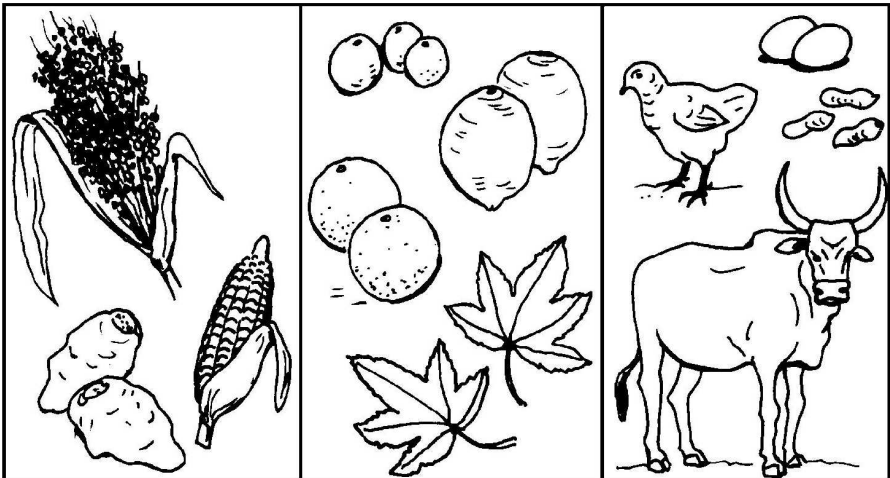


Léopard et Tortue Une histoire sur la nutrition



Léopard et Tortue

Une histoire sur la nutrition

Auteur
Olive Shell

Images de MBANJI Bawe Ernest.

Français

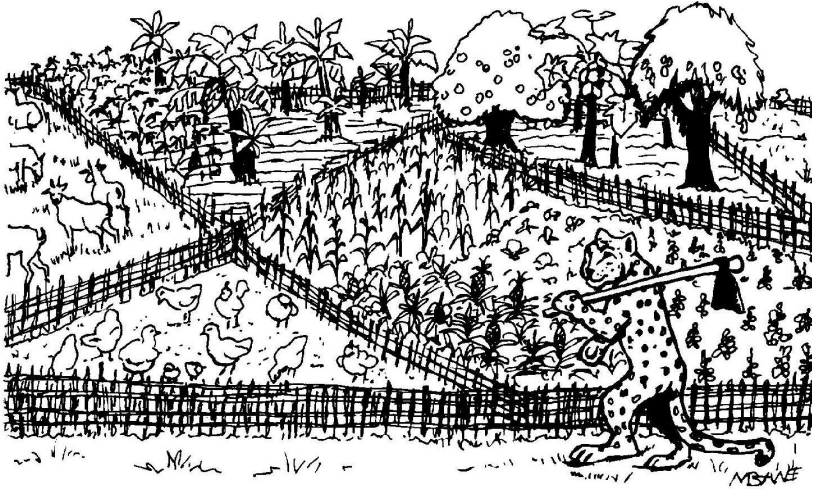
Copyright © 1997, SIL Cameroun



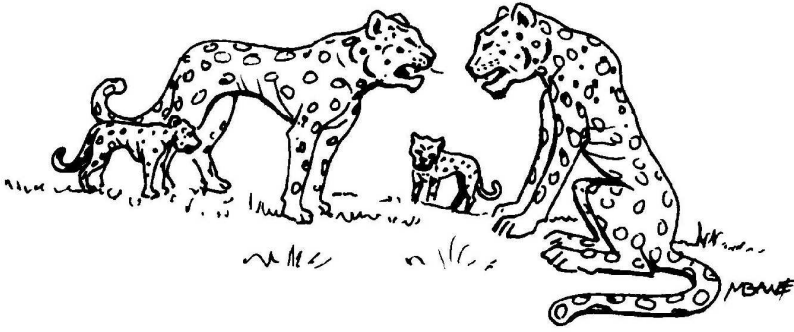
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Cette création ne peut être utilisée à des fins commerciales. Cette création peut être adaptée ou complétée, mais l'œuvre ainsi modifiée ne peut être diffusée que sous une licence identique ou similaire à celle de la création originale. Les mentions relatives aux droits d'auteur, d'illustrateur, etc. doivent être conservées.

