.ch](http://www.chateaulapompe.ch)

**Matériel didactique complémentaires pour pédagogues :**

[www.promotionsante.ch/eau-de-source](http://www.promotionsante.ch/eau-de-source)

**Commande :**

[www.promotionsante.ch/shop](http://www.promotionsante.ch/shop)

# Un pur plaisir

Comme de l'eau de source

de

Lorenz Pauli

illustré par

Maria Stalder

traduit de l'allemand

par Marion Graf



Lorenz Pauli (texte) / Maria Stalder (illustrations) : Un pur plaisir. Comme de l'eau de source  
Copyright © 2014 chez Promotion Santé Suisse – Tous droits réservés

La reproduction du contenu, même partielle ou photomécanique, n'est possible qu'avec l'autorisation de l'éditeur.

Typographie : Manuel Süess, Zurich / Lithos : Photolitho AG, Gossau-Zurich  
Imprimerie : GCC Grafisches Centrum Cuno, Calbe / ISBN : 978-3-9523709-3-3 / 1<sup>er</sup> tirage 2014

 Promotion Santé  
Suisse

Vitus cherche un son, le plus beau.

Aya écoute Vitus, il lui dit sa dernière idée : un orgue à tuyaux.

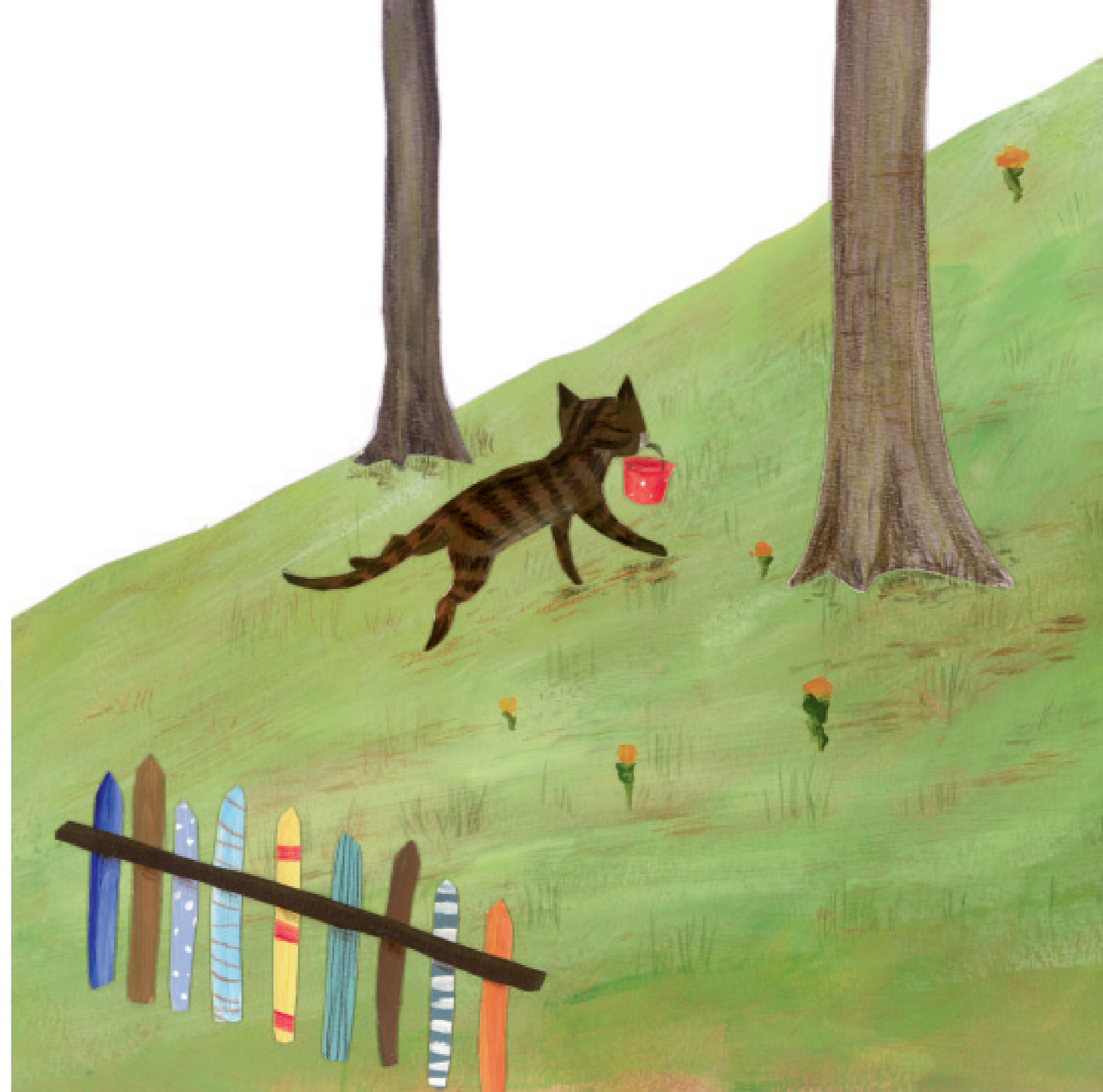
Vitus ne cesse de fabriquer de nouveaux instruments : des flûtes-entonnoirs, un cor pliable, un violon en pierre, des poutres-xylophones. Pour Aya, Vitus a inventé le seau-guitare. Il est bricoleur-inventeur.



