

L'eau indispensable à la vie



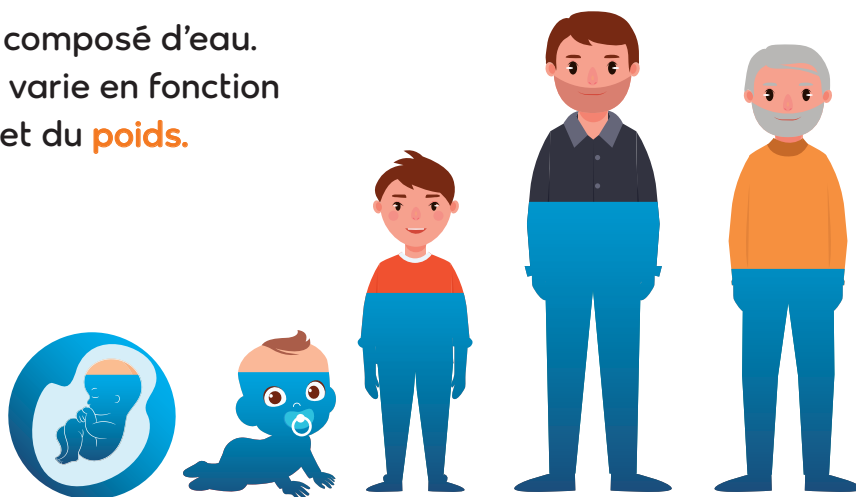
Ton prénom :

.....



L'EAU DANS LE CORPS

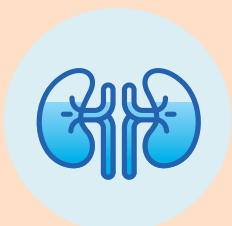
Le corps humain est composé d'eau.
Cette quantité d'eau varie en fonction
de la **taille**, de **l'âge** et du **poids**.



Certaines parties du corps contiennent plus d'eau que d'autres.



POUMONS
83%



REINS
79%



FOIE
71%



MUSCLES
79%



CERVEAU
73%



PEAU
64%



SANG
79%



CŒUR
73%



OS
31%

Le corps humain ne peut pas stocker l'eau.

Au cours de la journée, nous perdons 2 litres et demi d'eau,
qu'il faut donc compenser : **1 litre et demi provient des boissons**
et 1 litre des aliments.



Exercice 1

Comment **apportes-tu** de l'eau à ton corps
et comment en perds-tu ?

Entoure la flèche qui correspond à l'activité.

L'eau **entre**
dans le corps

L'eau **sort**
du corps

boire



respirer



aller aux
toilettes



manger



transpirer



L'EAU ET LES ÊTRES VIVANTS

Sans eau, aucun être vivant (animal ou végétal) ne peut vivre.



L'EAU ET LES VÉGÉTAUX

Les plantes sont principalement composées d'eau. Elles perdent de l'eau à cause de la **transpiration des feuilles**. Pour compenser, **les racines** vont chercher l'eau dans le sol. Les fruits et les légumes que l'on consomme sont arrosés par les agriculteurs s'il ne pleut pas.

L'EAU ET LES ANIMAUX

Tout comme nous, les animaux sont constitués d'eau et en perdent au fil de la journée (transpiration, urine, respiration).

La quantité d'eau dont ils ont besoin varie **en fonction de leur taille**. Par exemple une vache boit jusqu'à 100 litres d'eau par jour, une brebis, 10 litres et une poule pondeuse, 1 litre.



“Pense à arroser tes plantes et si tu as un animal, surveille bien qu’il ait toujours de l’eau dans sa gamelle !”

L'EAU DANS LES ALIMENTS

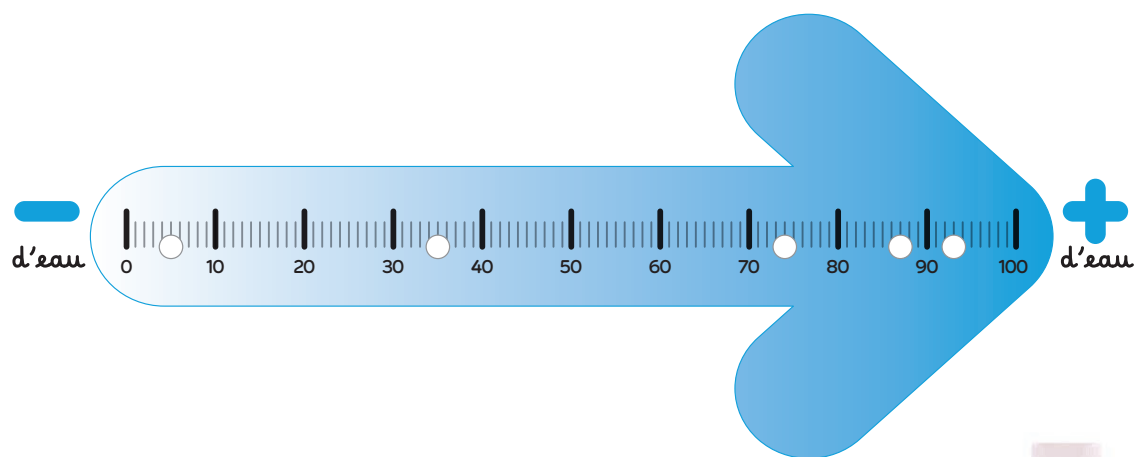
Manger certains aliments permet d'apporter de l'eau à ton corps, en complément de celle que tu bois. C'est le cas des fruits et légumes, très riches en eau (concombre, melon, pastèque...).