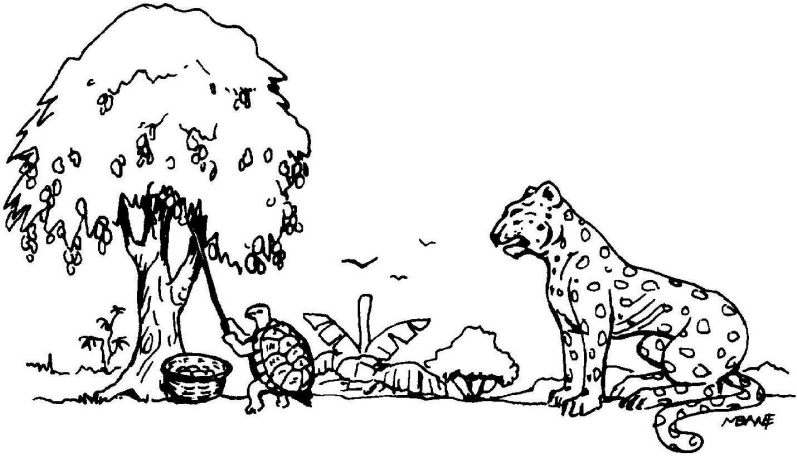
Images de MBANJI Bawe Ernest , © 1997 SIL Cameroun. CC BY-NC-ND 4.0.



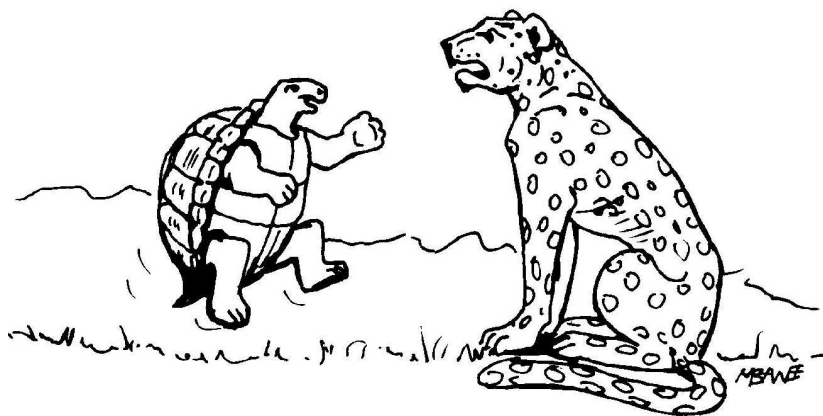
Léopard était très riche. Il était l'animal le plus riche de la forêt. Il avait des chèvres et des poules. Il avait beaucoup d'arbres qui produisaient des oranges, des goyaves, des papayes et des mangues. Il avait aussi beaucoup de champs. Aux champs il cultivait le mil, le maïs, les arachides, le manioc, les patates douces et le macabo. Mais Léopard se dépêchait toujours de les vendre et de gagner de plus en plus d'argent. Malgré que Léopard fût riche, il avait un problème. Lui et toute sa famille avaient un problème. Ils étaient toujours fatigués. Ils avaient tous des problèmes de peau. Lui et sa femme avaient une peau sèche et fendue qui pelait. Tous ses enfants avaient des plaies sur les jambes. Leurs ventres, pieds, jambes, mains et visages étaient tous gonflés.



Un jour Léopard dit à sa femme : « Je suis le plus riche de tous les animaux. J'ai des chèvres et des poules. J'ai des arbres fruitiers et des jardins. Je travaille dur chaque jour. Nous portons nos légumes et nos fruits au marché. Nous retournons toujours à la maison avec beaucoup d'argent. Mais pourquoi notre peau est-elle malade? Pourquoi nos enfants ont-ils des plaies et des visages gonflés ? » Lui et sa femme réfléchissaient pendant longtemps. Puis sa femme dit : « Il faut que tu ailles voir Tortue. Tortue est sage. Elle a toujours une réponse à chaque problème. » Léopard quitta pour chercher Tortue.



