

DÈS  
8 ANS

# 1jour1actu

[www.1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)


Chaque semaine, ton journal d'actu



Photo : © Martin Meissner / POOL / AFP.

## Le foot redémarre... en mode bizarre !

L'équipe allemande de Mönchengladbach salue son faux public, le 31 mai.

Après plusieurs semaines sans football, certains championnats reprennent. C'est le cas de la Bundesliga, en Allemagne. Ses matchs se jouent à huis clos, c'est-à-dire sans public. Alors, pour motiver les joueurs, des supporters en carton occupent les tribunes !

En France, le championnat de foot est fini pour cette saison. Les matchs pourraient reprendre fin août. Y aura-t-il du public dans les stades ? On ne le sait pas encore.

Texte : Camille Laurans.



# Ma cocotte à moi

Des milliers de poules ont été adoptées par les Français pendant le confinement !

En France, mais aussi à l'étranger, de plus en plus d'habitants des villes élèvent des poules dans leur jardin. Ce phénomène a explosé pendant le confinement. Comme il était compliqué de faire les courses, la poule est devenue un fournisseur idéal d'œufs à domicile.

## Toutes les raisons de l'aimer !

**ELLE FAIT DE BONS ŒUFS... TOUTE SEULE**  
Jusqu'à 250 œufs par an, et pas besoin de coq pour cela !

**C'EST L'ALLIÉE DU JARDINIER**  
Ses fientes (crottes) sont utiles pour les plantes. Elles constituent un excellent engrais naturel qui fait tout pousser dans le jardin.

**IL Y EN A POUR TOUS LES GOÛTS**  
On peut la choisir rousse (la plus courante), noire, blanche, brune, grise...

**ELLE EST SYMPA**  
Elle ne chante pas du matin au soir comme le coq. Et la poule rousse aime être prise dans les bras.

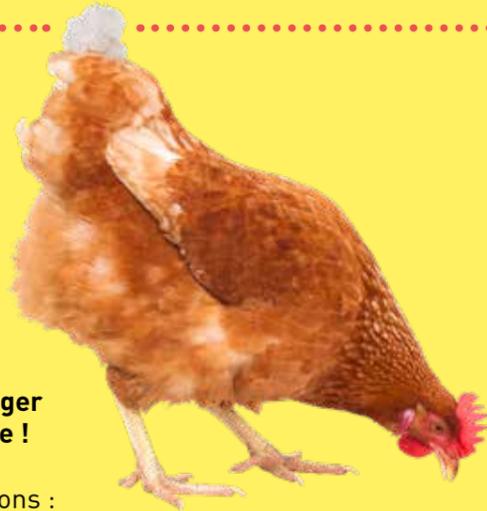
## Des poules pour une poubelle poids plume !



Dans ta poubelle, **1 déchet sur 3 est un biodéchet** : ce sont, par exemple, les déchets de cuisine.

Pour éviter que ces montagnes d'ordures ne soient ramassées, puis brûlées, une solution : **la poule !**

Son activité préférée ? **Manger toute la journée !** Elle aime tout ce que nous jetons : croûtes de fromage, coquilles, restes de poisson, de viande, de fruits, de légumes, de riz...



**Elle peut avaler jusqu'à 150 kilos de restes de nourriture par an.**

## Des poules en cadeau

Plusieurs villes ont déjà offert des poules à des habitants volontaires. C'est un moyen de diminuer le volume des déchets, et donc le coût du ramassage des poubelles.



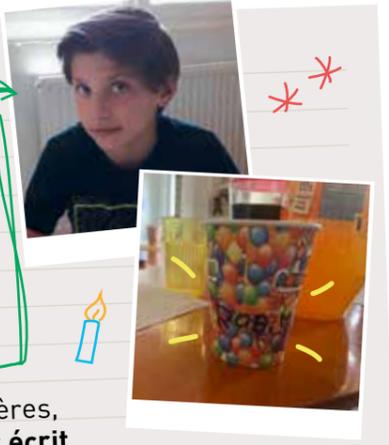
Texte : Catherine Ganet.



# Robinson a pu fêter son anniversaire

Robinson a eu 10 ans le 4 juin, à peine un mois après la fin du confinement. Une chance pour lui, car il a pu organiser une vraie fête d'anniversaire !

