

Arthur et la brigade ventre plein

Une histoire sur le droit d'être en bonne santé



Arthur et la brigade ventre plein

Une histoire sur le droit d'être en bonne santé



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse



Connaissez-vous Arthur ? Non ? Alors, il est grand temps de faire sa connaissance.

Arthur est un hibou. Mais attention ! Il n'a rien d'un hibou moyen-duc ordinaire. Arthur est le gars le plus cool et le plus futé que vous puissiez imaginer. Toujours joyeux et débordant d'énergie, il regorge d'idées créatives et a un talent extraordinaire pour le chant et la danse.

On ne s'ennuie jamais en sa compagnie. Bien au contraire. Ceux qui le côtoient vivent sans cesse des aventures passionnantes.

Un beau jour, lors d'un voyage tumultueux, il traversa la Terre tout entière jusqu'à atterrir sur un nuage de l'autre côté et s'engager dans la **lutte pour la tolérance et le respect** avec ses habitants, les Nuageois. Quelque temps après, il sauva l'étang pollué avec ses copains et copines et œuvra pour la **protection de la nature**. Une histoire trépidante qui valut de belles courbatures et une bonne dose d'efforts à Arthur et ses compagnons.

Après cette action de nettoyage sportive, l'heure fut au repos et à la détente. **Les animaux lézardèrent au soleil, se reposèrent, se détendirent, bavardèrent, s'amusèrent et jouèrent.** La Dolce Vita à l'état pur ! Jusqu'au jour où, alors que tout le monde dormait encore à poings fermés, une voix criarde et râleuse résonna si fort dans la forêt que les feuilles des arbres en frémirent.



**« J'en ai assez de cette éternelle
course à la bouffe ! »**

« Je passe mes journées à chercher de maudites noix, qui, en fin de compte, sont soit vides, soit pourries, soit complètement ratatinées ! »

**Jacqueline, l'écureuil, sautillait de branche
en branche. L'air fâché, elle lança quelques
pommes de pin sur son passage.**

« Ces fichues graines me filent un stress pas possible !
Bye-bye l'équilibre travail-vie privée ! Ma vie se résumera
bientôt à errer dans les broussailles à la recherche d'une
misérable petite noix toute pourrie à me mettre sous la dent ! »

**La pomme de pin suivante tomba pile à côté de l'entrée du
trou de Ginette, la souris.**

« Bienvenue au club ! », lança une petite voix grêle. « Jour après jour, j'use mes dents sur ces racines dures pour quelques pauvres miettes complètement desséchées. Et comme j'ai perdu en agilité, ça fait une éternité que je n'ai pas attrapé une mouche bien juteuse. »

« Je serais prête à tout pour avoir de quoi me remplir le ventre... ! »

Ginette, la souris, se lécha les babines.

« Et moi alors ! », fit une voix bourdonnante dans le ciel l'instant d'après. Gigi, la guêpe, volait en zigzag entre les branches. « Je rêve de m'enfiler une portion de confiture de fraises, une glace au chocolat ou une barbe à papa... » Elle fit une grimace. « Au lieu de ça, je dois me contenter de bourgeons tout raplapla ! »

Entre-temps, les plaintes et les ronchonnements avaient aussi tiré de ses songes la plus endurcie des marmottes. **Toujours un peu dans les vapes et l'esprit embrumé, les animaux de la forêt sortirent de leurs nids, terriers, haies et feuillages.** Mais l'étourdissement ne persista pas et, soudain, tous se mirent à discuter pleins d'enthousiasme.





« Je prendrais un litre d'eau sucrée bien collante ! », cria Lisi, le papillon, la meilleure amie d'Arthur.

« Oui, on en a ras le bol de ces betteraves gluantes et pourries ! Fini les bulbes, les escargots et les vers de terre ! On n'en peut plus de creuser et de fouiller au point d'avoir les pattes en feu ! », protestèrent les sangliers depuis la haie. « Place aux galettes de pommes de terre avec du ketchup et de la crème chantilly ! »

Monique, la pie, donna de grands coups d'aile frénétiques.

« Wouhou ! Et moi, je rêve d'un buffet à volonté, 24 heures sur 24 ! », croassa-t-elle.

