

ÉDITION
2025

SOMMAIRE

Un mode de vie
plus sain, pas à pas
p. II-III

Des fruits
et légumes pour
tous les goûts
p. IV

Qu'est-ce
qu'une portion ?
p. V

Tous en cuisine
avec des idées
de recettes !
p. VI-VII

Micro-trottoir
p. VIII



LES FRUITS ET LÉGUMES DANS TON ASSIETTE AU QUOTIDIEN



Cuits, crus, en soupe, en gratin ou en purée, les fruits et légumes, délicieux au goût et bons pour la santé, sont parfois absents de nos repas. Découvre dans ce numéro tous leurs bienfaits et comment en manger avec plaisir, à chaque repas !

CHIFFRES CLÉS

23 %

**des 6-17 ans consomment
au moins 5 portions**

de fruits et légumes
par jour, en France.
Cela signifie que plus
de 3 sur 4 n'atteignent
pas les recommandations.

Source : étude Esteban 2015

60 %

**C'est la part que
représentent les fruits**
dans la consommation
de fruits et légumes
chez les enfants
de moins de 10 ans
en France.

Source : enquête INCA 3

**IL Y A
10 000 ANS,
l'agriculture n'existait
pas.**

Pour se nourrir, les
hommes préhistoriques
pratiquaient la chasse
et la cueillette des fruits
et des légumes sauvages.

QUELQUES CONSEILS POUR UN MODE VIE PLUS SAIN

Pour avoir un corps en bonne santé, il est important de manger un peu de tout et de bouger tous les jours. Pour y arriver, le Programme national nutrition santé (PNNS — lire p. III) s'adresse à toute la population, avec des recommandations à suivre sur l'alimentation et l'activité physique. Découvre ici les bons réflexes à adopter !



PLUS SOUVENT DANS L'ASSIETTE !

Pense à manger davantage :

- des fruits et des légumes à chaque repas, pour atteindre progressivement au moins 5 portions par jour quand tu seras adulte,
- des légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...) au moins 2 fois par semaine,
- une petite poignée de fruits à coque non salés, non sucrés et sans chocolat (amandes, noix, noisettes...) tous les jours.

Amuse-toi à cuisiner ces aliments avec tes parents !

À (RE)DÉCOUVRIR

- Petit à petit, privilégie les aliments suivants :
- Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets au choix, au moins une fois par jour.
 - Les poissons gras (ex. : saumon) et maigres (ex. : cabillaud), 2 fois par semaine en alternant.
 - Les huiles végétales (de colza, de noix, d'olive).
 - Les produits laitiers : lait, yaourt, fromage et fromage blanc, 3 par jour.

Si tu n'as pas l'habitude d'en manger, c'est l'occasion de goûter !



Complet

Ici, dont toutes les parties de la graine ont été conservées (enveloppe, amande, germe).
Sédentarité

Fait de ne pas bouger en position assise ou allongée, en dehors de la période du sommeil et des repas.

Nutriment

Substance (« matière ») contenue dans un aliment et indispensable au corps.



BOUGER CHAQUE JOUR

Regarder la télévision, être assis ou allongé devant un écran, jouer aux jeux vidéo en étant assis, être passager dans un véhicule... Les moments de **sédentarité** sont nombreux. Pour les réduire il est recommandé :

- de penser à se lever au moins toutes les 2 h
- d'essayer de limiter le temps d'écran.

Voici des idées auxquelles tu n'as peut-être pas encore pensé pour augmenter ton activité physique (au moins 1 h par jour) :

- Te rendre à l'école à pied ou à vélo (avec un casque).
- Aller chercher le pain à trottinette.
- Sortir les poubelles...

Sans t'en rendre compte, tu seras ainsi bien plus actif !



