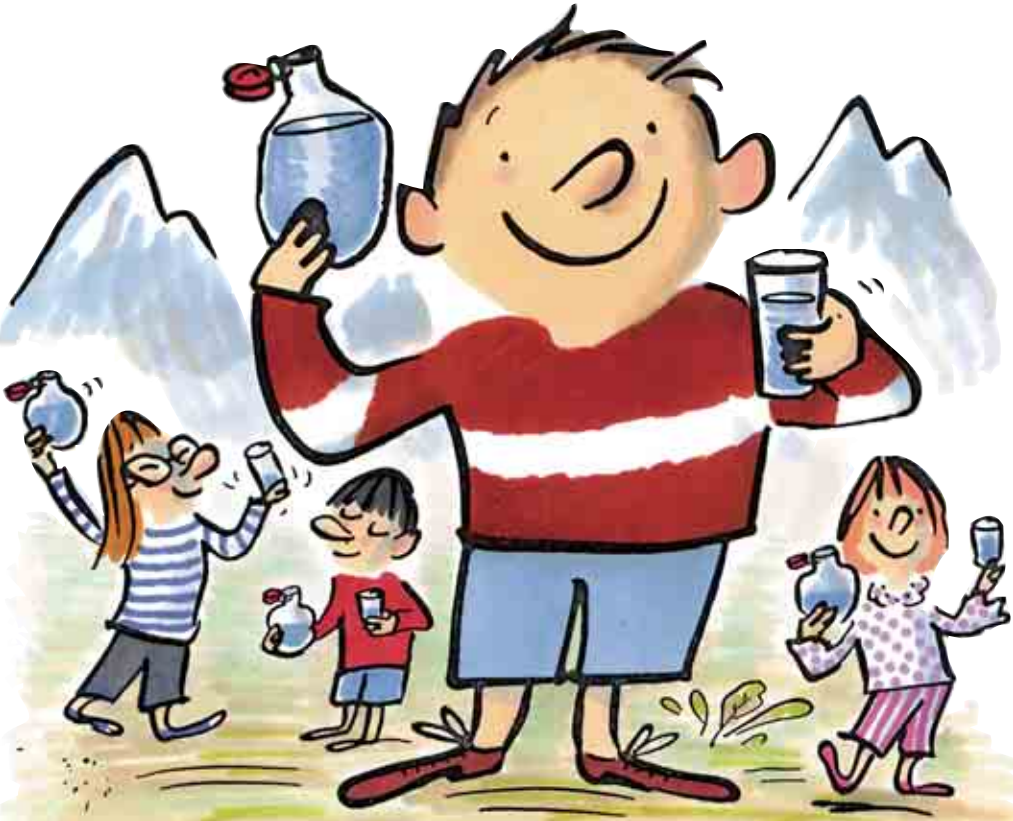
Télécharger :

- Le livret enfant (*pdf, 1 466 Ko*)
- Le livret pédagogique (*pdf, 674 Ko*)

des tests une histoire des jeux des tests

Léo et l'eau

à l'intérieur un POSTER pour tes parents



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé et des Solidarités

Sécurité sociale
L'Assurance Maladie
Caisse Nationale

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

une histoire des jeux des tests une histoire

ce livre appartient à

Tout au long de ce petit livre, tu vas découvrir l'eau,
élément que tu utilises tous les jours de différentes manières :
l'eau que tu bois, celle avec laquelle tu t'amuses,
celle qui te lave et celle qui nourrit la terre.
Pour t'accompagner dans cette découverte, Léo te raconte
l'histoire de sa classe en séjour à la montagne.
Diverses activités sur l'eau te sont également proposées :
des jeux, des tests, du bricolage, des coloriages...
Tu pourras les réaliser seul ou en groupe.
Ton instituteur dispose de documents supplémentaires
qu'il te distribuera, d'une frise à afficher dans la salle
de classe et d'un jeu que vous pourrez faire tous ensemble.

Bonne découverte de l'eau...