« Excellente idée ! », se réjouirent Kiki et Carlos, les deux grenouilles. « Que ce serait bon : des insectes frits bien épicés, mmmhhh ! » « Miam, ou alors caramélisés ! » Kiki fit une pirouette. « Et nappés d'un glaçage ! »

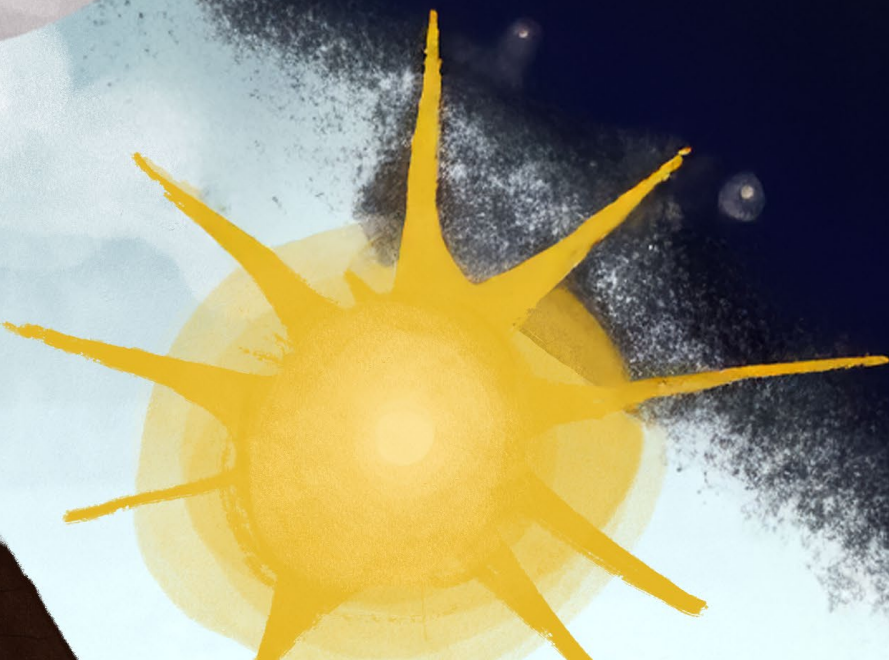
Arthur, qui avait suivi les conversations depuis son arbre sans broncher, se gratta la tête d'un air pensif. À vrai dire, il aurait volontiers échangé sa nourriture – essentiellement des rats, du poisson et toutes sortes d'insectes – contre une option plus pratique. Lisi lut dans ses pensées. « Imagine un monde où tu n'aurais plus à t'embêter avec des rats poilus et où tu pourrais simplement avaler tout ce qui te plaît ! » Les yeux d'Arthur se mirent à briller.



Malgré leur enthousiasme, aucun de ses copains et copines n'aurait cru qu'une simple lubie puisse devenir réalité.

Personne n'aurait pu imaginer que Nello, le ver de terre, Michel, le hérisson et Pippa, le raton laveur, puissent, en une seule nuit, être à l'origine d'une invention qui allait changer leur vie. **Les trois se mirent à bricoler, bidouiller et charpenter d'arrache-pied sans révéler leur projet aux animaux intrigués.**

Durant toute une semaine, ils travaillèrent sans relâche, jusqu'à ce que Nello fasse retentir un coup de sifflet. Michel souffla dans son mirliton et Pippa convoqua tous les animaux.





Les trois se tenaient devant une immense cabane recouverte d'un rideau de feuilles.

« Mesdames, messieurs ! Fini la chasse aux rats, aux racines et aux mouches. Dès à présent, commandez ce que vous voulez et autant que vous voulez ! »

Pippa tapa dans ses pattes. « Que vous ayez envie de salé, sucré ou de fromage fondant, de glace en masse ou de montagnes de chocolat, oubliez les tracas ! »

Les trois camarades tirèrent le rideau en grande pompe, révélant un merveilleux chariot multicolore.

Ce que les habitants de la forêt, ébahis, aperçurent derrière le comptoir leur coupa le souffle :

des glaces aux mille couleurs de l'arc-en-ciel, de gigantesques galettes de pommes de terre frites, des montagnes colossales de spaghettis, des tours de frites hautes de plusieurs mètres, un pistolet à popcorn géant, une fontaine en chocolat démesurée, des montagnes de chips monumentales, des noix enrobées de sucre... de la limonade rose, bleue ou vert fluo, des marshmallows, des bonbons...

**absolument tout ce dont on peut rêver,
et bien plus encore.**

Les animaux se précipitèrent vers le stand. Comme tout le monde voulait passer commande en premier, il y eut des piétinements, des cris, des grondements, des bousculades, des pincements, des tiraillements, des grognements et des jurons. Ginette, la souris, fit un croche-patte aux sangliers, Carlos se lança dans une course effrénée contre Kiki, Monique, la pie, donna un coup de bec au derrière de Jacqueline. Et même Arthur, emporté par sa gourmandise, en oublia ses manières.