► ZOOM SUR
Les fruits et les légumes

Les fruits et légumes sont bons pour la santé, mais sais-tu pourquoi ? C'est parce qu'ils contiennent une grande diversité de **nutriments** importants : minéraux, vitamines, fibres... Ils sont indispensables au bon fonctionnement de ton corps. Découvre ici ces éléments et leur rôle dans ton organisme (corps).



L'EAU

La plupart des fruits et des légumes contiennent beaucoup d'eau. Certains en sont composés à 90 % (ex. : fraise, courgette, pastèque...) ! Ton corps en a besoin pour rester hydraté et permettre à tes organes de bien fonctionner.

LES MINÉRAUX

Les fruits et légumes en contiennent une grande diversité : potassium, magnésium, manganèse, fer, calcium... Tous sont essentiels à ton corps. Le potassium, par exemple, aide au bon fonctionnement des muscles et du cerveau.



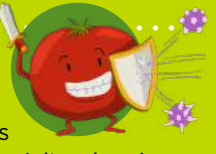


LES FIBRES

Les fibres que l'on trouve notamment dans les fruits et légumes favorisent une meilleure digestion. Elles évitent les troubles digestifs (constipation, diarrhée...) et donnent plus rapidement à ton corps la sensation d'avoir assez mangé.

LES VITAMINES

On en trouve une grande variété dans les fruits et légumes (vitamine A, B9, E, etc.). La vitamine C, par exemple, permet de lutter contre les maladies et de réduire la fatigue.



LES FRUITS ET LÉGUMES ET L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

📍 CONTEXTE

Santé | Le Programme national nutrition santé (PNNS) s'appuie sur les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé afin d'aider les Français à prendre soin de leur corps. Il conseille notamment de veiller à son alimentation, de faire une activité physique régulière, au moins 1 heure par jour pour les enfants, dont 3 fois par semaine des activités intenses (danse, vélo, jeux de ballon...) et de limiter sa sédentarité.

INTERVIEW | **Charline Siras** est diététicienne : c'est une spécialiste de l'alimentation. Elle nous explique l'importance des fruits et légumes.



Recommandations. « Avoir une alimentation saine, c'est manger varié, dans chaque groupe d'aliments et dans des quantités adaptées, comme l'indique le PNNS. Il est aussi très important de se faire plaisir à chaque fois que l'on déguste quelque chose. »

Rythme. « On a tendance à se dire que l'équilibre alimentaire se fait sur une journée : si on ne mange pas de légumes le midi, on se rattrapera le soir. Mais l'équilibre se fait à plus long terme, sur une semaine ou même un mois. Il y a une **marge de manœuvre**, assez grande. Il ne faut surtout pas culpabiliser si on n'atteint pas les objectifs tous les jours. L'essentiel est d'aller à son rythme et d'augmenter les



L'essentiel est d'aller à son rythme et d'augmenter les quantités au fur et à mesure.

quantités de fruits et légumes au fur et à mesure. On se rend compte finalement que c'est assez facile et qu'atteindre les 5 portions par jour est un défi amusant » (lire p. VII).

Portion. « Les quantités de fruits et de légumes recommandées évoluent avec l'âge. C'est la raison pour laquelle on considère qu'une portion équivaut à la taille du poing. Comme la main grandit avec l'âge, la quantité évolue également. »

Crus ou cuits. « Les légumes crus contiennent un peu plus de vitamines et de fibres que les légumes cuits. Cependant,

les légumes cuits peuvent être plus faciles à digérer, car ils sont plus tendres. Je conseille donc de varier les plaisirs en alternant les deux ! Du point de vue de la conservation, il est préférable de garder les fruits à température ambiante (le froid abîme certains fruits, comme la banane, la tomate ou l'avocat) et de placer les légumes dans le bac situé en bas du frigo. »

Observer. « Lorsque je reçois des enfants en consultation, je m'aperçois qu'ils ne connaissent pas bien les fruits et les légumes. Ils ont du mal à les nommer. J'essaie donc de les amener à observer les différentes parties des fruits et des légumes et à regarder comment ils poussent. Pour leur donner envie d'en manger plus, je les incite à participer à la préparation des repas avec un adulte. On a toujours plus envie de manger ce qu'on vient de cuisiner ! De plus, cela leur permet de se familiariser avec les fruits et les légumes. »

LE SAIS-TU ?