Enfin, le nouvel orgue à tuyaux est prêt. Vitus l'essaye. Cent notes vrombissent à la fois ! Et cela sonne comme ... un rot tonitruant. Vitus est déçu.



Aya aimerait que Vitus soit à nouveau joyeux.  
Afin qu'il oublie son orgueil, elle veut lui offrir un cadeau.  
« Quand on n'a rien, soit on trouve un cadeau, soit on l'invente »,  
se dit Aya, et elle se met en route.





Aya a décidé : « Je vais trouver un trésor pour Vitus.  
Et quand on ne sait pas où trouver, on cherche n'importe où. »  
Elle creuse et bel et bien, elle voit un scintillement.

«Une source ! Bien sûr ! Je vais inventer une boisson étrange et merveilleuse. Cela va lui redonner sa joie.»

Mais comment faire pour transporter de l'eau ?  
«Qui n'a pas de bouteille prend une cruche.  
Qui n'a pas de cruche prend une guitare.»  
Aya prend son seau-guitare et le remplit d'eau de source,  
bien fraîche et claire.





Sur le chemin du retour,  
Aya cueille des herbes, des racines et des fleurs.





Ça fume et ça bout.  
Aya invente une recette :  
De l'eau du seau-guitare,  
morilles flasques,  
racines de corail.  
Aya renifle : « Beurk. »

Nouvel essai :  
De l'eau du seau-guitare,  
oseille bulbeuse et stipes  
fétides à feuilles grasses.  
Aya goûte : « Beurk, beurk. »

Aya n'abandonne pas :  
De l'eau du seau-guitare,  
vioerne effervescente,  
liserons aériens.  
Aya en prend une gorgée  
et rote comme l'orgue à tuyaux.  
« Beurk, beurk, beurk. »

Déçue, Aya s'assied :  
« Je veux une boisson à la fois  
étrange et merveilleuse.  
Mais tout devient à la fois  
épouvantable et horrible.  
Que faut-il faire pour réussir ? »

Tout à coup, Vitus est là.  
Il est tout agité :  
«Je crois être sur la piste du plus beau  
des sons ! J'ai démonté l'orgue.  
Le plus simple est le meilleur.  
Le plus beau son existe. Il suffit de le trouver.»

Aya réfléchit.  
«Oui. Tu as cherché toujours plus loin.  
Il ne fallait pas chercher si loin. Il fallait  
chercher tout près ... »

A cet instant, Aya s'illumine :  
«Chercher tout près ! »



Aya prend le seau-guitare et donne à Vitus le reste de l'eau de source.  
«Voilà, Vitus ! Le plus simple est le meilleur. Je t'offre une boisson  
faite d'après une recette très ancienne :

Nuages, vent, pluie s'infiltrent,  
coulent, giclent, tambourinent  
sur les cailloux, dans les fissures ;  
aucun rocher n'arrête son cours,  
longtemps sous la montagne,  
puis au grand jour  
elle jaillit, source fraîche.»

Vitus boit avec délectation.  
«Oui ! claire et pure ... un pur plaisir ! Dommage, déjà tout est bu.»



Aya rit : « J'ai une idée.