*J'ai invité 7 copains. Avec mon frère, on était 8. C'était un peu différent des autres années, à cause de l'épidémie. Mais c'était bien de se retrouver !*



Pour respecter les gestes barrières, les parents de Robinson avaient écrit **les prénoms des enfants sur les gobelets** et donné à chacun son lot de bonbons. Il était aussi prévu que l'anniversaire se fasse en plein air, au parc. Mais cela n'a pas été possible car il était fermé, à cause du vent...



*À un moment, on est sortis pour jouer au volley dans l'impasse en bas de chez moi. On a utilisé le filet que mon père a bricolé pendant le confinement.*

Enfin, les enfants ont vite oublié l'épidémie. Ils étaient tellement excités de se retrouver que la règle de **rester à 1 mètre de distance a été difficile à tenir.**

Texte : Camille Laurans.

## Les infos en bref

### Non au racisme

À Paris, ce garçon et son père manifestent après **la mort de George Floyd, un Noir américain tué par la police**. Des dizaines de milliers de personnes dans le monde sont descendues dans la rue le 6 juin, pour protester contre le racisme et les violences policières.



### Contagieux, moi ?

Selon une étude récente, **les enfants transmettent très peu le Covid-19**. Bonne nouvelle, car on pensait plutôt le contraire. Cette étude aura-t-elle pour effet d'assouplir les règles sanitaires à l'école ? À suivre...



Allo ?

1jour1actu répond à tes questions

### La nature, gagnante du confinement ?

Le confinement a permis de redécouvrir le chant des oiseaux, et de **voir des animaux sortir de leur tanière**. Mais, selon les experts, cette période n'a pas été si favorable à la biodiversité. Par endroits, il y a même eu davantage de pollution !



► Pour en savoir plus, écoute le podcast « Allo 1jour1actu », mardi 16 juin sur [1jour1actu.com](http://1jour1actu.com)

Photos : © C. Laurans / Milan presse.



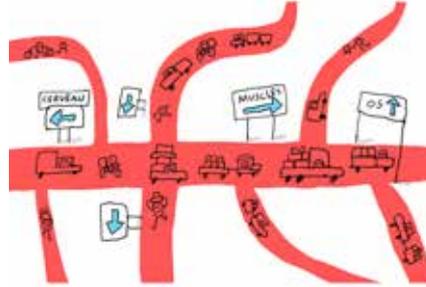
Ces derniers mois, les dons de sang ont beaucoup diminué. Un appel urgent est lancé pour reconstituer ces réserves vitales.

# À quoi ça sert de donner son sang ?

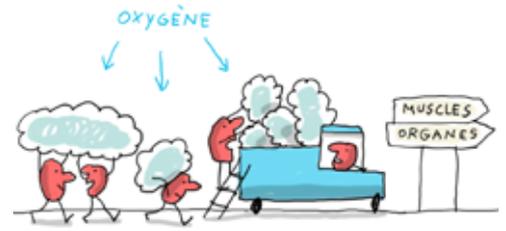
Certains malades doivent absolument **recevoir du sang** pour survivre.



Car ce liquide **est vital** : il est composé de plein de petits éléments qui protègent et nourrissent l'organisme.



Par exemple, **les globules rouges** qui transportent l'oxygène vers les muscles et les organes.



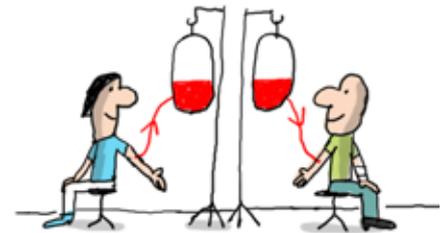
Mais aussi **le plasma**, sans lequel le corps ne peut se défendre contre les microbes...



... ou encore **les plaquettes** qui, en cas de coupure, s'occupent de refermer une plaie grâce à la coagulation.



Le don de sang permet ainsi de soigner **1 million de personnes** chaque année en France.



Le donneur doit se rendre dans **une collecte** de l'Établissement français du sang (EFS).



Pendant la dizaine de minutes que dure l'intervention, on lui prélève **environ 10 %** de son sang.



Un enfant ne peut pas donner son sang : il faut avoir entre 18 et 70 ans, et **être en bonne santé**.



Retrouve ce sujet en vidéo sur ton site [www.1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)

## Les vidéos de la semaine sur [www.1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)

Lundi 15



C'est quoi, la sécheresse ?

mardi 16



À quoi ça sert, les moustiques ?

mercredi 17



C'est quoi, un réfugié ?

jeudi 18



Pourquoi écoute-t-on de la musique ?

vendredi 19



C'est qui, Nelson Mandela ?