Michel souffla d'un ton sévère dans son mirliton : « Du calme, bande de sauvages ! Il y en a pour tout le monde ! Mais pour ceux qui ne savent pas se tenir, c'est dehors illico presto ! »

Les convives affamés obtempérèrent instantanément et formèrent une file sans rouspéter. Et figurez-vous, non seulement il y avait assez à manger pour tout le monde, il y en avait même beaucoup trop. Une fois, deux fois, trois fois... certains clients en reprirent même quatre fois.



« Délicieux ! »

« Brillant ! »

« Unique ! »

« Génial ! »

« Deux étoiles ! »

« Trois étoiles ! »

« Mille ! »



« Une étoile pour Pippapizza, Nellomozzarello et Michelcaramel ! »

« Trop bon », commentèrent les sangliers, la bouche pleine, derrière la haie.

« Waouh, je n'ai jamais goûté un festin pareil », s'extasia l'écureuil après avoir englouti sa dernière boule de glace aux noix.

Tout le monde était d'accord : leur chariot gourmand, Nello, Pippa et Michel avaient eu l'idée du siècle !

Avant de passer à la vaisselle, les cuistots adressèrent une dernière question à leurs fans rassasiés, satisfaits, mais épuisés.

**« Hé, les copains,
ça vous dirait qu'on rouvre
notre chariot gourmand demain ? »
« Ouiii ! »**

Une salve d'applaudissements se fit entendre. Les associés échangèrent un sourire satisfait. « Génial ! Pippapizza, Nellomozzarello et Michelcaramel pour l'éternité ! » Les trois amis célébrèrent leur succès jusqu'au petit matin.

Arthur, quant à lui, n'avait aucune raison de se réjouir. Il eut beau se tourner et se retourner, il ne parvint pas à trouver le sommeil.

Dans son esprit survolté, les pensées fusaient comme des flèches incontrôlées, sans qu'il parvienne à en capturer une seule.

Son estomac aussi était sens dessus dessous. C'était comme si

le popcorn faisait du trampoline sur une grosse boule de bonbons et les spaghettis attrapaient son cœur au lasso. Les amandes grillées jouaient au ping-pong et la limonade et la glace se livraient à un concours de gargouillis.

Le pauvre Arthur tremblait et suait à grosses gouttes. Jamais il ne s'était senti aussi mal. Plutôt les rats que ça, pensa-t-il avant de s'endormir, des heures plus tard, d'un sommeil fiévreux.

Les autres animaux n'étaient guère en meilleur état.





Au matin, Jacqueline, l'écureuil, était si ballonnée qu'elle n'arrivait plus à sortir du creux de son arbre. Carlos et Kiki passèrent des heures à dériver, comme téléguidés, sur un nénuphar flottant sur l'étang. Et Monique, la pie, n'avait pas assez de force pour bouger ses ailes. Lisi ronflait dans sa fleur, Gigi s'était volatilisée. Et de Ginette, on ne distingua qu'un instant le bout du museau.

Michel, Pippa et Nello, qui s'étaient remis aux fourneaux derrière le comptoir, observaient la scène d'un air sceptique.

« Penses-tu que l'un d'eux se pointera aujourd'hui ? », demanda Pippa.

« Ne t'inquiète pas, ma belle », la rassurèrent Michel et Nello.

**« Nellomozzarello, Pippapizza
et Michelcaramel un jour,
Mozzarellopizzacaramel toujours. »**

« Un peu de patience ! » Et c'est exactement ce qui arriva. Peu à peu, tous retournèrent au stand pour passer commande.



« Des poires frites au caramel ! »
**« Des chips bastabio façon Nello. En taille XL,
s'il vous plaît ! »**
**« Un pizzatripleburger pour moi ! Avec tous les
suppléments. »**
« Et en dessert, des cookies géants énergisants. »
« Un chocovolcan ! » & « Des happy N&M's ! »
**« Quatre portions de popcorn licorne magique
pour moi. Ça me fera des réserves. »**
« Une sucette nuage marshmallow ! »
**« Du gâteau arc-en-ciel hyperprotéiné.
Pour des muscles en béton ! »**
« Un shake Powerboost 3000 et du Poka Bola ! »
« Du Panda light avec des bonbons arc-en-ciel ! »

Et Arthur ? Il se tenait à sa résolution. Depuis son arbre, la tête embrumée et le ventre toujours gonflé comme un ballon, il observait le défilé des animaux. Son amie, Lisi, traînait un gigantesque gobelet d'eau sucrée jusqu'à sa fleur. Quand Arthur la salua en écartant ses ailes, elle n'eut aucune réaction.