Réalisation
inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé)
Récit
Dominique et Renaud de Saint Mars
Textes
Marie-Luz Drouet
Illustrations
Serge Bloch - Rémi Saillard
Conception graphique
Dans les villes - Strasbourg

1ère impression : décembre 1996 - Actualisation : décembre 2005

1° Une soif d'enfer

Quand je me suis réveillé, Tom était appuyé contre moi... alors, du coup, moi, je l'ai réveillé. Il faisait déjà jour et le car roulait dans un paysage de montagne. La route passait sur des ponts à pic ! Tom m'a dit : "Léo, on est où ?" Je lui ai répondu : "j'espère qu'on est bientôt arrivés parce que j'ai des fourmis dans les fesses." Et comme s'il m'avait entendu, monsieur Paul notre maître, qui nous emmène dans cette classe de montagne - depuis hier soir, on a le droit de l'appeler Gérard - a tapé dans ses mains et a dit : "Debout, la-dedans ! On arrive !" Tout le monde a crié, sauf ceux qui dormaient encore, comme Arthus. Lui, il ne dort jamais en classe, forcément il est tout le temps premier. Mais alors, là !

Soif :
Tout ce qui vit sur terre a besoin d'eau : les plantes, les animaux et les hommes. Un être humain a besoin de deux litres et demi d'eau par jour. Un grand arbre en absorbe 80 litres !

Ça sentait bon quand on est sortis du car et la maison ressemblait à un grand chalet en pierre. Il y avait un torrent, qui coulait derrière jusqu'au lac qu'on voyait un peu plus bas. Gérard a dit qu'on allait partir à la découverte des environs avec un pique-nique, mais d'abord prendre un petit déjeuner, ranger nos affaires et se débarbouiller. "Et n'oubliez pas de vous laver les mains après avoir été aux toilettes !" il a ajouté. On a chacun mis notre gourde dans notre sac à dos, sauf Tom qui n'avait pas ***soif*** et trouvait ça trop lourd.

Il faut nettoyer le goulot de sa gourde et changer l'eau tous les jours, car l'eau est un milieu vivant où se développent des bactéries qui peuvent donner des maladies.

Au début, on marchait vite. Moi, j'ai eu soif presque tout de suite parce que c'était dur de monter. Tom me regardait quand je buvais. Heureusement qu'il n'avait pas soif parce que ma gourde était déjà à moitié vide. On parlait beaucoup moins fort qu'au début. C'est pour ça que j'ai bien entendu quand il a demandé à Violette s'il pouvait ***boire*** dans sa gourde. Violette a dit qu'elle trouvait ça dégoûtant !

Comme on arrivait à un ruisseau, Tom a dit : "Ça m'est égal, je vais boire l'eau de la montagne." Il s'était déjà mis à quatre pattes quand Maria l'a tiré par le col de sa chemise en disant : "On ne

boit pas n'importe quelle ***eau*** ! Même en haute montagne et même si l'eau est claire. Elle peut être polluée, par exemple par les eaux sales provenant d'une ferme et par les animaux situés au-dessus de nous."

Eau :
Ton corps contient 65 % d'eau et ton cerveau 80 %.

Maria, notre monitrice - elle habite ici - a grondé Tom parce qu'il n'avait pas pris d'eau. Heureusement, elle en avait en réserve. Et puis on a mangé nos sandwichs. Mais on n'avait pas très faim, on avait surtout soif. Quand on a eu fini, Maria a conseillé de faire pipi avant de partir ! Personne n'avait envie. Même pas les filles !" Je vois que vous avez eu bien chaud, elle a dit, vous avez ***transpiré*** toute l'eau que vous avez bue..." "C'est dégoûtant, a répondu Violette, on a transpiré du pipi".

Transpiration :
On rejette l'eau par les pores de la peau, surtout quand on a chaud, mais aussi par les reins (pipi) et les poumons (respiration).

