

UNIQUEMENT
PAR
ABONNEMENT

samedi
28 mars
2020

n° 7 086-7 087
0,70 euro
premier cahier (1/2)

LA VIE DE LA RÉDACTION: VALÉRIE A LE COVID-19



{ IL Y A 110 ANS }

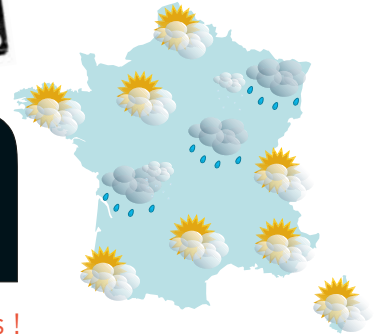
Le premier hydravion (avion capable de décoller de l'eau et de s'y poser), inventé par un Français, effectuait un vol de 800 m au-dessus d'un étang, dans les Bouches-du-Rhône.

6% (6 sur 100) des 13-21 ans, en France, disent que les cours du collège, du lycée ou de l'université leur manquent, pendant le confinement. Source : Yubo

Lever du soleil : 6 h 37 | Coucher du soleil : 19 h 15

LA MÉTÉO DE **DEMAIN**

100% FAITS
0% OPINIONS



Mon Quotidien

ISSN 1258 - 6447
ISSN 2491 - 5890

On en apprend tous les jours !

Mon Quotidien

Découvrez la version PDF du journal de mardi dès lundi, à 20 h, sur monquotidien.fr et sur l'appli Mon Quotidien (gratuite pour les abonnés).

Pour les 10-13 ans : 10 minutes de lecture chaque jour

Comment s'occuper pendant le confinement : des abonnés répondent



ATTENTION | À partir de la semaine prochaine, la livraison de tes journaux sera modifiée. p. 5

Avec ce numéro, un 2^d cahier : « Visite la grotte Chauvet... sans sortir de chez toi ! »



Pour écrire au rédacteur en chef : f.dufour@playbac.fr

Fais des maths avec le coronavirus*

L'Italie regroupe 40 % (4 sur 10) des personnes décédées à cause du nouveau coronavirus.

Sachant qu'il y a environ 20 000 morts du Covid-19 dans le monde, combien y en a-t-il en Italie ?

$$20\ 000 \times 40\% = 8\ 000$$

Environ 98 % (98 sur 100) des personnes atteintes du Covid-19 guérissent.

Si dans une ville, 500 personnes ont été contaminées, combien d'entre elles guériront ?

$$500 \times 98\% = 490$$

115 000 personnes dans le monde sont guéries du Covid-19.

52 % de ces personnes guéries sont en Chine. À combien de personnes guéries en Chine cela correspond-il ?

$$115\ 000 \times 52\% = 59\ 800$$

Valérie est tombée malade le 17 mars.

Sachant que la période d'incubation de la maladie est de 14 jours au maximum, et que les personnes ayant été en contact avec elle ont été confinées le même jour, à partir de quelle date seront-elles sûres de ne pas avoir attrapé la maladie ?

$$17 + 14 = 31, \text{ soit le 31 mars}$$

Lis le tableau

a/ Calcule le nombre total de malades.

Pays	Nombre de malades
 Chine	80 000
 Italie	70 000
 Espagne	42 000

b/ Sachant qu'il y a environ 450 000 malades dans le monde, calcule le pourcentage de malades pour l'ensemble de ces 3 pays.

$$a/ 80\ 000 + 70\ 000 + 42\ 000 = 192\ 000$$

$$b/ (192\ 000 \times 100) : 450\ 000 \approx 43\%$$

* Chiffres au 26 mars 2020

Plus de 3 milliards de personnes sont confinées chez elles dans le monde. Parmi elles, 1,3 milliard sont les Indiens.

Quelle part représente la population indienne par rapport à la population mondiale confinée ?

$$1\ 300\ 000\ 000 : 3\ 000\ 000\ 000 \approx 43\%$$

Le Covid-19 est présent dans 89 % des pays.