Soudain, Arthur eut un très mauvais pressentiment.



Jour après jour, les animaux affluèrent au stand de nourriture. Nello, Pippa et Michel ne se lassèrent pas d'inventer de nouveaux plats. Des douceurs pour la bonne humeur, des encas pour chasser la morosité, des friandises qui apportent la joie, des boissons qui réveillent, d'autres qui favorisent le sommeil, des encas croustillants pour plus de gaieté et des desserts pour être heureux.

**Peu à peu, le calme s'installa dans la forêt.
Plus personne ne faisait la fête, plus personne
ne dansait et plus personne ne chantait.**

Plus personne ne se disputait, plus personne ne discutait et plus personne ne jouait à la bagarre. Devant le stand de nourriture, les animaux continuaient à échanger quelques mots timides, avant que chacun ne disparaisse de son côté.

Les sangliers, les pattes en l'air, restèrent allongés toute la journée à compter les nuages. « Aujourd'hui, ils sont plus nombreux qu'hier. » « Ouais. » Il n'y avait rien d'autre à ajouter.

Lisi fit des aller-retours entre le gobelet et la fleur, ce qui n'était pas toujours facile, car ses ailes étaient très collantes.

Monique, la pie, traîna mollement une frite sur le sol. « Est-ce que je sais encore voler ? », se demanda-t-elle en secouant la tête d'un air perplexe.

Gigi, la guêpe, avait des problèmes d'orientation, si bien qu'elle se perdait sans cesse, tandis que Carlos et Kiki s'envolèrent à cause de l'accumulation de gaz dans leur ventre. Un jour, Lisi tomba dans son gobelet, et si Arthur ne l'avait pas sortie de là à la dernière seconde, elle se serait noyée dans le jus poisseux.

Comme Jacqueline était coincée dans son trou à cause de son ventre ballonné, Nello lui apporta sa commande avec son tout nouveau véhicule de livraison.

Les autres animaux, eux aussi, apprécièrent tellement le chariot de livraison à domicile qu'ils l'adoptèrent sans hésiter. À partir de ce moment-là, la magnifique forêt pleine de vie se vida complètement. **Cette situation troubla profondément Arthur, mais l'atrista aussi terriblement. Il s'inquiétait avant tout pour ses amis.**

Surtout pour Ginette, la souris, qu'il n'avait plus vue depuis des semaines. « Je n'ai aucune idée de ce qui lui arrive. » « À sa demande expresse, nous lui lançons le popcorn dans son trou », expliqua Nello en haussant les épaules. C'est à ce moment précis qu'Arthur décida qu'il était grand temps d'agir.

« Cela suffit ! », se dit-il. Il battit des ailes.

« Il me faut mettre en place un plan de bataille à la manière d'Arthur ! »

Pour commencer, il contacta ses amis, les Nuageois.





« J'ai besoin de votre aide. » Ils se mirent en route sans tarder. « Arthur, on arrive ! »

Ensuite, il alla voir la petite fille qui avait participé au nettoyage de l'étang. Au beau milieu de la nuit, il frappa à sa fenêtre. « Nora ! » Au secours. Les animaux sont malades. J'ai besoin de ton aide ! » **Nora eut tout de suite une idée. « Ma tante est vétérinaire ! », lança-t-elle.**

Arthur comprit qu'il devait aussi discuter de la situation avec Nello, Pippa et Michel. Contrairement à ce qu'il craignait, les trois cuistots étaient soulagés d'entendre Arthur leur exposer ses inquiétudes.

« Tu as raison, Arthur, plus rien n'est comme avant », dit Nello, visiblement chagriné. « Quel bel été nous avons vécu l'année dernière ! Nous passions notre temps à rire, à faire la fête et à manger ensemble... Et maintenant, à cause de nous, tout ça, c'est du passé », renifla Pippa. « Nous avons voulu tout arrêter pour que la situation redevienne comme avant, mais ils refusent », expliqua Nello.