Devenir un pro des fruits et légumes !

Pour apprendre à (re)connaître les fruits et légumes, rien de tel qu'une sortie en famille sur le terrain. Observe-les au marché, en magasin ou là où ils poussent (potagers et vergers). Profites-en pour t'informer sur leur origine, reconnaître ceux qui poussent de manière locale, t'intéresser à leur saisonnalité. Certains ont des **labels** de qualité, comme pour les produits issus de l'agriculture biologique. Si tu vis en ville, tu peux te rendre avec ton entourage dans des jardins partagés. Renseigne-toi auprès de ta mairie, il y en a peut-être un près de chez toi.

Marge de manœuvre

Ensemble de possibilités grâce auxquelles on peut faire face à une situation.
Label
Ici, appellation qui atteste de l'origine et/ou de la qualité d'un aliment.

QUIZ !

Lequel de ces fruits n'est pas un agrume : l'orange, la pomme ou le citron ?

« Le pomme »

UN ÉVENTAIL DE FRUITS ET LÉGUMES À DÉCOUVRIR, POUR TOUS LES GOÛTS !

Grands, lourds, colorés, légers, ronds, allongés, durs, juteux, mous, piquants, sucrés, acides... Il existe des dizaines de milliers de variétés de fruits et légumes sur la Terre ! C'est une grande richesse qui permet de répondre à nos besoins et à nos envies tout au long de l'année.

Goûts. Il existe une multitude de fruits et légumes, et autant de goûts différents. Au sein d'une même espèce, on peut trouver des saveurs variées. Par exemple, une tomate cœur-de-bœuf sera plus sucrée qu'une tomate ronde. Le goût de l'aliment sera aussi différent selon qu'il est dégusté cru ou cuit, et en fonction de la façon dont il est cuisiné, de l'environnement dans lequel il a poussé ou encore de la température à laquelle il est conservé.

Saisons. Les fruits et légumes nous apportent les bons éléments au bon moment ! En hiver, avec le froid et le manque de soleil, la vitamine C permettra à notre corps de mieux lutter contre les maladies et les coups de fatigue. Ça tombe bien, les agrumes, comme les oranges ou les clémentines, et aussi les kiwis que l'on trouve souvent dans nos corbeilles de fruits à cette saison sont de bonnes sources de vitamine C. Les choux, récoltés dès l'automne, contiennent des minéraux. De même, en été, quand les températures



QUIZ !

Que signifie l'expression « avoir la banane » ?

augmentent, notre corps a besoin d'être hydraté. La nature est bien faite : les fruits et légumes de cette saison, comme le melon, la salade, la tomate, la courgette ou encore les fruits rouges, sont gorgés d'eau !

Couleurs. Les fruits et légumes existent de toutes les couleurs. Chaque famille de couleur correspond à un **pigment végétal**. Par exemple, les caroténoïdes donnent une couleur orangée ou jaune à certains fruits et légumes, comme la carotte, le melon ou le pamplemousse.

Ces caroténoïdes sont des antioxydants. La chlorophylle est également un pigment qui, lui, donne une couleur verte aux végétaux. On en trouve dans le chou vert, les épinards, les haricots verts, ou encore le brocoli.

Pigment végétal
Substance naturelle qui détermine la couleur d'une plante (ou d'une partie de cette plante).
Nutritionnel
Ici, concernant les apports d'un aliment pour le corps.

ALLER PLUS LOIN

Sous toutes les formes

On peut consommer les fruits et légumes sous toutes les formes : frais, surgelés, en conserves, en bocaux, cuits ou crus... et aussi sous forme de compotes (maison ou de préférence « sans sucres ajoutés ») ou de soupes... Il existe mille manières de les intégrer au quotidien ! Les qualités **nutritionnelles** des fruits et légumes en bocaux, en conserves ou surgelés sont très bonnes, et cela permet de les cuisiner rapidement.