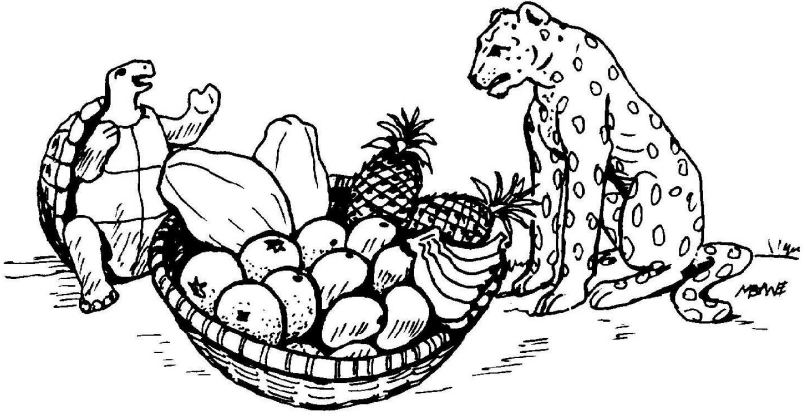
Aussitôt Léopard trouva Tortue. Tortue travaillait dur. Elle était en train de cueillir des mangues mûres et fraîches. Tortue et Léopard se saluèrent. Léopard demanda : « Comment va ta femme ? » Tortue répondit : « Elle va bien. Elle est en train de récolter des arachides. Et ta femme, elle va bien ? » Léopard répondit : « Elle est à la maison. Elle est très fatiguée. Elle ne peut pas travailler aujourd'hui. Tes enfants ils vont bien ? » Tortue répondit : « Ils vont tous bien. Et tes enfants, ils vont bien ? » Léopard répondit : « Ils ont tous le ventre gonflé et des plaies. Dieu nous a bénis avec beaucoup de richesses, mais notre santé n'est pas très bonne. Qu'est-ce que nous pouvons faire ? Est-ce que tu as des médicaments ? »



Tortue s'assit et commença à réfléchir. Elle réfléchissait longtemps. Tout à coup elle se mit debout et cria : « Ça y est ! Vous avez besoin de nourriture qui vous protègera contre la maladie et il faut de la nourriture qui rendra vos corps forts. »

Léopard dit : « Je n'ai jamais entendu parler d'une telle nourriture. Où est-ce que ça pousse ? Est-ce qu'il faut dépenser beaucoup d'argent ?

Tortue dit : « Cette nourriture coûtera un peu de ton argent, mais tu seras plus riche parce que vous aurez tous une bonne santé. Viens chez moi. Je vais te montrer cette nourriture spéciale. »

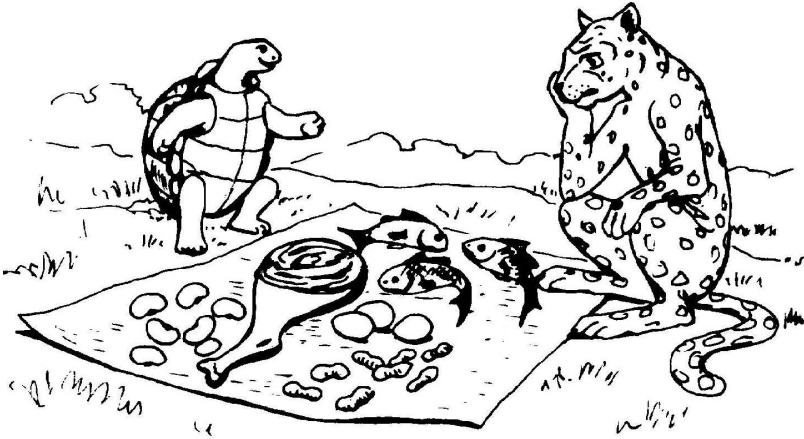


Tortue et Léopard se rendirent chez Tortue et sa famille. Léopard s'assit dehors. Tortue entra dans la maison pour préparer cette nourriture particulière. Bientôt elle sortit de la maison avec un panier. Elle le mit par terre.

Quand Léopard regarda ce qui était dedans, il fut surpris. Il y avait des oranges, des goyaves, des mangues, des bananes, des ananas.

Léopard dit : « Mais ça, ce n'est pas une nourriture spéciale. C'est la même nourriture que je cultive à la maison. »

Tortue répondit : « Cette nourriture protégera le corps contre la maladie. Qu'est-ce que tu fais avec les fruits que tes arbres produisent ? Vous les mangez ? »



Léopard répondit : « Nous ne mangeons pas de fruits. Cette nourriture est pour les enfants. Mais mes enfants ne mangent pas de fruits parce que ma femme les apporte tous au marché pour les vendre. »

Tortue dit : « Vous avez des problèmes de peau et vos enfants ont des plaies parce que vous ne mangez pas de fruits. Tu dis aussi que vous êtes fatigués. Pour avoir un corps fort, il faut manger de la viande, des œufs, des arachides et des haricots. Est-ce que vous mangez cette nourriture ? »

« Non », répondit Léopard. « C'est du gaspillage de tuer les chèvres et les poules pour avoir de la viande parce qu'une fois la viande mangée, c'est fini et nous voulons que les œufs produisent des poules. »

Puis Tortue dit : « Réfléchis bien. Si tu veux avoir une bonne santé, il faut manger de la bonne nourriture. »

Léopard réfléchit pendant longtemps.