"Raison de plus pour boire ! a dit Maria, parce qu'il faut faire fonctionner les ***reins***, autrement on les abîme". Tom a dit que la prochaine fois, il emporterait deux gourdes pour lui tout seul. La descente, ça a été plus facile. On marchait souvent à l'ombre, autrement on se serait des-

séchés sur place. On ne chantait presque plus. Tout d'un coup, on a reconnu le petit pont près de la maison. Ouf, on était arrivés, on avait une soif d'enfer.

On s'est couché tôt parce qu'il fallait rattraper la nuit en car et on n'a pas fait de bataille d'oreillers. Le matin, en me réveillant, j'ai vu Tom qui tirait sur ses draps d'un air embêté. Arthus a dit que ça sentait mauvais. Gérard est arrivé. Tom lui a avoué, tout rouge, qu'il avait fait pipi au lit, que c'était pas de sa faute, qu'il avait rêvé qu'il faisait pipi dans l'herbe. Alors, Arthus lui a dit : "c'est parce que tu as trop bu ! Je vais le dire aux filles !" Tom était paniqué. Gérard a dit que ça n'avait rien à voir avec l'eau qu'on buvait, que le pipi au lit, on ne pouvait pas s'en empêcher et que ça arrivait souvent quand on était un peu angoissé, et puis que lui, il avait fait pipi au lit jusqu'à 10 ans. Il avait l'air content d'entendre ça, Tom. Alors, on s'est tous mis autour de lui et on lui a demandé : alors, t'es pas heureux avec nous ? Si, si, il a répondu, mais je suis encore loin d'avoir 10 ans !

L'eau dans le corps

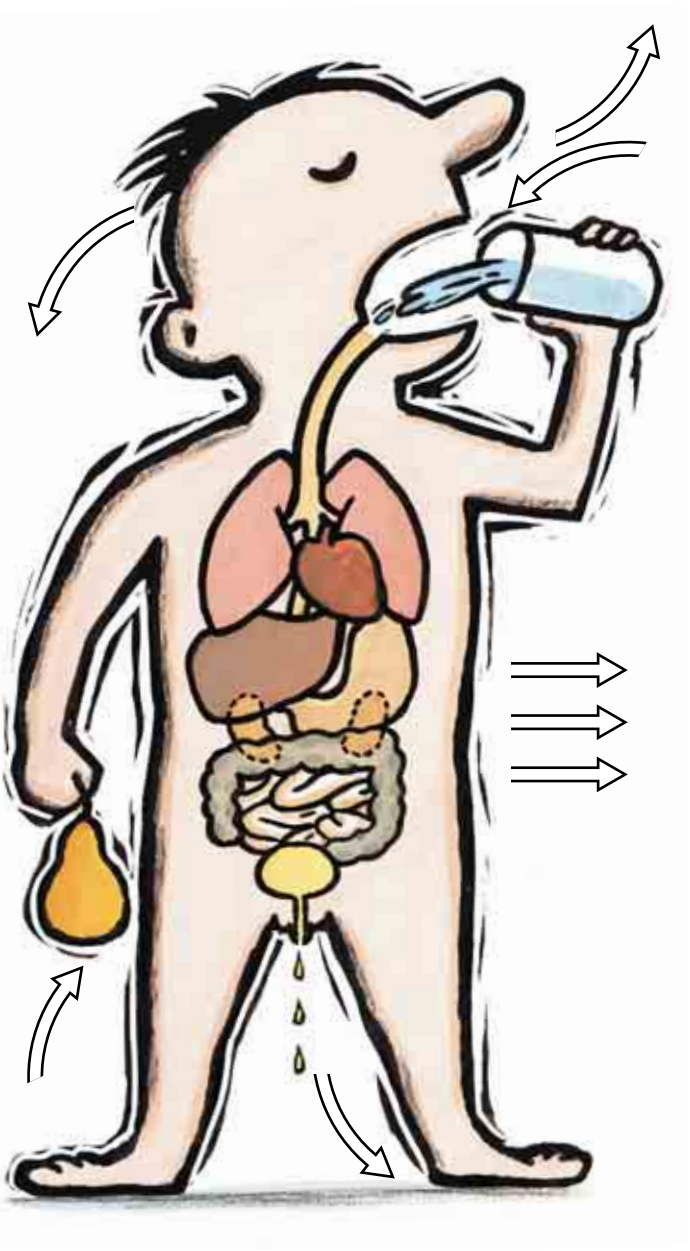
(Solution page 4 dans le livret de ton enseignant)

L'eau entre dans notre corps, y circule, et en sort. Comment ? A toi de le montrer en remplissant ce schéma.