Être en forme, de bonne humeur.

LE SAIS-TU ?

Il existe parfois des milliers de variétés d'un même fruit ou légume. Aujourd'hui, de plus en plus d'anciennes variétés sont de retour sur les marchés, comme les tomates « noires de Crimée », ou la courge « pâtisson ». C'est l'occasion de varier les couleurs et les goûts dans les assiettes !

AU MOINS 5 PORTIONS CHAQUE JOUR : ÇA VEUT DIRE QUOI ?



Une portion correspond souvent à un fruit ou à un légume de la taille de son poing. Pour les fruits et légumes plus petits, cela équivaut environ à une poignée. Pour les plus gros, il faut les couper pour obtenir une portion adaptée. Les portions évoluent aussi avec l'âge.

Santé. Les nombreuses études scientifiques démontrent que les adultes doivent manger au moins 400 grammes de fruits et légumes chaque jour pour être en bonne santé. Il est aussi conseillé de varier les fruits et les légumes pour profiter des apports nutritifs de chacun. De là vient la recommandation « Au moins 5 portions par jour ».

Crus ou cuits. L'idéal est d'alterner entre des fruits et des légumes crus et cuits, entiers et mixés. Les produits surgelés ou en conserve sont aussi une bonne alternative aux légumes frais. On peut également se régaler en les cuisinant de mille façons : en gratin, en tarte, à la béchamel, en purée, sautés à la poêle...

BRÈVES

ZÉRO DÉCHET
Au lieu de jeter les **fanes** des légumes, cuisine-les !

Tu peux utiliser celles des betteraves, des carottes, des brocolis, des radis... dans des gratins, des quiches, des omelettes, des soupes... C'est sain et c'est bon.

COCKTAILS DE NOIX
Amandes, noix, pistaches...
Les fruits à coque contiennent des nutriments intéressants pour notre corps (**oméga 3**, minéraux, calcium...). Tu peux en manger une petite poignée chaque jour, nature (non salée, non sucrée et sans chocolat).

MISSION PROTÉINES
Les protéines sont essentielles pour notre corps. On les trouve dans les produits d'origine animale, mais il y en a aussi dans les légumineuses (soja, lentilles...) ou les produits céréaliers (maïs, quinoa...), par exemple. Bon à savoir pour varier les repas !

TRUCS ET ASTUCES

1 PORTION

= la taille de ton poing, soit à peu près :

Des quartiers de pomme

Des tranches d'ananas

Quelques rondelles de courgette

Quelques fraises

Une poignée de grains de raisin

Des tranches de melon

Pour en savoir +

Tu trouveras sur le site www.mangerbouger.fr d'autres équivalences de portion, ainsi que des dizaines d'idées de recettes !

Fanes
Tiges et feuilles de certaines plantes.
Oméga 3
Acides gras essentiels dont l'organisme a besoin et que l'on trouve dans certains aliments.

ZOOM PORTIONS



Un jus de fruits, c'est une portion ?

Faux. Les jus de fruits, quels qu'ils soient, ne comptent pas comme une portion de fruits. Ils sont en effet très sucrés et pauvres en fibres. Il est donc recommandé de ne pas boire plus d'un demi-verre de jus par jour, de préférence des jus de fruits pressés.



Une soupe 4 légumes = 4 portions ?

Faux. Un bol de soupe, c'est une portion de légumes. Cela dépend donc de la quantité de soupe que tu bois. C'est la même chose pour une compote si elle est composée de plusieurs fruits : 1 ramequin (équivalent d'un pot de yaourt) = 1 portion.



1 pastèque entière = 5 portions ?