**« Je crois qu'ils sont tous devenus accros.
Et surtout malades. »**

Il baissa les yeux, rongé de culpabilité. « Ginette est celle qui va le plus mal. Maintenant, je sais ce qu'elle a. Elle n'est pas seulement accro au popcorn, mais aussi à son jeu Catchacat. Elle y joue jour et nuit. »

Michel fit la moue. « Arthur, que pouvons-nous faire ? »

Même si la situation était embrouillée, le plan d'Arthur prit rapidement forme. **Le hibou ingénieux passa la nuit entière à cogiter, bricoler, préparer, cuisiner et touiller aux côtés de l'équipe Mozzarellopizzacaramel et des Nuageois fraîchement atterris et hypermotivés pour élaborer un menu innovateur.**

« Nous allons préparer une barre aux noix. »

« Un burger végétarien. »

« De la purée de banane avec des poires. »

« Une salade de fruits ! »

Le soir, à 18 heures, Pippa tira les animaux de leur sommeil en donnant un gros coup de sifflet strident.

« Chers amis, fini le service de livraison ! Mais pas de panique, Nello, Pippa et Michel vous attendent avec leur chariot plein de plats exceptionnels. »

Il fallut un certain temps avant que les premiers clients, la faim au ventre et l'air grincheux, se traînent jusqu'à eux. Ils furent plutôt surpris de voir Arthur aux fourneaux.

« Des repas sur mesure pour chacun », annonça Pippa solennellement.

Arthur tendit une assiette à chaque animal à tour de rôle. L'enthousiasme resta modéré.



« Où est passé mon popcorn ? »

« Et ma glace préférée ! »

« Comment ça, il n'y a plus de Poka Bola !? » « C'est nul ! »

« Je veux du chocolat ! Maintenant ! »

« Pas de frites ? », protesta Monique d'un ton boudeur.

« Plus de ketchup ? », grognèrent les sangliers.

Un à un, ils avalèrent une première bouchée, visiblement agacés. Le silence se fit. Un silence lugubre. Mais vous ne devinerez jamais la suite ! Les plaintes laissèrent place à des « ahh... », « ohh... », « mmm... » et « miam ». Pour finir, même Ginette, la souris, les rejoignit, les yeux tout petits et figés, et le museau blanchâtre. Arthur et son équipe de cuistots étaient soulagés.

Même si certains auraient préféré continuer à engloutir des chips, des glaces et du popcorn, l'ambiance était meilleure qu'elle ne l'avait été depuis des semaines.

« Les plats du chariot de livraison étaient bons, mais vous m'avez tous manqué », s'exclama Lisi.

« Je n'étais plus que tristesse et solitude. Et plus j'étais seule, plus je mangeais », raconta Jacqueline. D'ailleurs, je me sentais plus à l'aise dans ma peau.

« L'ordinateur est devenu mon meilleur ami. Pourtant, ce n'est pas du tout ce que je veux », se plaignit Ginette.



**« Nous non plus,
nous n'allions pas bien...
Tout paraissait si compliqué »,
racontèrent les sangliers.**





« J'aimerais tellement voler à nouveau... mais, pour le moment, c'est impossible », renifla Monique. « Et nous, nous nous sommes transformés en ballons de baudruche », lancèrent Kiki et Carlos, d'un air désespéré.

« Ne craignez rien, de l'aide est en route. Vous savez, tout le monde a le droit d'être en bonne santé ! », promet Arthur.

À cet instant précis, Nora arriva avec sa tante, munie d'une grande mallette de médecin, et prête à accorder tout le temps et la patience nécessaires à chaque animal.

« Est-ce que nous aurons encore le droit de manger des galettes de pommes de terre ? », demandèrent les sangliers. « Les desserts, c'est fini pour de bon ? », s'inquiéta Ginette. La vétérinaire fit un signe de la tête. « Non, mais il ne faut pas en manger tous les jours et il faut les consommer avec modération », répondit-elle. « Et ... » Elle prit un air grave. « Il faut faire du sport. Sans activité physique, on tombe malade. Et souvent, on devient également malheureux. » « C'est vrai ! », s'écria Ginette d'une voix aiguë.

Arthur réfléchit. « Et si on fondait un club de sport ? »

« Bonne idée ! Moi, j'ouvre un club d'aviron ! », annonça Kiki. « Moi, j'organise un cours de trampoline ! », couina l'écureuil. « Nous allons proposer un coaching de course et de fouille ! », annoncèrent les sangliers. « Et moi, j'offre des cours de danse, bien entendu ! », se réjouit Arthur.