Sachant qu'il y a environ 200 pays sur la planète, combien de pays sont touchés ?

$$200 \times 89\% = 178 \text{ pays}$$

Antoine se lave les mains toutes les 45 minutes.

Il a commencé à se laver les mains à 8 h. À quelle heure se lavera-t-il les mains pour la 3^e fois ?

$$8\ \text{h} + 45\ \text{minutes} = 8\ \text{h}\ 45, \text{ 2}^{\text{e}} \text{ lavage de mains.}$$

$$8\ \text{h}\ 45 + 45\ \text{minutes} = 9\ \text{h}\ 30, \text{ 3}^{\text{e}} \text{ lavage de mains.}$$

L'île de Ré compte 18 000 habitants.

Juste avant le confinement, avec la venue d'habitants d'Île-de-France dans leur résidence secondaire, la population a augmenté de 30 %. Combien y a-t-il de personnes sur l'île de Ré en ce moment ?

$$18\ 000 + 5\ 400 = 23\ 400$$

$$\text{Nombre de personnes au total}$$

$$(18\ 000 \times 30) : 100 = 5\ 400$$

$$\text{Nombre de personnes arrivées}$$

900 TGV circulent normalement chaque jour en France, mais seuls 15 % de ces trains circulent en ce moment.

Combien de TGV circulent ces jours-ci ?

$$900 \times 15\% = 135$$

Angélie
rédactrice en chef du jour

« Cet article peut donner des idées d'occupations. Moi, je dessine, je lis, je fais de la peinture et de la gym avec maman. »

{ CONTEXTE }

Confinement | Cela fait 11 jours aujourd'hui que le confinement a commencé, en France,

pour tenter de freiner l'épidémie de Covid-19.

Maison | Une partie des

adultes télétravaillent. Les enfants, eux, suivent leurs cours chaque jour, depuis chez eux.



© PHOTOPQR/Le Voix du Nord

« En 10 jours, j'ai relu tout Harry Potter ! »

Des abonnés de *Mon Quotidien* racontent comment ils s'occupent pendant le confinement.

« Je me suis mise à la cuisine avec maman. C'est moi qui dirige ! »

Adèle, 13 ans. « Le matin, je vais courir ou je fais du roller avec maman pendant 25 minutes. Je fais de la couture : j'adore customiser des vêtements, faire des pochettes... Mais ma vraie passion, c'est le cirque. Je fais du jonglage et du tissu aérien. Depuis le début du confinement, je me suis mise au monocycle. J'en fais dans la cour de mon immeuble. »

Maxime, 9 ans. « Pour laisser mes parents travailler dans le calme, je fais mes devoirs sur le bureau de ma chambre. Avant, il ne me servait à rien !

Autre nouveauté : je joue avec mes frères (jeux de société, foot dans le jardin...). Mais je m'ennuie un peu. »

Charlotte, 12 ans. « En 10 jours, j'ai relu les 7 livres de la série *Harry Potter* ! Et comme j'adore le sport, je fais 30 minutes de vélo elliptique tous les 2 jours. »

Suzanne, 11 ans. « Je lis, je regarde des films et je discute avec des amis. J'ai commencé à peindre. J'apprends avec des vidéos trouvées sur Internet. Je peins surtout des objets qu'il y a autour de moi. Je

pense continuer après le confinement. Ça va peut-être devenir une passion ! »

Sophie, 10 ans. « Je regarde la télé, je joue à la console, à des jeux de société en famille et je lis beaucoup. J'ai aussi commencé à décorer ma chambre, ce que je ne faisais pas avant... »

Nour, 9 ans. « Je fais du sport (ex. : du tennis de table). Je me suis aussi mise à la cuisine avec ma maman. On regarde des recettes sur Internet, mais c'est moi qui dirige ! Hier, on a fait un tiramisu : délicieux ! »

{ ET AUSSI }

S'ennuyer, ça a du bon !