Vrai et faux. En mangeant une pastèque, tu as l'équivalent de 5 portions, mais tu reçois seulement les nutriments de ce fruit. C'est plus intéressant pour la santé de varier les fruits et légumes au quotidien pour que le corps puisse bénéficier de leurs différents apports.



7 portions en une journée, c'est trop ?

Faux. Tu peux manger plus de 5 portions, selon ton appétit, et en veillant à varier les fruits et légumes. De même, si certains jours tu en manges moins de 5, ta santé n'est pas en danger. L'important, c'est d'équilibrer sur toute la semaine.

À L'ÉCOLE

- Un petit creux ?

Glisse une pomme, une banane ou des tomates cerises dans ton cartable ! Tu pourras les manger à la récré ou au goûter.



À LA MAISON

- C'est ton choix !

Accompagne tes parents pour faire les courses et propose-leur de choisir avec eux les fruits et légumes de la semaine.

- En libre accès

Demande à tes parents de placer la corbeille à fruits bien visible et accessible dans la cuisine pour que tu puisses te servir facilement.

- C'est toi le chef !

Sois créatif avec les fruits et légumes : réalise des brochettes de légumes pour l'apéro, organise une dégustation de fruits les yeux bandés...



- La cuisine à 4 mains

Propose à tes parents de partager un moment avec eux en cuisine pour tester des recettes ! L'occasion de découvrir des aliments, des goûts nouveaux, des secrets de famille...

- L'art dans l'assiette

Imagine une déco rigolote pour rendre tes assiettes plus appétissantes et ajoute de la couleur.

Sensoriel

Qui concerne les sens. **Papilles gustatives** Parties de la langue permettant de reconnaître le goût des aliments.

LA QUESTION

J'AIME, J'AIME PAS...
COMMENT ÇA MARCHE ?

Le plaisir, ou le dégoût, que tu ressens quand tu manges passe par l'activation de tes 5 sens.

Valentine Cottet, responsable d'un laboratoire d'évaluation sensorielle, nous raconte comment ça marche.

La vue. « C'est le premier sens qui intervient lorsqu'on mange. Elle donne envie ou non de goûter un aliment. Ce que l'on voit oriente notre perception. »

Le toucher. « Trop chaud ou trop froid, gluant, rugueux, doux, dur ou mou... Toutes ces sensations jouent sur notre plaisir de manger. »

L'odorat. « Il se divise en 2 catégories : l'odeur et l'arôme. On respire par le nez l'odeur



d'un aliment avant de le manger, puis on perçoit son arôme à l'intérieur de la bouche lorsqu'on le mange. Il est responsable d'environ 90 % de la perception du goût. »

L'ouïe. « Une carotte qui craque, une biscotte qui croustille... Le son vient compléter la perception. »

Le goût. « Les **papilles gustatives** permettent, elles, de définir si un aliment est salé, sucré, amer ou acide. »

Un tout. « Toutes ces sensations agissent ensemble, et le résultat nous plaît plus ou moins. Soigner l'aspect, l'odeur ou la texture d'un plat peut en changer notre appréciation ! »

QUIZ !

Vrai ou faux ? Le citron a un goût amer.

Faux, il a un goût acide. L'orange, le pamplemousse ou l'endive sont amers.

LE BON OU LE MAUVAIS GOÛT
D'UN ALIMENT, ÇA N'EXISTE PAS

Le goût, ça se travaille... D'ailleurs, un aliment n'a pas un bon ou

un mauvais goût : cela dépend de la perception de chacun.

Sylvie Delaroche-Houot est éducatrice du goût. Elle nous explique.