Puis il dit : « Je n'aime pas avoir une peau malade et être fatigué. Je n'aime pas voir mes enfants avec des plaies et des visages gonflés. Je vais essayer cette nourriture spéciale et je vais voir si ce que tu dis est vrai. »

Léopard partit à la maison et dit à sa femme : « Ma femme, il ne faut pas vendre toutes les mangues, les bananes, et les oranges de nos arbres. Il faut en garder une partie pour nous. A partir de maintenant, chaque membre de notre famille doit manger un fruit par jour. Nous devons manger plus d'arachides et de haricots. Il faut préparer quelques-uns de nos œufs pour manger. »

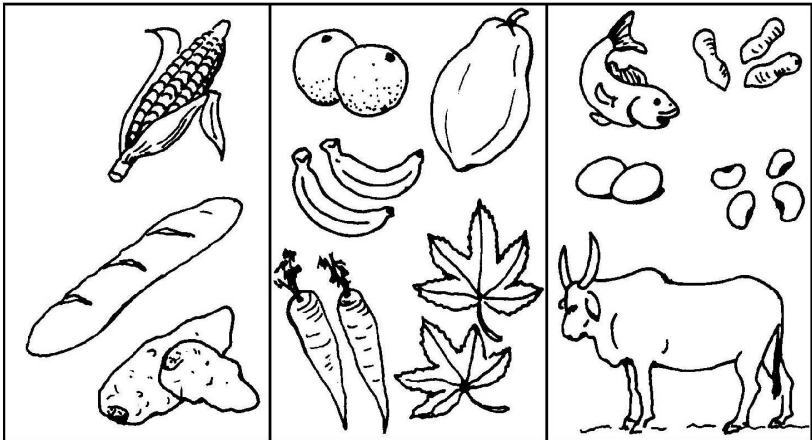
Sa femme pensait qu'il était devenu fou. Mais parce qu'elle avait un peu peur de son mari, elle lui obéit.



Un mois après, Léopard constata que sa peau était guérie. Il constata que ses enfants avaient une peau claire et belle. Il réalisa aussi qu'il n'était pas très fatigué après avoir travaillé aux champs pendant toute la journée.

Il dit à sa femme : « Tortue est sage. Nous devons suivre ses bons conseils et manger de la nourriture qui nous donnera un corps fort et de la nourriture qui protégera notre corps chaque jour. »

Quelle nourriture faut-il manger pour être en bonne santé et rester fort ? Pour toi et ta famille, il faut manger de la nourriture qui vous donnera de l'énergie pour travailler et grandir. Il faut manger de la nourriture qui vous protégera de la maladie. Il faut manger de la nourriture qui vous donnera un corps fort.



	Ces nourritures	
Ces nourritures vous donnent de l'énergie.	protègent le corps contre la maladie.	Ces nourritures rendent le corps fort.

Les textes français:

Léopard et Tortue -Une histoire sur la nutrition - Léopard était très riche. Il était l'animal le plus riche de la forêt. Il avait des chèvres et des poules. Il avait beaucoup d'arbres qui produisaient des oranges, des goyaves, des papayes et des mangues. Il avait aussi beaucoup de champs. Aux champs il cultivait le mil, le maïs, les arachides, le manioc, les patates douces et le macabo. Mais Léopard se dépêchait toujours de les vendre et de gagner de plus en plus d'argent. Malgré que Léopard fût riche, il avait un problème. Lui et toute sa famille avaient un problème. Ils étaient toujours fatigués. Ils avaient tous des problèmes de peau. Lui et sa femme avaient une peau sèche et fendue qui pelait. Tous ses enfants avaient des plaies sur les jambes. Leurs ventres, pieds, jambes, mains et visages étaient tous gonflés. Un jour Léopard dit à sa femme : « Je suis le plus riche de tous les animaux. J'ai des chèvres et des poules. J'ai des arbres fruitiers et des jardins. Je travaille dur chaque jour. Nous portons nos légumes et nos fruits au marché. Nous retournons toujours à la maison avec beaucoup d'argent. Mais pourquoi notre peau est-elle malade? Pourquoi nos enfants ont-ils des plaies et des visages gonflés ? » Lui et sa femme réfléchissaient pendant longtemps. Puis sa femme dit : « Il faut que tu ailles voir Tortue. Tortue est sage. Elle a toujours une réponse à chaque problème. » Léopard quitta pour chercher Tortue. Aussitôt Léopard trouva Tortue. Tortue travaillait dur. Elle était en train de cueillir des mangues mûres et fraîches. Tortue et Léopard se saluèrent. Léopard demanda : « Comment va ta femme ? » Tortue répondit : « Elle va bien. Elle est en train de récolter des arachides. Et ta femme, elle va bien ? » Léopard répondit : « Elle est à la maison. Elle est très fatiguée. Elle ne peut pas travailler aujourd'hui. Tes enfants ils vont bien ? » Tortue répondit : « Ils vont tous bien. Et tes enfants, ils vont bien ? » Léopard répondit : « Ils ont tous le ventre gonflé et des plaies. Dieu nous a bénis avec beaucoup de richesses, mais notre

santé n'est pas très bonne. Qu'est-ce que nous pouvons faire ? Est-ce que tu as des médicaments ? » Tortue s'assit et commença à réfléchir. Elle réfléchissait longtemps. Tout à coup elle se mit debout et cria : « Ça y est ! Vous avez besoin de nourriture qui vous protégera contre la maladie et il faut de la nourriture qui rendra vos corps forts. » Léopard dit : « Je n'ai jamais entendu parler d'une telle nourriture. Où est-ce que ça pousse ? Est-ce qu'il faut dépenser beaucoup d'argent ? Tortue dit : « Cette nourriture coûtera un peu de ton argent, mais tu seras plus riche parce que vous aurez tous une bonne santé. Viens chez moi. Je vais te montrer cette nourriture spéciale. » Tortue et Léopard se rendirent chez Tortue et sa famille. Léopard s'assit dehors. Tortue entra dans la maison pour préparer cette nourriture particulière. Bientôt elle sortit de la maison avec un panier. Elle le mit par terre. Quand Léopard regarda ce qui était dedans, il fut surpris. Il y avait des oranges, des goyaves, des mangues, des bananes, des ananas. Léopard dit : « Mais ça, ce n'est pas une nourriture spéciale. C'est la même nourriture que je cultive à la maison. » Tortue répondit : « Cette nourriture protégera le corps contre la maladie. Qu'est-ce que tu fais avec les fruits que tes arbres produisent ? Vous les mangez ? » Léopard répondit : « Nous ne mangeons pas de fruits. Cette nourriture est pour les enfants. Mais mes enfants ne mangent pas de fruits parce que ma femme les apporte tous au marché pour les vendre. » Tortue dit : « Vous avez des problèmes de peau et vos enfants ont des plaies parce que vous ne mangez pas de fruits. Tu dis aussi que vous êtes fatigués. Pour avoir un corps fort, il faut manger de la viande, des œufs, des arachides et des haricots. Est-ce que vous mangez cette nourriture ? » « Non », répondit Léopard. « C'est du gaspillage de tuer les chèvres et les poules pour avoir de la viande parce qu'une fois la viande mangée, c'est fini et nous voulons que les œufs produisent des poules. » Puis Tortue dit : « Réfléchis bien. Si tu veux avoir une bonne santé, il faut manger de la bonne nourriture. »

Léopard réfléchit pendant longtemps. Puis il dit : « Je n'aime pas avoir une peau malade et être fatigué. Je n'aime pas voir mes enfants avec des plaies et des visages gonflés. Je vais essayer cette nourriture spéciale et je vais voir si ce que tu dis est vrai. » Léopard partit à la maison et dit à sa femme : « Ma femme, il ne faut pas vendre toutes les mangues, les bananes, et les oranges de nos arbres. Il faut en garder une partie pour nous. A partir de maintenant, chaque membre de notre famille doit manger un fruit par jour. Nous devons manger plus d'arachides et de haricots. Il faut préparer quelques-uns de nos œufs pour manger. » Sa femme pensait qu'il était devenu fou. Mais parce qu'elle avait un peu peur de son mari, elle lui obéit. Un mois après, Léopard constata que sa peau était guérie. Il constata que ses enfants avaient une peau claire et belle. Il réalisa aussi qu'il n'était pas très fatigué après avoir travaillé aux champs pendant toute la journée. Il dit à sa femme : « Tortue est sage. Nous devons suivre ses bons conseils et manger de la nourriture qui nous donnera un corps fort et de la nourriture qui protégera notre corps chaque jour. » Quelle nourriture faut-il manger pour être en bonne santé et rester fort ? Pour toi et ta famille, il faut manger de la nourriture qui vous donnera de l'énergie pour travailler et grandir. Il faut manger de la nourriture qui vous protégera de la maladie. Il faut manger de la nourriture qui vous donnera un corps fort.

