

Marlène grignote tout le temps

Dominique de Saint Mars • Serge Bloch



ENSEIGNEMENT MORAL ET CIVIQUE

N° 64

La sensibilité :
soi et les autres



• Prendre soin de soi

RÉSUMÉ du livre

Lili a invité Marlène en vacances. Dur de se mettre en maillot quand on est un peu trop ronde ! Et Marlène a l'air inquiète et parfois triste...

Ce livre de Max et Lili parle du rapport à la nourriture, quand on mange trop ou pas assez, pour se sentir mieux, pour des raisons de santé ou pour combler une souffrance, la solitude...

Une histoire pour comprendre que ce comportement ne vient pas juste d'un manque de volonté ou de la « malbouffe ». Il faut changer ses habitudes alimentaires et retrouver une bonne image de soi, en ouvrant d'autres portes que celles du frigo !

LIRE et ÉCRIRE

Répondez aux questions suivantes en faisant des phrases complètes.

1. Au début de l'histoire, que fait Marlène après s'être couchée ?
2. Qui essaie de transmettre des petits conseils pour manger mieux et se sentir mieux dans son corps ?
3. À part les questions d'alimentation, quel autre danger pour la santé est évoqué par le père de Lili ?
4. À la fin de l'histoire, qu'est-ce qui rend Marlène triste ?

COMPRENDRE et INTERPRÉTER

1. Relevez les mauvais ingrédients que l'on trouve dans les « cochonneries » alimentaires d'après la mère de Marlène.
2. Quand Lili retrouve Marlène en train de grignoter dans la cuisine pendant la nuit, quels sont les deux mots mis en majuscules ? Quelle différence faites-vous entre ces deux termes ?
3. Qu'est-ce que cela veut dire, « on n'est pas égaux face aux kilos » ?
4. La mère de Lili cherche à décourager Marlène de faire un régime. Relevez le conseil qu'elle lui donne à la place.

DÉFINIR et RETENIR

Avec vos propres mots, complétez en une phrase le message retenu après la lecture du livre.

Le message du livre est pour moi...

OBSERVER et INTERPRÉTER

1. Observez l'image de couverture.

- Que se passe-t-il dans cette scène ?
Décrivez précisément l'attitude de Marlène et de Lili.
- Quels aliments sont représentés ?
Quels mots pourriez-vous utiliser pour les qualifier ?
- À votre avis, pourquoi Marlène et Lili n'arrivent-elles pas à s'arrêter de manger ?



2. Observez l'image ci-contre.

- Décrivez en une phrase la situation.
- Comment le dessinateur montre-t-il que les deux enfants sont tentés par la gaufre ? Quel sentiment éprouvent-ils ?

DÉBATTRE et RÉFLÉCHIR

- Choisissez la page « Si tu as pas des problèmes de rondeurs » ou la page « Si tu n'as pas de problème de rondeurs » à la fin du livre et répondez aux questions dans vos têtes.
- En parcourant de nouveau l'histoire, faites la liste des mauvaises habitudes alimentaires que les enfants ont prises.
- Essayez maintenant de repérer les petits conseils que donnent les parents pour avoir une bonne hygiène de vie.
- Lisez les « Petits conseils Max et Lili anti-rondeurs » à la fin de l'histoire et choisissez-en un. Recopiez-le en bas d'une feuille et illustrez ce panneau comme vous voulez. Tous les panneaux pourront ensuite être accrochés sur les murs de la classe !

JOUER et S'AMUSER

JEU DE PAIRES

Max a envie de manger le seul aliment qui n'a pas son double. Trouvez-le !