Souvenir. « Le fait d'aimer ou de détester un aliment est lié à notre équipement sensoriel (notre sensibilité aux saveurs) et à toutes les expériences que nous avons vécues autour de cet aliment. Par exemple, si on a été malade après avoir

mangé un aliment, il y a de fortes chances qu'on ne l'aime plus. »

Répétition. « Le goût évolue avec l'âge. C'est en goûtant plusieurs fois un aliment qu'on apprend à l'apprécier. Selon les spécialistes, il faut goûter un aliment 7 à 9 fois avant de définir si on l'aime ou non. Il est important de créer un cadre agréable et joyeux à chaque fois que l'on goûte quelque chose de nouveau. Je conseille aussi aux enfants de décrire leurs sensations et de les partager avec les autres

pour les aider à comprendre ce qu'ils ressentent. »

Jeu. « Manger doit être un plaisir et un jeu dans lequel on se lance des défis : créer une jolie présentation pour se donner envie, assembler deux aliments puis changer un des deux pour découvrir les saveurs que cela crée... Avec les réseaux sociaux et les émissions consacrées à la cuisine, les idées ne manquent pas ! Si on peut manger et s'amuser en même temps, tout devient facile ! »



DÉCOUVERTE

IDÉES ET ASTUCES POUR MANGER
DES FRUITS ET LÉGUMES EN FAMILLE



Des fruits et légumes à tous les repas ? Pas de problème !

Grâce aux recettes et aux astuces ci-dessous, les 4 repas de ta journée vont te permettre très vite d'arriver au moins à 5 portions de fruits et légumes.



LE MATIN

2 tartines de pain, 1 bol de lait chocolaté et 1 kiwi coupé en 2 que tu pourras déguster à la cuillère ! **(Et de 1 !)**



Tu préfères les céréales ? Le week-end, prépare ton granola pour la semaine, avec des noix, des céréales, de la noix de coco... Garde-le dans un bocal **hermétique** et ajoute des fruits frais au dernier moment !



À MIDI

- Une petite salade de crudités avec des dés de fromage en entrée. **(Et de 2 !)**
- Des lasagnes.
- Et en dessert, une compote de pommes. **(Et de 3 !)**



Amuse-toi à personnaliser ton dessert en ajoutant une pincée de cannelle, de thym, ou saupoudrer ta compote d'un peu de noix de coco...



LE SOIR

À toi la cuisine ! Prépare un plateau TV pour toute la famille...

- Coupe des légumes (carotte, concombre, poivron...) en bâtonnets avec quelques feuilles d'endive. **(Et de 5 !)**
- Empanadas aux épinards et à la ricotta.
- Brochettes de fruits. **(Et de 6 ! Trop facile !)**



Ajoute des petites sauces pour tremper les crudités : fromage blanc frais avec de la ciboulette, mascarpone avec un jus d'orange pressé...



AU GOÛTER

Une tranche de gâteau au yaourt et 1 ou 2 clémentines **(et de 4 !)** dans ta boîte à goûter, et le tour est joué !



Tu peux ajouter à ton goûter une briquette de lait ou un yaourt nature.

Hermétique

Qui ne laisse passer ni l'air ni l'eau.

* Tu peux retrouver cette recette et bien d'autres encore sur le site www.lesfruitsetlegumesfrais.fr



ET TOI, LES FRUITS ET LÉGUMES, TU LES AIMES COMMENT ?

Trois lecteurs nous confient leurs préférences et leurs petites astuces.

VICTOR



J'ADORE CROQUER DANS LES POMMES !

« J'aime beaucoup les concombres et les tomates cerises. Les aubergines aussi, mais seulement lorsqu'elles sont cuisinées à la parmesane (avec du fromage italien fondu au four). Côté fruits, j'adore croquer dans les pommes, et j'aime bien les clémentines, les grenades et les poires ! En hiver, je mange des kiwis, car ils sont pleins de bonnes vitamines. L'été, je me régale de pêches et de fruits rouges, comme les fraises et les framboises. »

LÉNIE



EN ÉTÉ, JE FAIS DES SALADES DE FRUITS

« Je mange toutes sortes de fruits et de légumes. Je ne suis pas difficile ! Mon fruit préféré est la framboise et mon légume préféré est le potiron. Je peux manger des fruits à n'importe quel moment de la journée, quand j'ai un petit creux. En été, j'adore les déguster sous forme de salade de fruits ! Pour cela, je choisis des fruits frais ou surgelés. En hiver, j'aime surtout manger les légumes cuisinés en potages. D'ailleurs, j'en bois presque tous les soirs. »