Prends les tuyaux de ton orgue, et viens ! »



«Ça marche! Apportez gobelets et bouteilles!»





Vitus a-t-il trouvé le plus beau des sons ?

Le rire d'Aya.



### **Buvez de l'eau – pour un poids corporel sain**

La quantité de boissons sucrées consommées est un facteur déterminant pour une alimentation équilibrée et un poids corporel sain chez les enfants et adolescents.

Boire de l'eau est bon pour la santé. Beaucoup le savent et l'utilisation de l'eau comme boisson quotidienne est chose courante en Suisse – à l'exception des enfants et des adolescents.

Ils optent souvent pour les boissons sucrées, les jus de fruits et les boissons énergétiques – avec des conséquences négatives sur le poids et la santé dentaire.

**Un litre de boisson sucrée contient jusqu'à 500 kilocalories (kcal).**

**Cela correspond à environ 1/3 des besoins énergétiques journaliers d'un enfant entre 5 et 7 ans**

### **Recommandations suisses**

Dès la plus tendre enfance, la boisson quotidienne des enfants doit être de l'eau ou du thé non sucré.

Les boissons sucrées, tout comme les variantes «light» ou «zero», peuvent certes être consommées de temps à autre mais doivent impérativement rester une exception.

## Quelle est la teneur en sucre ?

En plus de boire de l'eau, les enfants peuvent, s'ils le désirent, déguster une boisson sucrée par jour au maximum, ceci à cause de leur haute teneur en calories «vides».

Par exemple:

1 tasse (2dl) de boisson chocolatée                      6 morceaux de sucre      ou

1 verre (2dl) de sirop    7 morceaux de sucre      ou

1 verre (2dl) de jus d'orange (sans sucre ajouté)      5 morceaux de sucre      ou

1 verre (2dl) de jus de pomme (sans sucre ajouté)      6 morceaux de sucre      ou

1 verre (2dl) de soda    6 morceaux de sucre

Les informations précédentes ne concernent que la teneur en sucre des boissons.

Il faut y ajouter les sucres provenant des aliments comme les céréales du petit-déjeuner, les yogourts, les desserts, le chocolat et les sucreries.

Le sucre apporte des calories «vides», c'est-à-dire qu'au-delà de l'énergie, il n'apporte ni minéraux ni vitamines ni fibres. Une consommation élevée et régulière de sucre peut entraîner des troubles de la santé comme le surpoids.

## Buvez de l'eau – quelques conseils pour faire boire les enfants

Les habitudes alimentaires se prennent durant l'enfance.

C'est pourquoi il est essentiel de montrer aux enfants combien l'eau est savoureuse mais aussi qu'ils peuvent très bien en faire leur boisson préférée.

**L'eau est indispensable.** Mettez de l'eau sur la table à chaque repas.

**Les enfants ont besoin d'eau.** Mettez toute la journée de l'eau à la portée des enfants.

**Buvez la première gorgée.** Donnez le bon exemple en buvant vous-même beaucoup d'eau.

**L'eau maintient en forme.** Donnez à vos enfants de l'eau quand ils vont jouer ou faire du sport en dehors de la maison.

**Boire de l'eau tous ensemble.** Rappelez-vous mutuellement de boire de l'eau.

## L'eau potable suisse – un bien précieux pour tous

En Suisse, l'eau du robinet ou «Château la pompe» est disponible pour tous, presque gratuitement et dans une qualité exceptionnelle!

**Qualité:** L'eau potable suisse, exempte de germes pathogènes et de substances nocives, est de grande qualité, comme l'exige la législation sur les denrées alimentaires. Notre eau potable est contrôlée régulièrement.

**Environnement:** L'eau potable est l'alternative durable à l'eau minérale.

Le bilan écologique met clairement en évidence les avantages de l'eau potable; pour être acheminée jusqu'au robinet du consommateur, l'eau potable nécessite 1000 fois moins d'énergie que l'eau minérale en provenance de pays lointains.

**Prix:** L'eau du robinet est 500 fois moins chère que l'eau minérale.

Sources et informations complémentaires : [www.eaupotable.ch](http://www.eaupotable.ch)







ISBN 978-3-9523709-3-3

La vie est fantastique, elle donne soif.  
Pour Aya et Vitus, c'est clair: l'eau est un pur plaisir !



Promotion Santé  
Suisse