S'ennuyer, ce n'est pas très agréable... mais ça a du bon. Selon des experts, cela permet à l'esprit d'aller où il veut, librement, et cela favorise l'imagination. Conseil : fabrique une « boîte à idées » et glisses-y un maximum d'idées de choses à faire pour les prochaines fois où tu t'ennuieras à la maison !

- Customiser**
Modifier, personnaliser à son goût.
- Tissu aérien**
Acrobaties aériennes réalisées en s'enroulant autour de 1 ou 2 grandes bandes de tissu.
- Monocycle**
Vélo à une seule roue.
- Vélo elliptique**
Machine destinée à faire travailler l'ensemble des muscles du corps.

Comment dit-on « s'ennuyer » en anglais ?

To be bored.



16 ans

C'était l'âge d'une adolescente morte du Covid-19, il y a quelques jours, dans un hôpital d'Île-de-France. Jeudi soir, au total, le nouveau coronavirus avait causé la mort de 1696 personnes dans les hôpitaux français.

Changement d'heure



Cette nuit, nous passons à l'heure d'été. Il faudra avancer les montres et les horloges de 1 heure : à 2 h, il sera en fait 3 h. Le changement d'heure sera peut-être supprimé en 2021.

Canetons escortés



Une cane et ses petits se sont promenés sur le **périphérique** de Paris (75), mercredi. Des policiers ont roulé à côté d'eux pour les protéger des voitures ! La scène a été filmée : tinyurl.com/tg3nwk3

Escorté

Ici, accompagné pour être protégé.

Périphérique

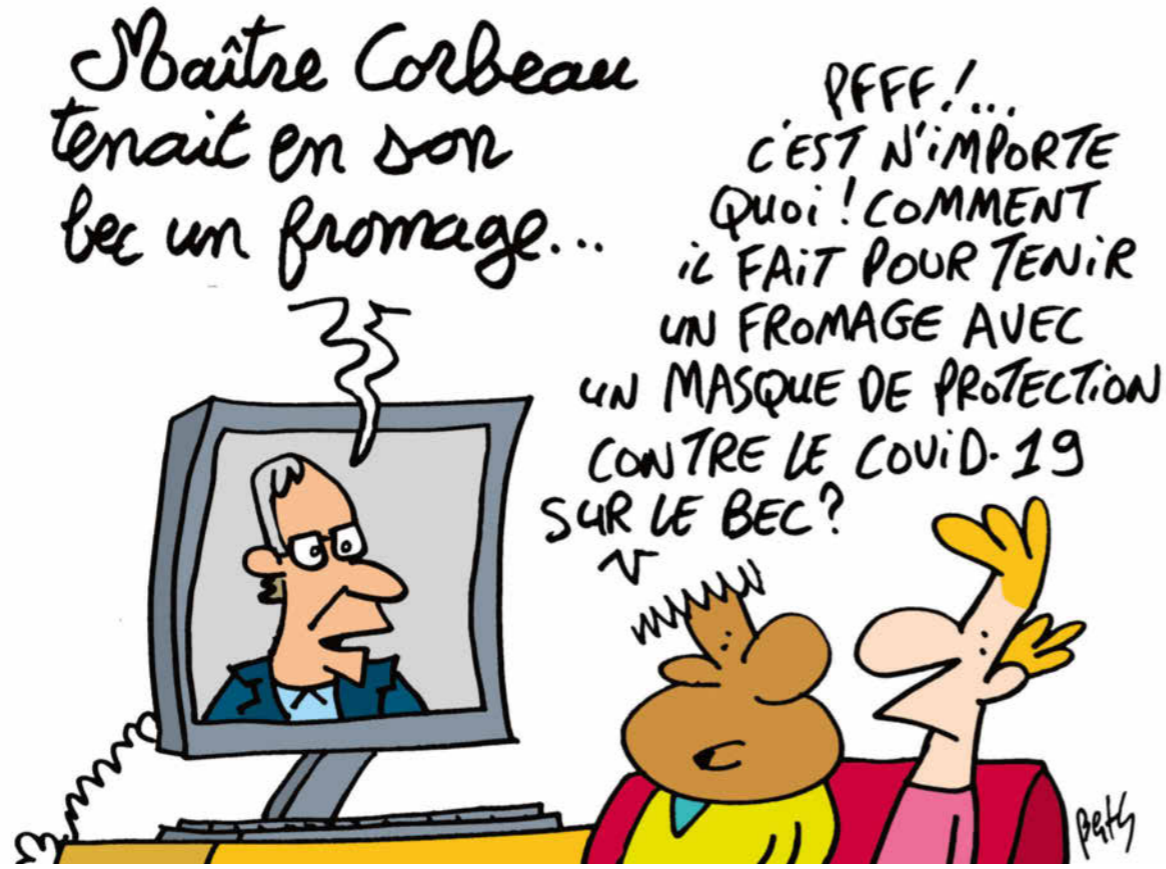
Ici, route entourant une ville.