Exercice 2

Cette flèche représente la quantité d'eau contenue dans les aliments (en %).

Relie les aliments à la flèche en fonction de leur quantité d'eau.



☐ TOMATE



☐ ŒUF



☐ PAIN



☐ COOKIE



☐ LAIT



L'EAU POTABLE

L'eau potable est l'eau que tu peux boire **sans risque de tomber malade**.
Pour être en bonne santé, tu dois boire **1 litre et demi d'eau par jour**.
Sans apport d'eau, ton corps ne pourra pas survivre plus de trois jours.

L'eau du robinet et les eaux en bouteille proviennent de la nature (rivières, fleuves, nappes souterraines), et sont traitées dans une usine pour devenir potable.



LE GOÛT DE L'EAU



L'eau potable contient **des sels minéraux**, nécessaires à ton corps pour bien fonctionner. Ils sont invisibles et donnent un goût particulier à l'eau.



Exercice 3

Le bar à eau

Après avoir goûté les eaux, **coche** les cases :
j'aime ou je n'aime pas.

	eau n°1	eau n°2	eau n°3	eau n°4
 j'aime	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
 je n'aime pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nom de l'eau :

Quelle eau **as-tu préféré** ?

À QUOI SERVENT LES SELS MINÉRAUX ET OÙ EN TROUVER ?



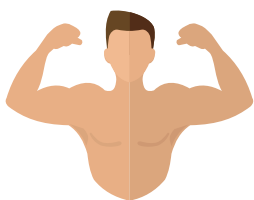
LE CALCIUM

Il favorise la croissance et la solidité des os et des dents.
Autres sources : les produits laitiers (lait, fromage, etc.).



LE MAGNÉSIUM

Il agit sur la fatigue et les crampes musculaires.
Autres sources : le chocolat noir et les graines de sésame.



LE SODIUM

Il est nécessaire au bon fonctionnement des muscles et des nerfs.
Autre source : le sel.



LE POTASSIUM

Il intervient dans la régulation du rythme cardiaque.
Autres sources : les lentilles et les fruits secs.



“ L’eau du robinet est 100 fois moins chère que l’eau en bouteille et ne pollue pas puisqu’il n’y a pas de déchet plastique, ni de transport en camion. L’eau du robinet est très contrôlée et donc de bonne qualité. Tu peux la boire sans modération ! ”

CHANSON

« C'est de l'eau »

paroles et musique Jean Nô / Les enfantastiques

Vue de la Lune ou de Jupiter
De tout là-haut, y'a pas de mystère
La planète bleue, oh que c'est beau
C'est de l'eau

Dans les rivières et dans les étangs
Petites mares et grands océans
Tous les lacs, les torrents, les ruisseaux
C'est de l'eau, c'est de l'eau

Quelle que soit la couleur des nuages
Jour de pluie, de neige ou d'orage
Tous les caprices de la météo
C'est de l'eau

La rosée sur les herbes et les fleurs
La nature et ses mille couleurs
Le grand chêne et le petit roseau
C'est de l'eau, c'est de l'eau

REFRAIN :

C'est de l'eau, c'est de l'eau
Et nous sommes matelots sur les flots
Tous à bord du même bateau, hisse et ho...
C'est de l'eau, c'est de l'eau

Grain de raisin et puis grain de blé
Le pain, le vin, les fruits et le lait
L'écureuil, le cheval et l'oiseau
C'est de l'eau

Le sang pur qui coule dans nos veines
La sueur quand on court à perdre haleine
Tout notre corps, la chair et les os
C'est de l'eau, c'est de l'eau

REFRAIN

Un baiser qu'échangent deux amoureux
Une larme de joie ou d'adieu
Qui coule tout doucement sur la peau
C'est de l'eau

L'encre d'une symphonie de Mozart
Même un poème de Paul Éluard
Le plus beau tableau de Picasso
C'est de l'eau

REFRAIN

Un bébé qui attend patiemment
Le premier sourire de sa maman
Ce qui le protège bien au chaud
C'est de l'eau, c'est de l'eau

ÉDUCATION À L'ENVIRONNEMENT

SIÈGE SOCIAL
163 route de Fleury
91172 Viry-Chatillon Cedex

ANTENNE D'OLLAINVILLE
19 rue de Saint-Arnoult
91340 Ollainville