● Colorie en bleu les flèches qui représentent l'eau qui entre dans le corps, et en rouge les flèches qui représentent l'eau qui en sort.

● Choisis, dans cette liste, les mots qui indiquent sous quelle forme l'eau entre et sort du corps, et écris-les sous les flèches coloriées qui correspondent :

Les boissons
Les aliments
La sueur
L'évaporation
Le pipi
La respiration
Les reins



Fais passer le brevet du buveur d'eau.

Fais passer ce brevet de buveur d'eau à tes amis, tes parents. Demande-leur de répondre sans tricher à ces questions, note leurs réponses dans les colonnes correspondantes. À la suite de cette enquête, tu pourras évaluer leurs capacités de buveur d'eau et leur donner des conseils pour s'améliorer.

(Solution page 5 dans le livret de ton enseignant)

1. Quand as-tu envie de boire ?
- ■ jamais
- ● après un effort physique
- ▲ dès que tu vois de l'eau qui coule

2. Le fruit que tu préfères :
- ▲ le melon
- ■ la banane
- ● la pêche

3. Dans la journée, en plus des diverses boissons lait, thé, etc., tu bois :
- ▲ 4 à 5 verres d'eau par jour
- ● 1 à 2 verres d'eau par jour
- ■ zéro verre d'eau par jour

4. Comme dessert, tu préfères :
- ▲ un sorbet
- ■ une part de gâteau au chocolat
- ● une crème caramel

5. Tu pars faire une marche à pied :
- ■ tu ne prends jamais de gourde
- ▲ tu prends toujours une gourde
- ● tu prends un peu de monnaie pour te payer une boisson à l'arrivée.

6. Pendant le déjeuner, tu bois :
- ● une boisson sucrée
- ▲ de l'eau
- ■ du vin

7. En hors-d'œuvre, tu choisis :
- ■ un œuf dur mayonnaise
- ● une tomate
- ▲ de la salade

8. Sur la place du village que trouves-tu le plus joli ?
- ■ l'école
- ▲ la fontaine
- ● la mairie

9. En fermant les yeux tu goûtes l'eau de deux verres (l'un d'eau minérale fraîche, et l'autre d'eau du robinet très froide) :
- ● tu sais distinguer l'eau froide et l'eau fraîche.
- ■ tu ne sens aucune différence entre les deux.
- ▲ tu sais distinguer la différence de goût entre les deux eaux.

10. Quand tu vas à la piscine, tu te dis :
- ● je bois avant pour ne pas avoir soif plus tard.
- ■ je n'aurai pas soif puisque je serai dans l'eau.
- ▲ je prends une gourde. Même si je suis dans l'eau, j'aurai soif puisqu'en nageant je fais un effort physique.

2° À l'eau, Léo !

"Préparez vos affaires, maillots et serviettes et on va à la piscine, de l'autre côté du village." "Ouiiii !" a dit tout le monde. "À pied !" a continué Gérard. "Noooonnn ! a dit tout le monde, pas à pied !" "Si, si, a dit Gérard, autrement, on peut rester ici pour travailler si vous voulez." "Noooonn !" a redit tout le monde. Même Arthus a dit non. Il faut dire qu'il a regardé les autres avant de répondre. Moi, je ne suis pas sûr qu'il aime mieux la piscine que le travail, mais il a envie d'avoir des amis, c'est normal. Alors, il est bien obligé de faire comme nous, de temps en temps.