Un acteur célèbre lit les Fables de La Fontaine

Angélie
rédactrice en chef du jour
« C'est bien qu'il lise des fables. J'aime bien La Fontaine, avec ses animaux qui agissent comme des humains. »

« Rien ne sert de courir, il faut partir à point. » Tu connais certainement ce vers d'une fable de La Fontaine. Mais en connais-tu beaucoup d'autres ? Pour s'occuper pendant le confinement, le célèbre acteur Fabrice Luchini a décidé de lire des extraits des *Fables* de La Fontaine plusieurs fois par semaine. Il se filme et diffuse les vidéos sur son compte Instagram*. L'acteur a consacré un spectacle entier à cette œuvre très connue ! Il parvient à en citer une grande partie de mémoire, et commente le texte. Regarde plutôt ces vidéos avec un adulte pour être sûr de tout comprendre (et pour y avoir accès, si tu as moins de 13 ans).

Jean de La Fontaine a vécu de 1621 à 1695. Il a écrit près de 250 fables ! Il est également l'auteur de contes, de poèmes, de pièces de théâtre...
H. L.
[*tinyurl.com/vxqqf17](https://tinyurl.com/vxqqf17)



Pour ses *Fables*, La Fontaine s'est inspiré d'un poète grec de l'Antiquité. Vrai ou faux ? (620 av. J.-C. - 564 av. J.-C.)

{ C'EST LÀ QUE ÇA SE PASSE }



{ LE MOT DU JOUR }



Ici, capacité à vivre normalement après un événement traumatisant.

Le président Macron a annoncé, mercredi, le lancement de l'opération militaire **Résilience**, pour lutter contre l'épidémie de Covid-19. Les soldats de cette opération auront plusieurs missions : désinfecter les lieux publics, aider les pompiers, transférer des malades, transporter du matériel médical...

{ LA PHOTO DU JOUR }



Ce malade, atteint du Covid-19, a été transporté, comme 19 autres, jeudi, dans un TGV **médicalisé** (lire n° d'hier). Le train est parti de Strasbourg (67) et s'est arrêté à Angers (49), puis à Nantes (44).



La Poste demande aux Français de faire moins d'envois.

Coronavirus : le facteur livre tes quotidiens 2 par 2

À cause du Covid-19, le courrier ne sera plus distribué tous les jours. À partir de lundi, les facteurs travailleront 3 jours par semaine : mercredi, jeudi et vendredi.

Bien sûr, cela concerne Mon Quotidien. Contrairement à d'habitude, tu ne recevras pas tes journaux tous les jours. Mais tu en auras toujours autant ! Ils arriveront 2 par 2. Les numéros du mardi et du mercredi arriveront le mercredi.

