



Zoé ne voulait manger que des bonbons. Des sucettes qui collent, des caramels qui craquent et des guimauves toutes douces. Mais ce matin-là, en se levant, ses bras et ses jambes semblaient être en coton. "Oh là là," bâilla-t-elle, "je suis toute flagada."

Soudain, une petite lumière pétilla sur sa table de chevet. Un personnage minuscule, pas plus grand que son pouce, se tenait là, une cape flottant derrière lui. "Je suis Super-Aliment !" déclara-t-il d'une voix de chef. "Et j'ai entendu dire que ta super-machine avait besoin d'un coup de pouce !"

"Ton corps est comme une voiture de course," expliqua Super-Aliment en virevoltant. "Pour filer comme l'éclair, il te faut du super-carburant ! Goûte cette fraise, elle est pleine de Vitamines-Éclair qui donnent de l'énergie !"

Zoé croqua les fraises. Miam ! Aussitôt, elle sentit un picotement rigolo dans ses jambes. Elles avaient envie de courir, de sauter et de danser ! "Wow ! C'est magique !" s'exclama-t-elle, pleine d'une nouvelle énergie.

"Attends, ce n'est pas tout !" dit Super-Aliment. Il lui montra une image d'un œuf et d'une lentille. "Voici les Bâtisseurs-Musclés, les protéines ! Ils construisent tes muscles pour que tu puisses grimper aux arbres."

Zoé imagina ses bras devenir super forts. Elle pourrait soulever son coffre à jouets d'une seule main et construire la plus haute tour de cubes du monde. "Des muscles de super-héroïne !" pensa-t-elle avec enthousiasme.

"Et pour soutenir tout ça, il te faut une charpente solide," continua le petit héros en lui tendant un verre de lait. "Le Calcium-Costaux rend tes os durs comme de la pierre. Incassables !"

Zoé pensa à son squelette, cette structure secrète à l'intérieur d'elle. Elle comprit que pour courir et sauter sans se faire de bobos, ses os devaient être les plus forts de tous. Elle but le verre de lait d'un trait.

"Enfin," dit Super-Aliment en lui montrant une tranche de pain complet, "voici les Céréales-Endurance. Elles te donnent une énergie qui dure toute la journée, pour ne jamais être à plat pendant tes aventures !"

Zoé regarda son bol de céréales, sa banane et son verre de lait d'un nouvel œil. Ce n'était pas juste un petit-déjeuner, c'était une potion de super-pouvoirs ! "Merci, Super-Aliment !" dit-elle. "Maintenant, je suis prête pour une super journée !"