En tout cas, même lui peut se tromper. À la piscine, il s'est mis à pleurer. Il avait pris son tee-shirt noir pour son maillot de bain, de la même couleur... "T'as qu'à mettre les jambes dans les manches" a crié Tom pour faire rire tout le monde. Alors, Gérard l'a emmené à la caisse de la piscine et ils ont loué un maillot de bain. Il est revenu en rasant les murs. Au lieu de son short, il avait un slip de compétition et il se sentait ridicule. Il a pleuré quand Laura lui a dit qu'il ressemblait à Tarzan et on a arrêté de se

moquer de lui. Il aurait fait déborder la piscine. Et puis Nestor est tombé sur la tête en courant sur le mouillé. Il s'est fait une bosse. Gérard n'était pas content. Il nous l'a assez dit de ne pas courir à la piscine !

Violette, c'est pour ça qu'elle n'aime pas la piscine. Elle a dit qu'il y a toujours quelqu'un qui lui tombe sur la tête quand elle nage. Ceux qui font la bombe par exemple. Moi, j'aime bien ça, mais Gérard, il regarde tout le temps partout. Il est même allé parler à un autre moniteur qui avait poussé une fille dans l'eau pour la forcer à nager et elle pleurait et elle toussait. Gérard, il dit que si on a peur, il faut y aller tout douce-

ment. Et nous, on n'a pas peur, sauf Violette qui dit qu'elle va mourir si elle met la tête sous l'eau et qu'elle ne peut nager que dans le petit bassin, là où elle a pied. Laura, elle adore l'eau, elle dit qu'elle préfère vivre dans l'eau que dans l'air, et que d'ailleurs on a tous commencé à vivre dans du ***liquide*** dans le ventre de notre mère... C'est vrai et moi je suis comme elle !

Liquide :
Dans le ventre de sa maman, avant de naître, le bébé flotte comme un poisson dans le liquide amniotique.

Tom, lui, il ne sait pas nager, enfin il nage comme un petit chien, mais il se jette dans l'eau tout le temps, n'importe comment. Il sait qu'il flotte et qu'il remonte toujours à la surface, comme une balle de ping-pong. Ça agace Arthus qui s'applique à faire parfaitement le mouvement de la grenouille. Mais il n'avance pas d'un centimètre. On dirait même qu'il recule... En tout cas, il avait tellement honte de son maillot à la Tarzan qu'il s'était mis à l'eau sans dire qu'elle était froide.

Il fermait les yeux pour se protéger des éclaboussures. C'est comme ça que je lui ai donné un coup de coude dans l'œil. Il a ouvert la bouche pour crier mais il a bu la tasse. Gérard m'a dit : "Léo, tu l'as fait exprès !" Heureusement

Désinfectant : On met du chlore dans l'eau de la piscine pour la désinfecter. On en met également en très petite quantité (une goutte de chlore pour le volume de 5 baignoires pleines d'eau) dans l'eau du robinet, pour détruire les bactéries et la rendre sûre.

Arthus, qui ne ment jamais, lui a dit la vérité et j'ai senti qu'on était plus copains qu'avant. Je lui ai proposé de jouer au ballon dans le petit bassin avec Tom, Laura, Timour, Serge et Violette. Je l'ai pris dans mon équipe. Je crois que c'était la première fois que quelqu'un le choisissait dans son équipe. Il jouait mal, mais il était content et il oubliait son maillot de bain. Violette, elle, disait qu'elle ne voyait rien, tellement ses yeux piquaient. C'est à cause du ***désinfectant*** qu'on met dans l'eau pour tuer les microbes.

Après, Gérard et Maria ont dit qu'on faisait une course de relais. On a fait trois équipes pour traverser la largeur de la piscine, aller-retour, chacun passant le relais en tapant dans la main du suivant. On criait. Tout le monde a réussi a faire sa largeur de piscine, même Violette. Nous, on a perdu parce que Timour perdait son maillot et qu'il le retenait avec les mains. Mais comme l'équipe gagnante a remporté... le droit de mettre le couvert en rentrant à la maison pour déjeuner - une bonne farce de Gérard - on a été content de perdre et on a porté Timour en triomphe.