Ceux du jeudi et du vendredi arriveront le jeudi. Et ceux du samedi et du lundi arriveront le vendredi. N'oublie pas que tu as accès à ton journal *Mon Quotidien* dès la veille de sa parution, à 20 h, sur l'application ou sur le site. Pour cela, connecte-toi sur : monquotidien.playbacpresse.fr. Le mode d'emploi est ici : monquotidien.playbacpresse.fr/comment-ca-marche. Nous répondons aux questions envoyées par e-mail à l'adresse support@playbac.fr.

{ LES NOTES }



0/20 aux individus ayant dérobé 500 bouteilles de vin, dans une **cave**, à Gignac (34), dans la nuit de mardi à mercredi. Les auteurs du vol ont cassé la porte de la cave pour y entrer.

0/20 à l'automobiliste qui roulait à 250 km/h sur une route limitée à 90 km/h, mercredi, à Bordeaux (33). Il a été arrêté et son permis lui a été retiré.

0/20 à l'homme ayant insulté un médecin, la semaine dernière, à Pau (64). Il réclamait un arrêt de travail, alors qu'il était en bonne santé. Le docteur a donc refusé, et l'homme s'est mis en colère. Il s'est enfui lorsque le médecin a appelé la police.

20/20 aux employés d'une pizzeria de Toulouse (31).

Ils ont livré des pizzas gratuitement aux soignants de 2 hôpitaux de la ville. Ils précisent qu'ils prennent toutes les précautions pour ne pas répandre le Covid-19.

20/20 à **Top Chef**, sur M6. C'était l'émission la plus regardée, mercredi soir, à la télé : 3,4 millions de téléspectateurs (soit plus de 1 sur 7).



Médicalisé

Ici, transformé pour accueillir des malades.

Cave

Ici, lieu où l'on entrepose (où l'on stocke, garde) du vin.



Plus de 1 sur 3

3 milliards de personnes étaient confinées chez elles, jeudi, dans le monde ! Cela représente plus de **1 Terrien sur 3** (l'ONU estime la population mondiale à 7,8 milliards d'habitants en 2020).

AUSTRALIE (OCÉANIE)

Surprise !



Une femme a trouvé un python birman de 4,50 m de long... devant l'entrée de sa maison, lundi, à Oxenford. Un spécialiste des serpents est intervenu pour le capturer.

PANAMA (AMÉRIQUE)

Musique au balcon



Cette violoncelliste jouait sur son balcon, lundi soir, à Panama (la capitale du pays), après l'heure du début du **couvre-feu**.

© AFP/L. Costa

ONU

Organisation des Nations unies. Groupe de pays tentant de maintenir la paix dans le monde.

Couvre-feu

Interdiction de sortir entre une certaine heure, le soir, et une certaine heure, le matin.

{ Le mot anglais du jour } avec **MYLITTLEWEEKLY** : **teachers**



© Nardus Engelbrecht/AP

{ LA PHOTO DU JOUR }

Cette grande affiche, sur laquelle la phrase « Restez à la maison si vous le pouvez » (en anglais) est écrite, a été installée, mercredi, sur un immeuble du Cap, en Afrique du Sud.

Angélie

rédatrice en chef du jour

« C'est une bonne idée. Certains vont découvrir la saga. J'adore Harry Potter : j'aimerais bien avoir un cours où l'on travaille sur ces livres. »

Coronavirus : le cadeau de J. K. Rowling aux élèves

Voilà de quoi occuper les enfants pendant le confinement !

La semaine dernière, J. K. Rowling, l'auteurice de *Harry Potter*, a annoncé qu'elle autorisait les professeurs du monde entier, jusqu'à la fin de l'année scolaire, à publier sur le réseau sécurisé de leur école des vidéos d'eux-mêmes en train de lire les 7 livres de la série. C'était jusqu'alors interdit, pour une question de droits d'auteur (*droits dont dispose un auteur sur ses œuvres*). Cependant, les enseignants ne sont pas autorisés à publier ces vidéos sur YouTube.

