



### Debout !

C'est l'heure de se lever (8 h). C'est parti pour une nouvelle journée de travail ! Eh oui, même si tu assistes à 16 levés et couchers de soleil par 24 h sur l'ISS, pas question pour autant d'aller au lit chaque fois que la nuit arrive !

Jour, nuit,  
jour, nuit...



### Ici aussi, on se lave

Psst... Tu n'aurais pas oublié quelque chose ? Même si, par souci d'économie d'eau, on ne se douche pas sur la Station spatiale, on se nettoie avec des éponges et on se lave les dents avec un dentifrice comestible. Allez, allez !

Pense à changer  
de chaussettes...



### "Range ta chambre !"

Non, non, ta mère n'est pas montée en douce à bord de l'ISS... Mais, comme dans ta chambre de terrien, il faut ranger régulièrement. Heureusement, c'est plus pratique en impesanteur : on peut utiliser le plafond pour y coller ses baskets !

Pas d'excuse...

### Direction le petit déj.

Fruits secs et jus de fruits sous vide, lait en poudre... Beurk ? Tu as de la chance, les 1<sup>ères</sup> missions n'avaient que de la nourriture en tube. Mais ne laisse pas les morceaux s'échapper, ils flotteraient en impesanteur et tu devrais leur courir après !

5 fruits  
et légumes  
par jour !



### Au boulot !

Sur l'ISS, chaque spatonaute est chargé d'une mission précise. Il est temps pour toi d'aller nourrir les fauves... enfin, les vers, quoi ! Ton travail est d'étudier comment ces petits organismes vivants réagissent à la vie en impesanteur.

Si un ver de l'espace  
me mord, je deviens  
un superhéros ?



### À la chasse aux aliens ?

Il faut maintenant inspecter chaque recoin de la Station. Meuh non, pas pour voir si un alien guette dans l'ombre ! Simplement pour vérifier que tout fonctionne et prévenir les éventuelles pannes.

Enfin... attention  
aux aliens quand  
même, hein !



### Pause pipi

Oups, vise bien l'entonnoir !  
Et, pour la grosse commission,  
attache tes pieds et tes cuisses  
pour rester sur le siège.  
En tout cas, mieux vaut prévoir  
un peu plus de temps  
que sur Terre pour mener  
à bien les opérations !

Et quand y a plus  
de papier ?



### On se bouge !

Pour garder la forme, c'est 2 h  
de sport par jour au moins.  
Et pas question de tirer au flanc,  
les contrôleurs sur Terre t'ont  
à l'œil. Au choix : tapis de course,  
musculation ou vélo, mais...  
sans selle ! Elle serait inutile car  
tu flottes en impesanteur.

Et que ça saute !  
Mais pas trop haut...



### À table !

Comme l'équipage est  
international, tu peux choisir  
un menu européen, russe,  
japonais, américain... Le pain  
est interdit à cause des miettes  
qui pourraient entrer dans le nez,  
les yeux ou les oreilles, mais  
les tortillas font d'excellents  
sandwichs !

Pas de pain ?!  
Y a du Nutella  
au moins ?

### Qui sort les poubelles ?

Aujourd'hui, c'est toi ! Il faut  
traiter les déchets puis  
les compacter pour éliminer  
les odeurs et les bactéries.  
Ils seront ensuite enlevés par  
la capsule de ravitaillement.  
Le reste, comme les eaux usées,  
y compris les urines, l'humidité  
de l'air, etc., est recyclé.

L'eau a comme  
un goût...



### Il est temps de prendre l'air

Une petite sortie, ça te dit ?  
Ciné ? Bowling ? Heu... En fait,  
sur l'ISS, la seule sortie possible,  
c'est dans l'espace. Mais attends !  
Où vas-tu ? Pas question  
de mettre le nez dehors sans  
t'équiper ! Paré à enfilez  
les 120 kg du scaphandre ?

Mets  
ta cagoule !



### L'heure de la récré

Ouf, tout s'est bien passé,  
tu as bien mérité une petite  
pause. Au top 5 des activités  
des spationautes, on trouve :  
regarder un DVD, jouer aux  
jeux vidéo, envoyer un mail  
à sa famille, jouer de la guitare  
et surtout... contempler la  
planète bleue par les hublots.

On joue à quoi ?



### Ce soir, c'est Noël !

Sur l'ISS, les spationautes travaillent dur. Ils savent donc aussi profiter des bons moments. Allez, on installe le sapin. Mais peu importe dans quel sens puisque à bord, il n'y en a pas... de sens !

Les cadeaux,  
les cadeaux !



### Soirée chic

Tout le monde se prépare pour la soirée. Que dirais-tu d'un passage chez le coiffeur ? Enfin, il faut surtout trouver le collègue à qui confier les ciseaux et bien manier le tuyau aspirant pour empêcher chaque cheveu de s'échapper dans la Station.

Crâne rasé,  
c'est bien aussi...



### Au lit !

Une vraie histoire à dormir debout tout ça ? Non, non, tout est vrai ! Mais justement, il est temps d'aller te coucher (23 h). Ou plutôt d'aller te glisser dans ton sac de couchage puisque, sur la Station, on peut dormir... à la verticale, la tête en bas ou même suspendu dans l'air !

La lumière !