ENGUERRAN



J'ADORE MANGER LA SOUPE AVEC DU FROMAGE DE CHÈVRE

« J'adore les fruits et les légumes. J'en mange tous les jours ! D'ailleurs, si on peut, on va les chercher dans notre potager. J'aime les légumes sous toutes les formes : cuits, crus, en purée ou encore en soupe en hiver. Mon légume préféré est la betterave ! J'adore la manger en soupe avec du fromage de chèvre. J'aime aussi les fruits. Le plus souvent, je les mange crus. Mon préféré est la mandarine. C'est chouette, il y en a en hiver ! »

Annonce

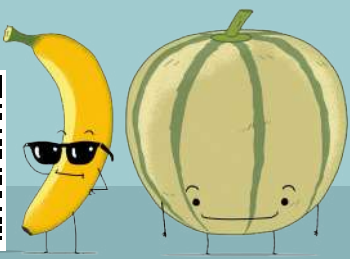


les fondamentaux

LES FRUITS ET LÉGUMES, AU TABLEAU !

Une série de films « Les fondamentaux » à déguster sans modération pour faire des maths, des sciences et du français avec des héros vitaminés...

C'est par ici →



avec le concours scientifique d'Aprifel



ABONNEZ-VOUS AU PRIX 2025-2026 LE + BAS !

Pour les 10-13 ans / CM2 à 5^e



Partenaire pour la lecture, contre les écrans, depuis 1995

Pour toute question sur votre abonnement, contactez le Service Abonnements : PlayBac Presse c/o Opper services - CS 60003 - 31242 L'UNION Cedex - contact@abo.playbac.fr - Tél. : 0825 093 393 (0,15€ TTC/MIN) DU LUNDI AU VENDREDI : 9 H - 18 H. Promo valable uniquement en France métropolitaine et les DOM-COM. Pour l'étranger, nous contacter.

Mon Quotidien



My Little Weekly



Faites l'essai !

SOLO 9,99€ par mois*

DUO 14,99€ par mois*

Économisez 4,99€/mois en ajoutant My Little Weekly à moitié prix.

Découvrez cette promo sur : playbacpresse.fr



Cette promo ici

PBAAADDL

Mon Quotidien

Play Bac Presse SARL, Paris.

SERVICE ABONNEMENTS :
PLAY BAC PRESSE - CS 90 006
59718 LILLE CEDEX 9
Tél. : 0825 093 393
(0,15 € TTC/MIN) DU LUNDI AU VENDREDI DE 9H À 18H.
CONTACT@ABO.PLAYBAC.FR

PEFC

10-32-2813

- Dir. de la publication : J. Saltet - Dir. de la diffusion et du marketing : M. Jalans - Réd. en chef technique : N. Angama Walawage - Chef de projet : J. Arnaud - Secrétaire de rédaction : F. Saltet - Rédactrice : N. Villaume - Dessinateur : Berth - Infographies : F. Kucia - Correctrice : M. Roos - Médiateur des lecteurs : Wolfgang - E-mail : monquotidien@playbac.fr - Fabrication/routage : M. Letellier, S. Parot - Abonnements : F. Vadivelou - Créa. promo : A. Sueur - Partenariats : C. Lévêque (c.leveque@playbac.fr) Play Bac Presse SAS - gérant Jérôme Saltet. Groupe Play Bac, François-Jérôme, Financière G. Burrus. Dépôt légal : novembre 1994. Commission paritaire : 0920C87062. C. de direction : F. Dufour, J. Saltet, M. Jalans. Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse. Imprimé par IPS. Origine du papier : Suisse. Taux de fibres recyclées : 62 %.