Objectif, selon J. K. Rowling : « aider les professeurs à amener Harry Potter dans les maisons des enfants confinés ». L'auteurice a promis d'autres « cadeaux » au cours des jours à venir...

S. H.



En quelle année le premier tome de la série *Harry Potter* est-il sorti ?

En 1997

BANDE DESSINÉE

« Guérir » les relations humaines, c'est possible ?

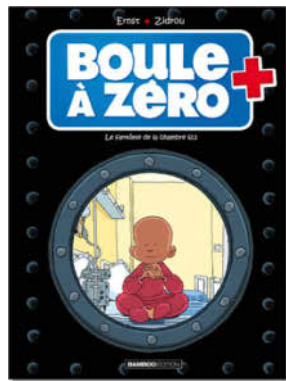


Zita a 13 ans. Elle vit au 6^e étage d'un hôpital, celui réservé aux enfants.

Cela fait 10 ans qu'elle se bat contre une leucémie, une grave maladie du sang. L'héroïne de *Boule à zéro* a traversé bien des épreuves : vomissements, douleurs, perte des cheveux... L'ado les a surmontées grâce à ses compagnons de chambre et d'étage, à sa mère et aux soignants de l'hôpital. Son père, lui, manque à l'appel depuis longtemps. Dans *Le Fantôme de la chambre 612*, le 8^e tome de la série, il refait surface...

Pour Zita, c'est un choc.

Pas question de fêter le retour de ce père absent depuis des années ! Lorsqu'elle avait besoin de lui, où était-il ? Cette



BD aborde le thème difficile de la maladie et des relations entre les malades et leurs proches. Attention, quelques gros mots risquent de choquer les plus jeunes lecteurs de *Mon Quotidien*.

D. V.

Boule à zéro, tome 8 : *le fantôme de la chambre 612*, d'Ernst et Zidrou, Bamboo Édition (10,90 €).

CHARLOTTE, 9 ANS

Cette BD est crédible



« Les dessins sont super, pleins d'imagination. Il y a un peu d'action, et les personnages sont curieux, parfois drôles. Cette bande dessinée est crédible. »



LÉONORE, 10 ANS

Je n'ai pas tout compris



« Je n'ai pas trop aimé cette BD (sauf la fin), car je n'ai pas tout compris à l'histoire. Les dessins m'ont plu. Je conseille cette BD aux plus de 9 ans. Zita est rigolote. »



SUZY, 9 ANS

La vie à l'hôpital n'est pas facile



« Cette BD raconte bien le quotidien d'enfants malades. La vie à l'hôpital n'est pas toujours facile, surtout quand il faut y rester longtemps. J'ai adoré les dessins, très colorés. »



{ RÉDACTRICE EN CHEF DU JOUR * }



Angélie - 10 ans et demi - CM2 - Habite à Meudon (Hauts-de-Seine)

FAVORIS

- Chanteuse : Angèle
- Chanteur : Soprano
- Groupe : Bigflo et Oli
- Film : *Aladdin*

- Acteur : Daniel Radcliffe
- Actrice : Sophie Marceau
- Série TV : *Bienvenue chez les Loud*

- Livres : la saga *Harry Potter*
- BD : *La Rose écarlate*
- Sportif : Rafael Nadal
- Sportive : Caroline Garcia

* Si tu es abonné, deviens toi aussi « rédac' chef du jour », à Paris. Inscris-toi auprès de Wolfy au 01 53 01 23 88.

ABONNEZ UN ENFANT À MON QUOTIDIEN

+ My Little Weekly + le Cartable Numérique + Mon Quotidien Vidéo

À RENVoyer À : MON QUOTIDIEN - 60643 CHANTILLY CEDEX

Oui, je souscris pour 9 mois (225 numéros) à :

MQTAADXX

 Mon Quotidien + My Little Weekly + le Cartable Numérique + Mon Quotidien Vidéo

159 €

au lieu de 319,40 €*

-50%

* Prix de vente au numéro. Mon Quotidien sera envoyé chaque jour, du mardi au samedi, et son hebdo My Little Weekly, chaque mercredi, si j'ai souscrit cette offre.