Vous vous demandez sûrement si les animaux retrouvent leur forme et leur bonne humeur. Il fallut du temps, il y eut des hauts et des bas, et parfois des disputes, car tout le monde n'avait pas toujours envie de manger sainement et de faire de l'exercice. Mais, ce sont des réactions tout à fait normales. Par moments, l'envie de frites et de glace était presque irrésistible. **Heureusement, Nello et Michel passaient leurs week-ends et jours fériés à concocter de somptueux buffets où le Poka Bola coulait à flots, les chips au popcorn s'entassaient dans les corbeilles et la glace aux cookies au chocolat remplissait les cornets. Et comme ce buffet était tellement spécial, les animaux l'appréciaient d'autant plus.**

Mais qu'est-il advenu de l'ordinateur de Ginette, la souris ? Eh bien, figurez-vous qu'elle et ses amis rédigèrent

un fantastique livre de cuisine et inventèrent de chouettes jeux sportifs.

Et ils ont eu beaucoup de succe



Ce livre a vu le jour en collaboration entre Anja di Bartolomeo, Giulia Helminger et la classe 4.1. A de Laureanne Kurt de l'école fondamentale de Capellen à l'occasion de la Journée internationale des droits de l'enfant 2025.

Nous remercions chaleureusement Oscar, Chloé, Célia, Victoria, Noria, Liam, Tomek, Carlo, Dean, Alya, Valérie, Amelie, Chiara, Soann, Lorenzo et Victor pour leurs idées et leur créativité lors de l'élaboration de l'histoire.



Dans cette nouvelle aventure, Arthur le hibou découvre que ses amis de la forêt ne veulent plus manger de fruits, de légumes ou de graines... Ils ne jurent plus que par des aliments trop sucrés ou trop gras. Et surtout, ils passent leurs journées sans bouger, les yeux rivés sur leurs écrans. Très vite, les animaux deviennent fatigués, grognons... et même malades.

Arthur ne comprend pas ce qui se passe. Avec douceur et détermination, il cherche à aider ses amis à retrouver le goût des choses simples : bien manger, jouer ensemble, courir, sauter, rire et respirer l'air frais.

L'histoire d'Arthur rappelle que pour être en forme et heureux, chacun a besoin d'une alimentation saine, de repos, de mouvement et d'un bon équilibre dans la vie. Elle montre qu'on peut faire de meilleurs choix, surtout lorsqu'on est bien entouré.

Toi aussi, comme Arthur, tu as le droit de grandir en bonne santé, de bien te nourrir, de jouer, de bouger et de profiter de ton corps en pleine forme. Tu as le droit d'être protégé contre ce qui nuit à ta santé.

**Tous les êtres humains ont des droits - toi aussi !
Tu as même des droits spécifiques aux enfants !**

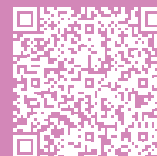
Les droits des enfants sont ancrés dans la Convention de l'ONU relative aux droits de l'enfant. Pratiquement tous les pays du monde se sont engagés à respecter ces droits. Le Luxembourg

aussi ! Il s'agit entre autres, du droit à l'éducation, à la protection, au temps libre, à un environnement propre et du droit d'exprimer librement son opinion. Afin de pouvoir vivre pleinement tes droits, tu dois bien sûr d'abord les connaître.

Nous t'invitons, ensemble avec tes parents, à consulter le site suivant pour mieux comprendre, exercer et défendre tes droits au quotidien :



Le Luxembourg dispose d'un plan d'action qui comporte 60 actions destinées à sauvegarder tes droits :



Certains enfants font l'expérience de ne pas voir leurs droits respectés ou protégés, ou se trouvent dans une situation dans laquelle on veut leur faire du mal. Si toi-même ou un enfant que tu connais se trouve dans une telle situation, n'hésite pas à en parler à une personne de confiance.

Tu peux aussi demander de l'aide en t'adressant aux services suivants, spécialement dédiés aux enfants :

Kanner - a Jugendtelefon: www.kjt.lu / tél. : 116 111

Ombudsman fir Kanner a Jugendlecher: www.okaju.lu / tél. : 26 12 31 24

Office national de l'enfance: www.officenationalenfance.lu / tél. : 8002-9393

Den Arthur op Frupsmissioun

Une histoire sur le droit d'être en bonne santé

Texte : Anja di Bartolomeo

Illustrations : Giulia Helminger

© Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse, 2025

ISBN : 978-2-49673-380-8

Layout : Service presse et communication

www.men.lu



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse