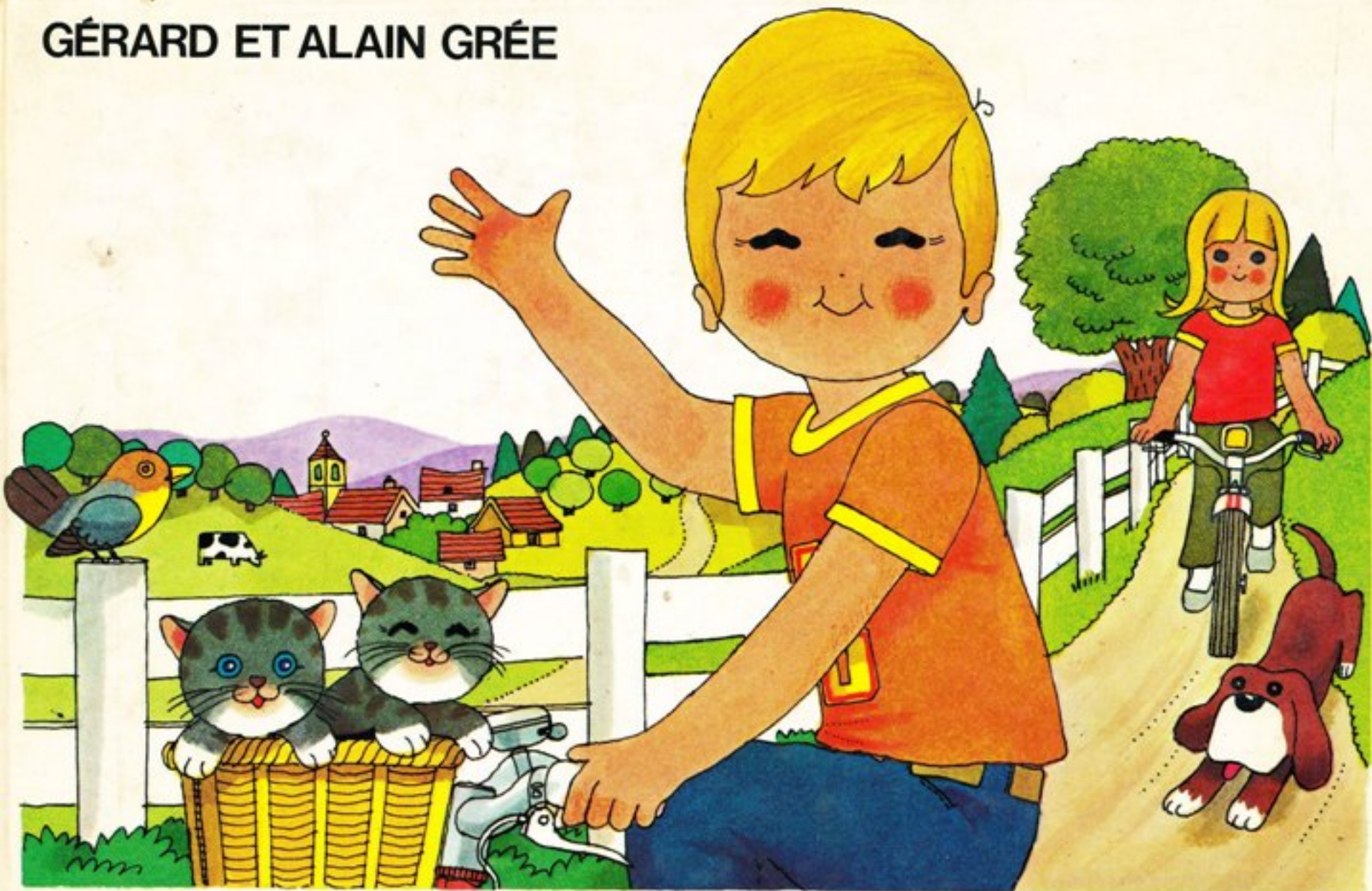
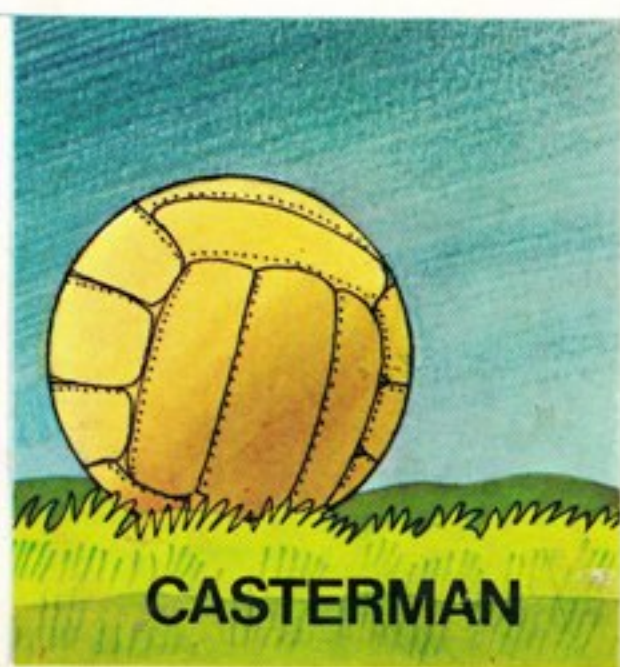
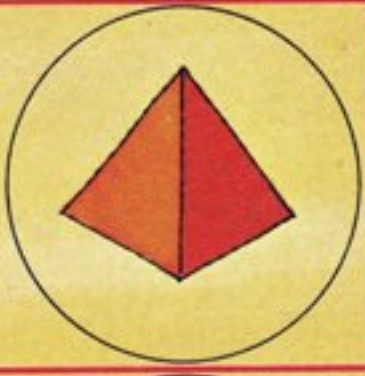
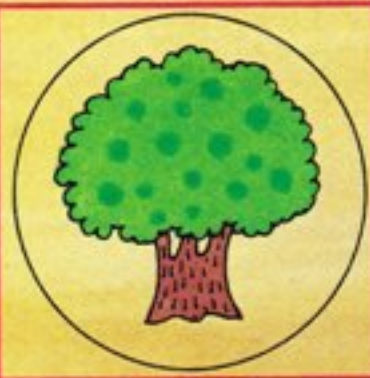


GÉRARD ET ALAIN GRÉE



# PETIT TOM est en bonne santé







# PETIT TOM est en bonne santé

écrit par Alain Grée, imagé par Gérard Grée  
sous la direction pédagogique  
de Marguerite Delchet  
*inspectrice départementale  
de l'Éducation nationale,  
chargée de recherches  
à l'Institut pédagogique  
national*

*Pour Papa et Maman :*

*Petit Tom vous invite à jouer avec vos enfants. Laissez-les réagir spontanément à l'écoute du texte lu par vous pendant qu'ils observent les images. S'ils commencent à lire, ils pourront s'exercer au déchiffrage des pages qui auront éveillé plus particulièrement leur curiosité. Le texte en est écrit dans une langue adaptée tant à leurs capacités d'élocution qu'au degré de leur apprentissage, et dans le souci de toujours stimuler la découverte du sens caché sous les signes*

**CASTERMAN**

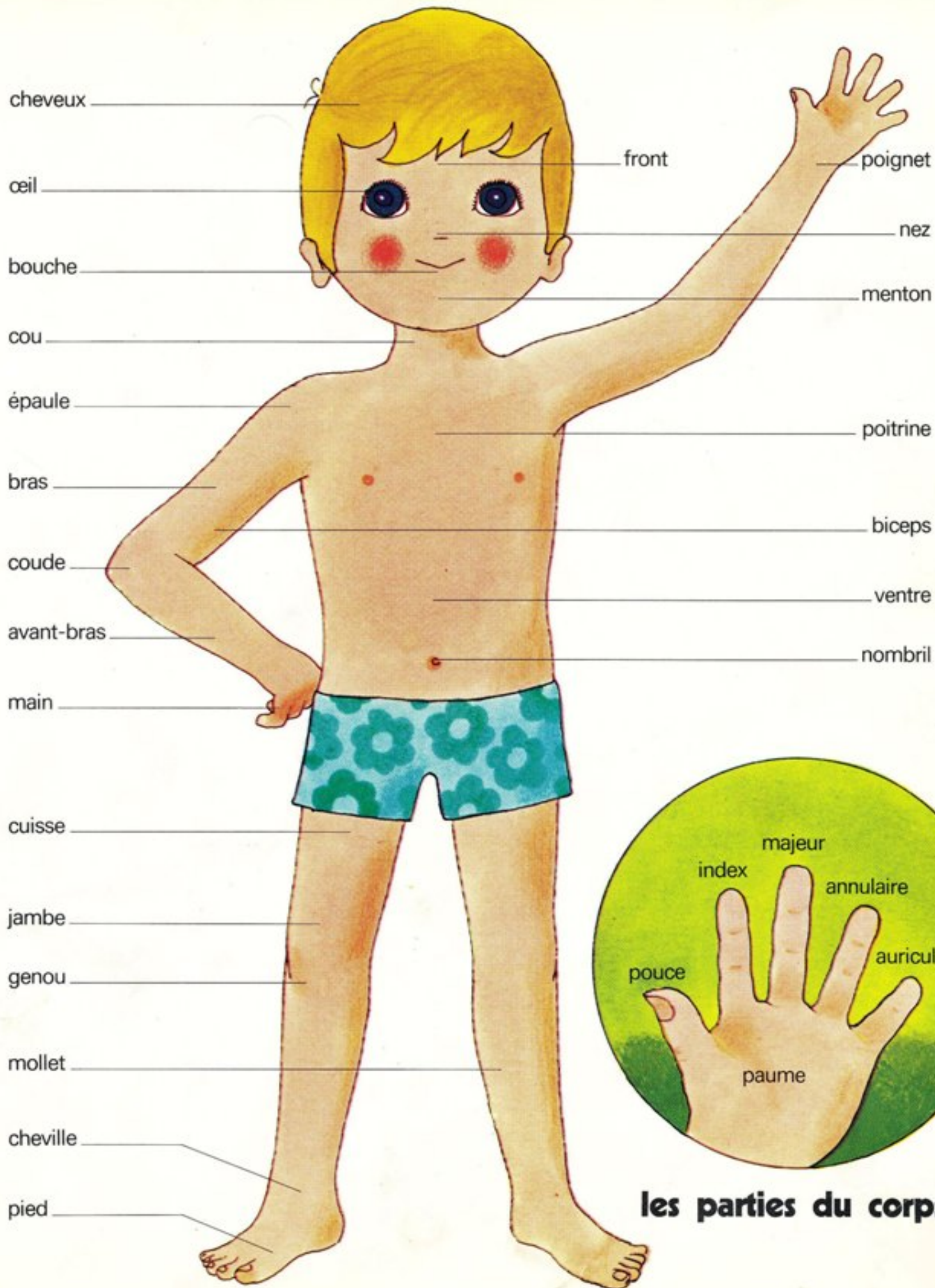


On s'inquiète à la maison : depuis dimanche, Petit Tom est souffrant. Sans appétit, sans entrain, il reste enfermé dans sa chambre du matin jusqu'au soir. Le chien Picpus et les chatons ne l'ont jamais vu aussi mal en point. – Petit Tom, dit sa maman, voilà deux jours que tu n'as presque rien mangé. As-tu mal

quelque part? À la tête? Au ventre? Aux dents?  
– Nulle part, et partout. La nuit, je dors bien, mais le matin, dès que je m'habille, rien ne va plus.

La maman de Petit Tom aère le lit.

– J'ai téléphoné au docteur. Il sera là d'un instant à l'autre.



## les parties du corps

## dans la trousse du docteur



stéthoscope



thermomètre



coton

désinfectant



pilules et cachets



seringue



maillet pour tester  
les réflexes



appareil pour mesurer  
la tension

## la visite du docteur

Petit Tom aime beaucoup le docteur Fabre. C'est un homme souriant, très gentil. Lorsqu'on est malade, il suffit que le docteur Fabre entre dans la chambre pour qu'on se sente déjà mieux.

– Voyons, dit le docteur en examinant Petit Tom, depuis quand ne te sens-tu pas bien?  
– Depuis dimanche. Le jour de mon anniversaire...

– Quel dommage! As-tu reçu de jolis cadeaux, au moins?

– Oh, oui, docteur, répond Petit Tom. Une chemise neuve et une belle cravate, exactement de la couleur que je voulais!

– Et, bien sûr, tu as mangé des gâteaux, et des crèmes, et des glaces...

– Non : au moment de me mettre à table, je n'avais pas faim. Je n'ai rien mangé.

Le docteur prend son stéthoscope.

– Alors, les desserts n'y sont pour rien. Voyons, respire à fond...

Après dix minutes d'examen, le docteur Fabre paraît préoccupé.

– C'est curieux, je ne trouve rien d'anormal. Voyons, vas-tu régulièrement chez le dentiste?









## chez le dentiste

– J’y vais une fois par an, même si je n’ai pas mal, répond Petit Tom.

– Tu as raison, et si tu y allais tous les six mois, ce serait encore mieux car, à ton âge, les premières dents – appelées dents de lait – commencent à tomber. A leur place, d’autres apparaissent. Il faut les surveiller pour les soigner à temps si elles poussent mal.

Petit Tom se souvient de sa dernière visite chez le dentiste.

– Pour me donner du courage, j’avais demandé à quelques camarades de m’accompagner. Le docteur Fabre ouvre des yeux tout ronds derrière ses lunettes d’écaille.

– Du courage! Que me chantes-tu là? Avec les appareils modernes on ne souffre plus dans le cabinet du dentiste!

– C’est vrai, mais... on ne sait jamais!

– Et maintenant, as-tu mal aux dents?

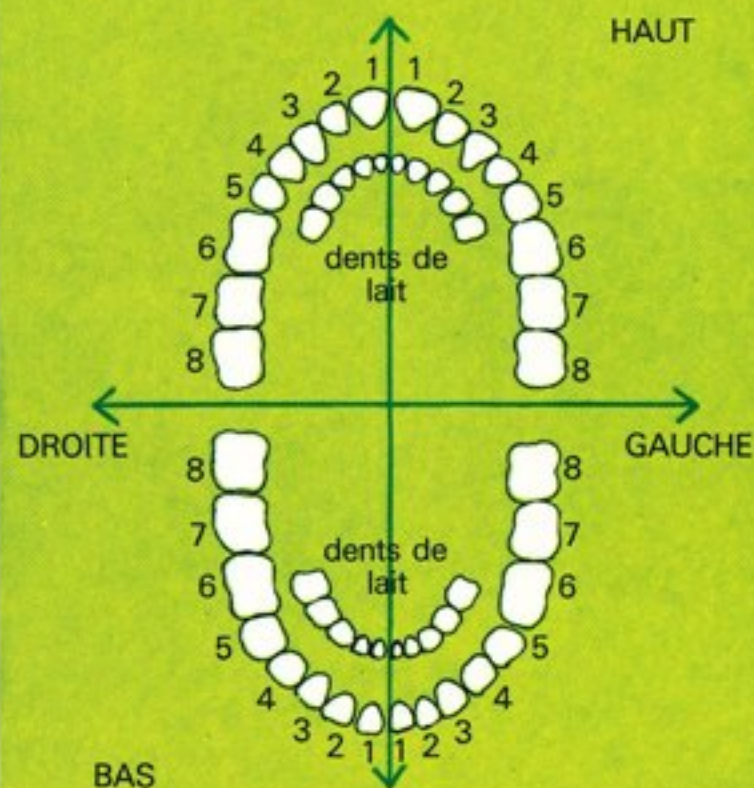
– Euh... non...

Le docteur Fabre se frotte le menton. Que pourrait-il bien avoir, ce garçon?

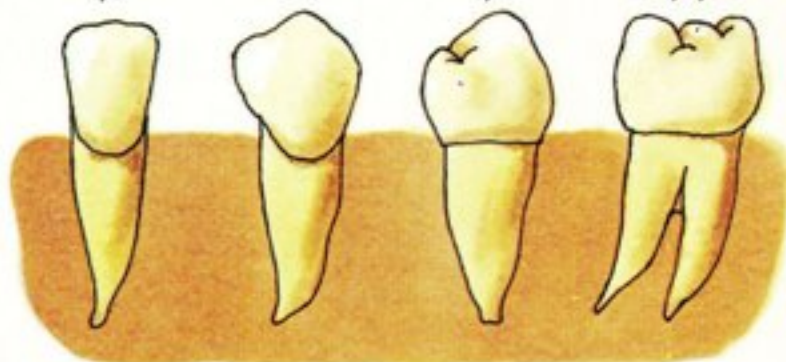
## fiche dentaire

NOM *Petit Tom*

ADRESSE *me des Lilas  
Saint-Clair*



incisives 1,2      canines 3      prémolaires 4,5      molaires 6,7,8



Sur cette fiche le dentiste inscrit les soins qu’il donne à son client lors de chaque visite. Il peut ainsi, à tout moment, savoir dans quel état sont vos dents. Mais n’oubliez pas : pour les garder longtemps, brossez-les matin et soir après le repas.

## **l'ascenseur**

15 fois



Bras le long du corps, talons joints, tête et corps droits, ventre rentré,



pliez les jambes, genoux écartés, en levant les bras tendus.



Redressez les jambes et revenez à la position de départ.

## **le pont-levis**

10 fois



Couchez-vous sur le dos, bras et jambes étendus, mains tournées face contre le sol.



Levez, le plus haut possible, une jambe tendue, puis abaissez-la lentement. L'autre jambe reste au sol.



Recommencez avec l'autre jambe, en gardant le reste du corps immobile. Respirez à fond.



Élevez les deux jambes tendues jusqu'à la verticale. Puis abaissez-les lentement et recommencez l'exercice.

## **la girafe**

20 fois



Debout, jambes tendues et écartées, bras le long du corps, tête et corps droits, épaules dégagées,



tendez les bras au-dessus de la tête, le plus haut et le plus en arrière possible.



Jambes et bras tendus, fléchissez le tronc jusqu'à ce que vos deux mains touchent le sol.



## quelques mouvements de gymnastique

– Voyons, déclare le docteur, tu te sens fatigué, tu as mal à la tête, tu as l'impression d'étouffer. C'est bien cela, n'est-ce pas?

– Oui. Et de temps en temps, je vois trouble. J'ai comme un voile devant les yeux.

– Lève le bras... l'autre... la jambe droite... Vois-tu, je pense que tu manques d'exercice physique. Tout simplement. La gymnastique

est nécessaire au corps. Elle donne des forces aux muscles et active la circulation du sang. Petit Tom a un faible sourire.

– Mais docteur, chaque matin, avant ma toilette, je fais des exercices avec Véronique devant la fenêtre ouverte. Papa nous a montré les mouvements; nous n'en oublions jamais un seul!



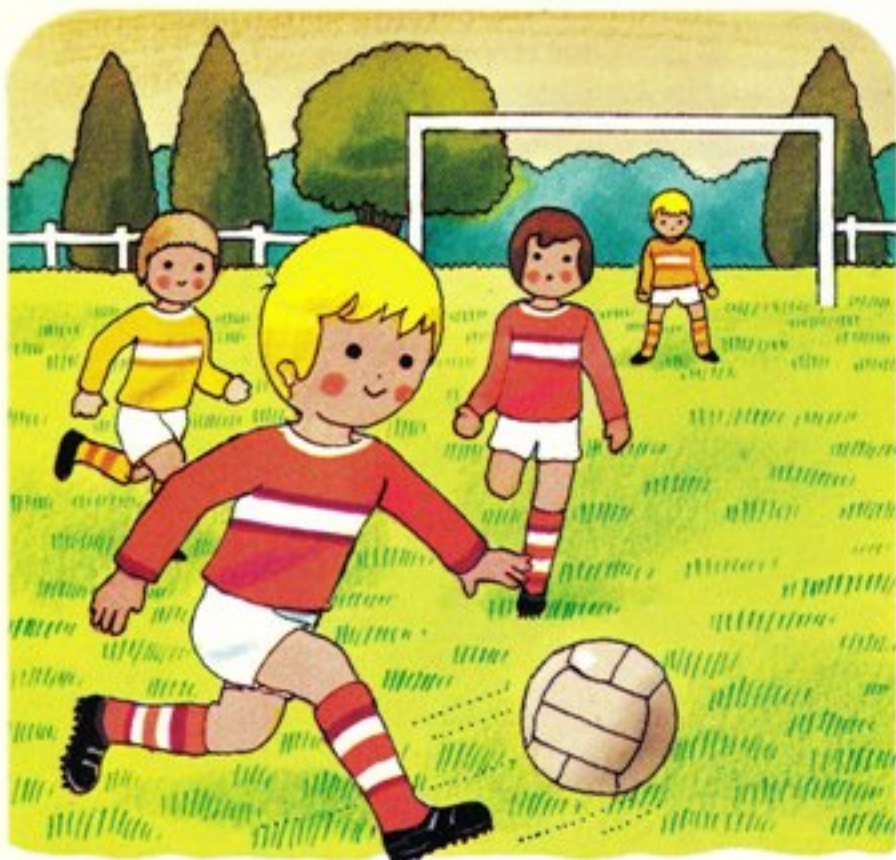


## bonne toilette, bonne santé

– Je n’y comprends rien, répond le docteur. Tu ne présentes pas le moindre signe d’une maladie connue. Voyons... et ta toilette, est-ce que tu ne la négliges pas un peu?  
– Oh, non, docteur, intervient la maman de Petit Tom. Je lui prépare un bain chaque soir et, deux fois par semaine, je lui fais moi-même un shampoing.

### pour être toujours propre

**Dents** : Matin et soir, en sortant de table, brossez-les pour en chasser les petits débris de nourriture qui pourraient les gâter. **Bain** : Prenez chaque soir, juste avant le repas, un bain d’une dizaine de minutes – pas plus. L’eau doit être chauffée à environ 37°. **Mains** : Lavez-les avant de passer à table, en rentrant de l’école, et chaque fois qu’elles sont sales. Brossez les ongles avec soin. **Cheveux** : Faites un shampoing 2 fois par semaine en été, 1 seule fois en hiver. Brossez-vous longuement les cheveux chaque jour.



## le football

Sport d'équipe pratiqué en plein air. Exige de l'endurance, du souffle et un sens du jeu en équipe.



## le basket

Sport d'équipe pratiqué en plein air ou en salle. Demande de la souplesse, de l'agilité et de l'adresse.



## tennis et ping-pong

Sport individuel pratiqué surtout en plein air. Exige de l'adresse, de l'agilité et des réflexes très sûrs.



## le judo

Sport individuel pratiqué en salle. Développe les réflexes et le sens de l'équilibre; apprend à contrôler sa force.



## la natation

Sport individuel pratiqué en piscine couverte ou non. Excellent pour les muscles et les voies respiratoires.



## un peu de sport

– C'est très bien, dit le docteur, de plus en plus embarrassé. Petit Tom n'est pas malade, mais ses malaises doivent pourtant avoir une cause!

Le docteur Fabre s'assied sur le bord du lit.  
– Dis-moi, est-ce que tu fais du sport? Rien de tel pour maintenir la forme physique, aiguïser les réflexes et fortifier la volonté. Du sport? Petit Tom fait de la natation le mardi soir, du judo le mercredi matin, du football le samedi après midi et de l'athlétisme avec son père le dimanche!

– En plus, ajoute Petit Tom, je fais du ski en classe de neige et de la voile au bord de la mer.

Vraiment, on ne peut être plus sportif...



## l'athlétisme

Sport individuel pratiqué en salle ou sur un stade. Comprend un grand nombre de disciplines : courses, sauts, lancers, etc...



## les randonnées en plein air

Le docteur Fabre essuie ses lunettes tout en réfléchissant.

– Continuons à chercher : nous finirons bien par découvrir la cause de tes maux de tête. Au fait, ne m'as-tu pas dit que tu avais parfois l'impression d'étouffer? Eh bien, je pense que l'air pollué de la ville est mauvais pour ta santé. Il faudrait que chaque semaine tu passes de longues heures en pleine nature.

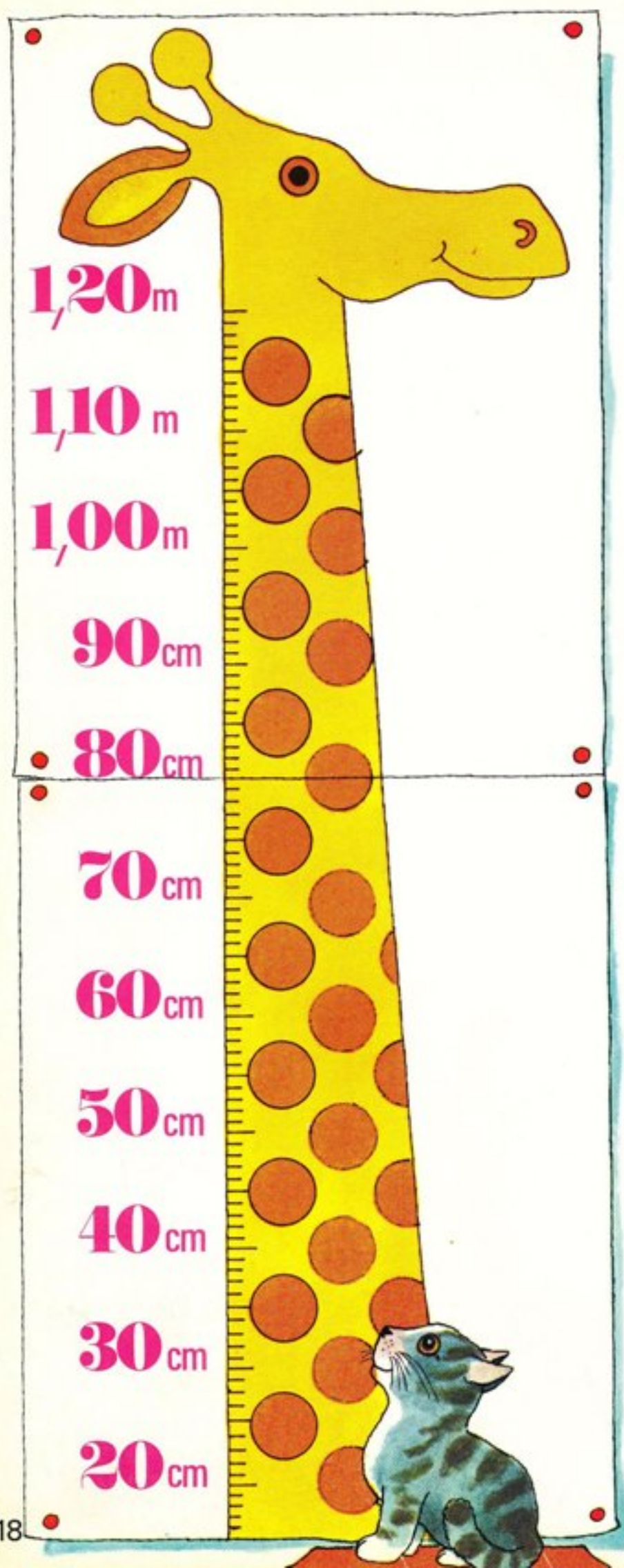
– Mais, docteur, nous allons tous les dimanches à la campagne. Véronique et moi, nous faisons plus de 20 kilomètres à bicyclette dans la matinée!



A pied, en marchant à une allure régulière, vous parcourez environ 5 kilomètres en une heure. A bicyclette, sans chercher à rouler comme un champion, vous parcourez environ 15 kilomètres en une heure.







## combien mesures-tu? combien pèses-tu?

– Tu me poses un fameux problème, mon garçon, déclare le docteur Fabre. C'est bien la première fois que je me trouve devant un cas aussi compliqué!

Puis se tournant vers la maman :

– Petit Tom n'a-t-il pas perdu un peu de poids durant ces derniers mois?

– Petit Tom et Véronique se pèsent et passent sous la toise chaque mois; je n'ai rien remarqué d'anormal la dernière fois...

– Très bien, très bien, répond le docteur. Il est bon de surveiller ainsi régulièrement son poids et sa taille. Mais j'y pense... dis-moi, Petit Tom, ton cadeau d'anniversaire...

– La chemise et la cravate?

– C'est cela. Tu les as mises pour passer à table?...

## petit tom fabrique une toise



Prenez 2 feuilles de papier jaune de 50 cm. de haut. Tracez-y le contour de la girafe comme le montre le dessin de la page 18.



Découpez la silhouette, collez-la sur 2 grandes feuilles de papier blanc. Avec de la gouache orange, peignez les ronds. Dessinez l'œil et le nez.



A l'aide d'une règle plate, marquez les centimètres par un petit trait, les demi-décimètres par un trait plus long.



Fixez la toise sur un mur avec des punaises, le bas du dessin à 15 cm. du sol. Numérotez chaque demi-décimètre comme à la page 18.



– Oui, même que Véronique s’est moquée de moi : elle trouvait que ma nouvelle chemise me donnait l’air triste.

– Et c’est alors que tout a commencé, n’est-ce pas?

– Un peu plus tard... au moment de me mettre à table.

Le docteur s’approche de Petit Tom. Un sourire amusé brille dans ses yeux.

– Cette fois, nous tenons la clé du mystère, Petit Tom. Veux-tu déboutonner le col de ta chemise? Parfait. Comment te sens-tu?

– Mieux, beaucoup mieux!

– Et voilà! Ton col te serrait trop, tout simplement! C’est pour cela que tu allais bien la nuit, mais que le matin, aussitôt habillé, tu étouffais.

– Petit Tom était si fier de sa nouvelle chemise! intervient sa maman. Personne d’autre que lui ne pouvait y toucher... Eh bien, il ne me reste plus qu’à déplacer le bouton de son col!

On rit longtemps de l’aventure à la maison. Car au fond, l’important n’est-il pas que Petit Tom soit en bonne santé?





Brossez-vous les dents  
matin et soir,  
après le repas.



Faites votre toilette  
avant le dîner  
du soir.



Lavez-vous les mains  
avant chaque repas et en  
rentrant de l'école.



Brossez-vous souvent  
et longuement  
les cheveux.

## les conseils de petit tom et véronique



Pratiquez au moins  
un sport individuel  
et un sport d'équipe.



Promenez-vous en forêt  
et à la campagne; respirez  
à fond en marchant.

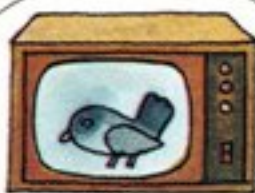


Notez chaque mois  
votre taille  
et votre poids.

Petit Tom est en bonne santé.  
Il fait du sport, des randonnées,  
brosse ses dents soir et matin,  
avant dîner, il prend un bain,  
lave ses cheveux et ses mains.  
D'un bout à l'autre de l'année,  
Petit Tom est en bonne santé.



Aérez largement  
votre chambre  
pendant la journée.

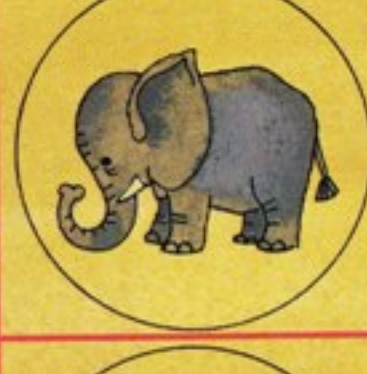


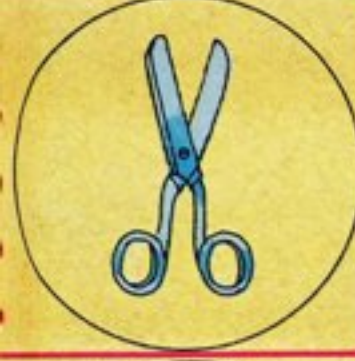
Ne vous placez jamais  
trop près d'un écran  
de télévision.



Ne mangez pas trop  
de sucrerie : c'est mauvais  
pour les dents!







**Titres parus  
dans la collection Petit Tom :**



Petit Tom veut tout mesurer  
 Petit Tom découvre les maisons  
 Petit Tom et son ami l'arbre  
 Petit Tom et les produits de la nature  
 Petit Tom découvre les couleurs  
 Petit Tom découvre les saisons  
 Petit Tom découvre les formes  
 Petit Tom protège la nature  
 Petit Tom et son amie l'abeille  
 Une journée de Petit Tom  
 Petit Tom et les instruments de musique  
 Petit Tom et les animaux familiers  
 Petit Tom et le code de la route  
 Petit Tom et les secrets des bois  
 Petit Tom et les malices de la nature  
 Petit Tom est en bonne santé



TITRES PARUS DANS LES AUTRES COLLECTIONS CADET-RAMA

#### Achille et Bergamote

En route	Les navires	L'automobile
La mer	La ferme	L'électricité
La ville	La montagne	Petit atlas
Les trains	La rivière	Les oiseaux
Les avions	La télévision	Les plantes
La forêt	Sous l'océan	Les sports
Le pétrole	Au jardin	L'espace

Livres-activités : Acti-pile • Acti-boîte

#### Les farfeluches

- à l'école
- au marché
- au bord de mer
- à la campagne
- à la maison
- au cirque
- sur la route
- prennent le train

#### Albums géants

La nature • La vitesse  
1000 questions, 1000 réponses

#### Livres-disques

Popsy la petite abeille	Picoli le petit oiseau
Flap le petit poisson	Ploc le petit poussin
César le petit canard	

#### Livres-jeux

Le livre-jeux de la forêt • — du voyage •  
— de la maison • — de la ferme • — de la  
montagne • — des voiliers • — des animaux •  
— des métiers