 Mon Quotidien seul

99 € au lieu de 157,50 €*

-37%

Je règle € par :

 chèque à l'ordre de **Mon Quotidien**
 CB n°

Expire fin

DATE ET SIGNATURE OBLIGATOIRES :

SIMPLIFIEZ-VOUS LA VIE !
Abonnez-vous en 3 clics sur playbacpresse.fr

Ces informations destinées à PlayBac Presse sont nécessaires au traitement de votre abonnement. Pour plus d'informations sur le traitement de vos données et l'exercice de vos droits, rendez-vous sur playbacpresse.fr, rubrique Vie Privée, ou contactez notre Service des Droits : serviceclients@playbac.fr. Vos données personnelles sont susceptibles d'être transmises à nos partenaires commerciaux pour vous y opposer ? Vous pouvez vous inscrire sur la liste d'opposition au démarchage téléphonique sur www.bloctel.fr. Pour toute question relative à votre abonnement, contactez le Service Abonnements : PlayBac Presse 60643 CHANTILLY CEDEX - abo@playbac@ediis.fr - Tél. : 0825 093 393 (0,15 €/min). Offre valable uniquement en France métropolitaine. Pour l'étranger et les DOM-COM, nous contacter.

Prénom*

Nom*

Adresse*

Code postal*

Ville*

Tél.

E-mail des parents

Téléphone et e-mail du détenteur de l'autorité parentale si mineur de moins de 15 ans : Pour faciliter la gestion de votre compte en ligne, être contacté par un journaliste de la rédaction pour avoir le témoignage de l'enfant sur un événement d'actualité, faire partie du Club des lecteurs, où l'enfant pourra donner son avis sur les unes préférées de son journal, accéder au PDF de son journal, à l'audio des articles, au Cartable Numérique et à la Vidéo. Pour recevoir les offres de nos partenaires : OUI

Date de naissance

Pour vous proposer des produits adaptés, être contacté par un journaliste de la rédaction pour avoir le témoignage de l'enfant sur un événement d'actualité en lien avec sa date de naissance.

SERVICE ABONNEMENTS : 0825 093 393 (0,15 € TTC/MIN) DU LUNDI AU VENDREDI : 9 H - 18 H

Sur Twitter : @monquotidien

Quotidien playBac PRESSE

Play Bac Presse SARL*, 14 bis, rue des Minimes, 75140 Paris CEDEX 03.

ABONNEMENTS : MON QUOTIDIEN - 60 643 CHANTILLY CEDEX
Tél. : 0825 093 393 (0,15 € TTC/MIN)
Fax : 03 44 58 44 14
abo.playbac@ediis.fr

Dir. de la publication : J. Sallet - Dir. de la diffusion et du marketing : M. Jalans - Réd. en chef : F. Dufour - Réd. en chef adjoint : O. Gasselini - Réd. en chef technique : N. Ahangama Walawage - Secrétaire de rédaction : S. Hervy - Rédaction : C. Halle (À la Une), H. Lasbleis (France), S. Hervy (Monde), D. Viaud (Test, La question) - Iconographe : F. Garrouste - Dessinateur : Berth - Resp. pédagogique : S. Dementhon - Correctrice : F. Chartres - Médiateur des lecteurs : Wolfgang - E-mail : monquotidien@playbac.fr - Fabrication/routage : M. Letellier, S. Parot - Abonnements : F. Vadivelou - Créa. promo. : A. Sueur - Partenariats : M. Duprez (m.duprez@playbac.fr) - Play Bac Presse SARL - gérant Jérôme Sallet. Groupe Play Bac, François-Jérôme, Financière G. Burns. Dépôt légal : novembre 1994. Commission paritaire : 0920C87062. C. de direction : F. Dufour, J. Sallet, M. Jalans. Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. Imprimerie : SIEP. Origine du papier : Suisse. Taux de fibres recyclées : 85 %. Eutrophisation : Prot. 0,013 kg/tonne (dem pour l'éventuel second cahier).

* Champs obligatoires.



Quelles postures de yoga faire à la maison pour te détendre ?

{ ELLE RÉPOND }

Stéphanie Yoga Moon, prof de yoga à Paris (www.stephanieyogamoon.com).

{ POURQUOI ON EN PARLE }

Coronavirus - Depuis quelques jours, les Français (comme beaucoup d'autres Européens) sont confinés chez eux, pour tenter de freiner la **propagation** du Covid-19.

Propagation

Fait de se répandre.

Prendre conscience de

Ici, faire attention à, se concentrer sur.

Anxiété

Très grande inquiétude.

Cervicales

Partie du squelette soutenant la tête et le cou.

Système nerveux

Tous les nerfs du corps, le cerveau et la moelle épinière (« nerfs » dans la colonne vertébrale).

La montagne. « Tu es debout, les pieds serrés, les bras le long du corps, tes paumes de main ouvertes vers l'avant. Tes épaules sont vers le bas et vers l'arrière. La posture de la montagne augmente la confiance en soi et favorise la concentration. Elle t'aide à **prendre conscience** de ta respiration, et donc à détresser. C'est une bonne posture à réaliser avant de faire tes devoirs, pour souffler et te concentrer. »

L'arbre. « Tu es debout, une jambe au sol. Tu poses le pied de ton autre jambe contre ta cheville (les orteils sont au sol), contre ton mollet ou contre ta cuisse. Si tu le souhaites, lève les bras au-dessus de ta tête. Cette posture demande de l'équilibre et renforce ainsi les muscles. Elle fait s'étirer la colonne et se décolle les côtes. Tu respirez donc mieux, et l'énergie circule dans ton corps. »



L'escargot (ou l'enfant). « Tes genoux sont au sol, soit serrés l'un contre l'autre, soit écartés à la largeur du tapis. Roulé en boule, tu mets tes bras le long du corps et poses ton front au sol. La colonne vertébrale est arrondie. Cette posture réduit l'**anxiété**. Si tu es énervé ou ne sais pas quoi faire de ton énergie, elle t'aide à te calmer. »

La chandelle. « Cette posture est un peu plus difficile. Ne la

réalise pas si tu souffres du dos, des épaules ou des **cervicales**. Sur le dos, tu lèves les jambes vers le ciel en soutenant bien le bas de ton dos avec tes mains. La chandelle favorise la mémoire, la circulation du sang, et équilibre les **systèmes** digestif et **nerveux**. Elle aide à lutter contre l'anxiété. Pour sortir de cette posture, plie les genoux et laisse-les revenir vers ton visage. Reste un peu allongé avant de te relever. » **D. V.**

Il existe différentes sortes de yoga. Vrai ou faux ?

Vrai (ex. : le hatha yoga, le bikram yoga, le vinyasa yoga, le yoga nidra...).

PUBLICITÉ

NOUVEAU LE CORPS HUMAIN

LES FICHES Petit Quotidien HORS-SÉRIE DE 7 À 12 ANS

Le corps humain

45 FICHES à garder

CORONAVIRUS : les clés pour comprendre

Les yeux, Le cerveau, Les médicaments, Les yeux, Les articulations, Les os, Les dents, Les cheveux, Les ongles, Les yeux, Les articulations, Les os, Les dents, Les cheveux, Les ongles.

CORONAVIRUS : les clés pour comprendre

De 7 à 12 ans **6 €**

Chez votre marchand de journaux

Comment ton corps se protège-t-il des microbes ?

Les globules blancs

Les globules

Le système lymphatique

Les microbes et les vaccins

Une obligation

Se protéger

La question de Scoop

Photos non contractuelles