Ça flotte ou ça flotte pas ?

Tu as l'impression que l'eau engloutit tout ce qui s'y risque. Ce n'est pas vrai. Il y a des choses qui flottent naturellement dans l'eau. Pourquoi ? Comment ?

(Tu trouveras les réponses à cette expérience page 6 dans le livret de ton enseignant. Lisez-les ensemble et tu comprendras).

1. Remplis une bassine aux trois quarts d'eau.
Laisse tomber dans la bassine :
- une boule de pâte à modeler.
- une bille.
- un morceau de polystyrène.
- une brindille de bois.
- un bouchon de liège.

Lesquels de ces éléments flottent ?

2. Façonne maintenant la boule de pâte à modeler en une coupelle à hauts bords, comme la coque d'un bateau. Pose-la sur la surface de l'eau. Est-ce qu'elle flotte ?

3. Prends un œuf bien frais, pose-le au fond d'un bocal. Remplis le bocal aux trois quarts d'eau du robinet.
Que se passe-t-il ?

4. Maintenant, mets dans le bocal qui contient l'œuf, 4 poignées de gros sel, remue doucement. Attends quelques minutes.
Que se passe-t-il ?

Attention : faire les expériences 3 et 4 avec un œuf très frais (dont la coquille n'est pas poreuse). Sinon l'expérience ne fonctionne pas.

3° Le lac bleu

On était tous d'accord pour se lever très tôt. Gérard et Maria avaient dit que si on partait assez tôt, on avait le temps d'arriver à un lac, très haut dans la montagne où on pouvait se baigner. Mais quand j'ai entendu "debout là-dedans !", j'ai cru que je faisais un cauchemar. Heureusement, j'ai senti l'odeur du chocolat chaud. C'est la seule chose qui me fasse sortir du lit. À la distribution du pique-nique, Tom a demandé une gourde de plus - en secours - il a dit, et on est partis.

On a longé pendant longtemps un petit ruisseau. On a rencontré des vaches et puis des chèvres. Arthus avait du mal à suivre. Il ne m'a pas répondu quand je lui ai proposé de l'attendre. Finalement, c'est Gérard qui est resté avec lui et qui l'a même porté dans un passage difficile. "C'est pas juste, a dit Tom, moi aussi, j'ai mal aux pieds." Les filles se sont moqué de lui mais pas Violette. J'ai l'impression qu'elle est un peu amoureuse de lui. Je ne sais pas comment il fait !

Quand on est passé devant une petite maison, plutôt une cabane, un monsieur est sorti, c'était un berger. Il a dit que le lac bleu était tout près. On en avait marre de marcher. "Avec cette chaleur, le lac sera sûrement ***évaporé***" a dit Serge. "Tu es fou, a répondu Arthus, qui n'a jamais eu le sens de l'humour."

Alors, le berger a dit qu'il fallait se dépêcher car on aurait sans doute de l'orage. Le vent était passé à l'est et les nuages allaient arriver. Je me demandais comment les nuages pouvaient se former avec un si beau temps. Pour faire des nuages, il faut que beaucoup d'eau s'évapore !

"Regardez, un nuage" a crié Tom. "Et le lac !" a dit Serge. On était arrivés. C'était beau. Et on a couru jusqu'à l'eau pour se baigner, même Arthus ! Gérard n'était pas content parce que Tom et moi, on a plongé tout habillés. Alors, on est montés sur des grands rochers plats et on a étalé nos affaires au soleil. Ça fumait, tellement ça chauffait. Pas assez pour faire des nuages,

Évaporation : De toute l'eau (pluie, rivières) que reçoit un lac, 60 % s'évaporent et forment des nuages, 25 % pénètrent dans la terre et seulement 15 % restent dans le lac.

quand même ! Mais tout d'un coup, le vent est arrivé et puis un gros nuage assez noir. Il faisait beaucoup moins chaud. Maria, qui connaît bien le pays, nous a dit de nous sécher et de nous rhabiller vite parce qu'il fallait commencer à redescendre. Nous, on croyait que ça allait passer, mais le premier coup de tonnerre nous a donné un vrai coup d'accélérateur.