Pour joindre la rédaction, composer le 05 61 76, puis les 4 chiffres du poste de votre correspondant (entre parenthèses). **Directrice éditoriale** Planète : M. MAI-VAN-CAN (04 34). **Rédactrice en chef** : C. LAURANS (04 43). **Rédactrice en chef adjointe** : E. LETURCO (04 83). **Rédactrice en chef adjointe déléguée au monde éditorial** : M. REVILLON (04 87). **Directrice artistique** : N. FAUREL. **1<sup>er</sup> rédacteur graphiste** : L. BONNEFÈRE-CALMELS (05 33). **Chief de rubrique** : C. GANET (05 81). **Secrétaire de rédaction** : E. RENGOT (05 87). **Responsable marketing** : J.-L. MONCHY. **Révision** : A. LE BRETON et D. DALEM. **Photographe** : V. GIERE. **Documentation** : I. NIFI. **SUPPLÉMENT NUMÉRIQUE** : **Rédactrice en chef** : S. BARTHÈRE. **Rédacteur en chef technique** : C. ABAJIDE. **Chefs de rubrique** : F. BLANQUART, C. TOUATY. **1<sup>er</sup> rédacteurs graphistes** : A. KREBS, C. PÉRIEL. **Conseiller pédagogique** : M. GRANDOTY. **Création mescolites** : H. CONVERT.

Pour nous joindre. Site : [www.milanpresse.com](http://www.milanpresse.com). Adresse : 1, rond-point du Général Eisenhower 31101 Toulouse Cedex 9. N° de téléphone (015 € minute) 0 820 80 50 50 (information, conseil, abonnement). Pour le suivi de vos abonnements : 05 67 865 000 ou [contact.m@milan.fr](mailto:contact.m@milan.fr). Pour les autres pays : un seul numéro pour les abonnements et conseils : (33) 5 61 76 64 11. **Directrice générale** : Marie-Anne DENIS. **Directeur marketing** éditeur : Philippe ORILLAC. **Vente au numéro** : Cécile BREMAUD (n° vert réservé aux diffuseurs de presse 0 800 22 86 22). **Fabrication** : Mathilde BRISSEAU. **Photographe** : Kinky DIALLO. **PUBLICITÉ** : Bayard Media Développement, Tél. : 01 74 31 49 86. **Directrice générale** : S. LE MAIRE ([sylvie.le-maire@bayardmedia.fr](mailto:sylvie.le-maire@bayardmedia.fr)). **Directrice générale adjointe** : F. MARQUET ([fabienne.marquet@bayardmedia.fr](mailto:fabienne.marquet@bayardmedia.fr)). **Directrice de publicité** : A. PARCITELLI ([angelina.parcitelli@bayardmedia.fr](mailto:angelina.parcitelli@bayardmedia.fr) - 49 14). **Directeur Cross media & digital** : J.-J. BENEZECH ([jean-jacques.benezech@bayardmedia.fr](mailto:jean-jacques.benezech@bayardmedia.fr) - 48 49). **1jour1actu** est édité par Milan Presse SAS, société par actions simplifiée, 1, rond-point du Général Eisenhower 31101 Toulouse Cedex 9. **Président et directeur de la publication** : Bayard Presse représenté par Pascal RUFFENACH. **Actionnaire** : Bayard Media International et Investissement (100 % du capital). **Loi n° 49056 du 18/07/1949 sur les publications destinées à la jeunesse**. Belgique et Luxembourg - Editions Milan - Da Vincilan 1 - 1930 Zaventem. Editeur responsable : Sandrine Van Gossum. Tél. 0800/900 28 (de Belgique, n° gratuit) ou 8002/9195 (du Luxembourg). [www.bayardmilan.be](http://www.bayardmilan.be). Suisse tél. : 022 860 84 02. Mail : [milan-presse@edigroup.ch](mailto:milan-presse@edigroup.ch) Commission paritaire : 0920 C 9 1928. ISSN : 2269-2929. Dépôt légal à la date de parution. **Imprimeur** : SIEP, 17500 Bais-Ménil. **Origine du papier** : Espagne. **Taux de fibres recyclées** : 12,26 %. **Origine des fibres** : papier issu de forêts gérées durablement. Impact sur l'eau : Plot 0,02 kg P/t.

Texte : Florence Blanquart, adapté par Catherine Ganet. Illustrations : Jacques Azam.



Chaque jour, les infos animées sont sur **okoo** et **Lumni** dans le programme **1jour 1question**

Abonne-toi sur [1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)



# ET SI ON (RE)FAISAIT DU SPORT ?

Aujourd'hui, le déconfinement s'organise en France. Après plus de deux mois coincés à la maison, 7 enfants sur 10\* ont très envie de faire du sport. Ça tombe bien, c'est bon pour la santé !

**AVEC LE SPORT, TU AS TOUT À GAGNER !**

**C'EST BON POUR TON CORPS**



Quand tu fais du sport, **tous tes muscles travaillent** et deviennent plus forts. Ils maintiennent mieux tes os et leur permettent de bien grandir.



L'activité physique **renforce aussi ton cœur et tes poumons**. Tu les protèges des maladies, et tu t'essouffles moins vite.



Le sport te fait éliminer de la graisse et du sucre, ce qui t'aide à **lutter contre l'obésité**.

**DES RÈGLES POUR GARANTIR TA SÉCURITÉ**

L'épidémie de Covid-19 n'est pas terminée. Pour faire du sport sans prendre de risques, il y a donc **des consignes à respecter** :



Appliquer les **gestes barrières**.



Garder une **distance de sécurité**.



**Nettoyer** souvent le matériel.



Ne pas se retrouver à **plus de 10 personnes** rassemblées au même endroit.

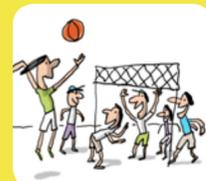
Depuis le 2 juin, tu peux faire du tennis. Mais tu ne dois toucher que ta raquette... et tes propres balles !

**C'EST BON POUR TON CERVEAU**



En faisant du sport, tu t'exerces à **te concentrer** et à réagir. Tu développes aussi **ta coordination et ta mémoire**, et tu apprends à faire des efforts pour progresser. Bref, tu muscles ton cerveau !

**C'EST BON POUR TON MORAL**



Le sport réduit la déprime et l'anxiété, car **il t'incite à t'amuser**, à te dépasser et à partager de bons moments avec tes proches.



Quand tu fais un effort physique, **ton cerveau fabrique de l'endorphine**, une sorte de « potion de plaisir ». Grâce à elle, tu te sens bien et elle t'aide à oublier tes chagrins.

**CAP DE FAIRE 1 HEURE DE SPORT PAR JOUR ?**

C'est ce que les médecins conseillent, pour les enfants et les ados.



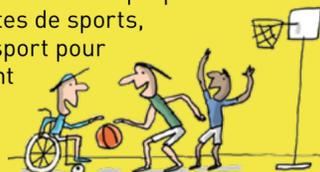
**PAS FACILE D'Y ARRIVER !**

Dans le monde, **8 jeunes sur 10 ne font pas assez de sport\***. Les raisons ? Le manque d'habitude, de temps, d'argent, d'espace, de matériel, etc.



**PLEIN DE FAÇONS DE SE BOUGER**

- Tu peux faire **des balades** en famille, **jouer dehors** avec tes copains, aller à l'école à **vélo**, etc.
- Tu peux aussi **t'inscrire dans un club**. Il y en a partout en France. Ils proposent de faire toutes sortes de sports, et même du handisport pour les personnes ayant un handicap.



**DES ACTIVITÉS POSSIBLES... ET D'AUTRES PAS ENCORE**



**Footing**

Depuis le 11 mai, tu peux de nouveau **courir dans les parcs et les jardins** des villes. Pour ce sport, il te faut une paire de baskets... et c'est tout !



**Équitation, vélo, escalade, rando...**

Les sports individuels **sont autorisés à l'extérieur**, partout en France. Car, en plein air, il y a moins de risques d'attraper le Covid-19.



**Nage, gym, yoga...**

Depuis le 2 juin, **gymnases, salles de sport et piscines peuvent rouvrir** presque partout en France. En Île-de-France, en Guyane et à Mayotte, ce sera à partir du 22 juin.



**Surf, voile, kayak...**

Depuis le 2 juin, **beaucoup de plages et de bases de loisirs** sont de nouveau accessibles... et tu peux y faire des activités nautiques.

**PAS DE SPORTS COLLECTIFS, NI DE SPORTS DE COMBAT**



Football, rugby, judo, etc. : ces sports restent interdits pour l'instant, car ils demandent d'entrer en contact les uns avec les autres. Seule exception : les sportifs de haut niveau, qui peuvent reprendre leur entraînement.