On n'avait pas encore fini le tour du lac quand il a commencé à pleuvoir. Les chemins se sont transformés en ruisseaux. "Tu sais, Léo, c'est bon pour la terre et ***les nappes souterraines***" m'a dit Arthus. Il y a eu encore quelques coups de tonnerre et puis l'orage s'est déplacé. Mais la pluie ne s'arrêtait pas. On ne reconnaissait pas les endroits où on était passé, il y avait des cascades partout.

Nappe souterraine : C'est l'eau qui s'infiltre dans les roches et qui forme une réserve qu'on peut pomper.

Le ruisseau qu'on avait traversé sur des cailloux était large comme une rivière avec des gros tourbillons marron. Il fallait faire un détour pour trouver un pont. Évidemment, Tom a

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Ministère de la Santé
et des Solidarités

SÉCURITÉ SOCIALE
L'Assurance Maladie
Caisse Nationale

Institut National
de Prévention
et d'Éducation
pour la Santé
inpes
www.inpes.sante.fr

L'eau : le bien-être...

Dix tuyaux pour faire attention à l'eau

Faire attention à l'eau, c'est l'économiser et... savoir la déguster

1 Je traque les fuites. Dix petites gouttes par minute, ça fait un océan.

2

Je n'arrose pas le jardin en plein soleil, j'attends le soir ou le matin.

3

Je fais couler l'eau du robinet quelques secondes avant de la boire. Elle sera plus fraîche.

4

Je ne lave pas ma voiture dans la rue.

5

Je ne jette dans l'évier ni peinture, ni solvant, ni désherbant, ni médicament.

6

En cas de sécheresse je prends une douche au lieu d'un bain.

7

J'utilise détergents et savons avec modération.

8

Tourner un robinet n'est pas trop fatigant, je ne laisse pas couler l'eau pour rien.

9

L'eau du robinet, c'est comme du lait frais. Il faut faire attention à sa conservation. Pour qu'elle ne puisse pas s'abîmer, je la conserve au frigo dans une bouteille fermée.

10

Je nettoie les carafes et les récipients dans lesquels je mets l'eau à boire.

essayé de traverser. Il a fallu le repêcher. Il avait eu tellement peur que Maria et Gérard n'ont pas eu besoin de le gronder. Et on a continué à descendre. On glissait et on tombait tout le temps. Violette a dit que l'herbe était contente, qu'elle était déjà un peu plus verte. Quand Gérard s'est cassé la figure, on croyait qu'il faisant semblant. Mais on a arrêté de rire tout de suite parce qu'il s'était fait mal, ça se voyait. Il était noir de boue, avec de l'herbe dans la bouche.

Robinet :
Aux robinets des maisons arrive toujours une eau potable. Elle a d'abord été pompée dans les nappes souterraines et les rivières, puis purifiée dans une usine de traitement.

Quand on est arrivés au village, l'eau dévalait dans la rue et débordait sur les trottoirs. Je me demandais si, aux ***robinets*** des maisons, l'eau était aussi marron. On était tellement trempés qu'on ne sentait plus rien. On ne pensait qu'à arriver et à "cette sacrée bonne douche chaude" comme disait Serge. "Preum's !" répondait tout le monde et on accélérait. C'est Arthus qui a sprinté le premier quand on a vu la maison. Je n'avais jamais eu autant envie d'une douche de ma vie. C'est ma mère qui aurait été contente !

Le cycle de l'eau

Il y a toujours la même quantité d'eau sur la planète Terre. L'eau passe sans cesse de la mer à l'air, de l'air à la terre et de la terre à la mer. C'est ce qu'on appelle le cycle de l'eau.

- Relie dans l'ordre, d'un point à l'autre, les éléments du cycle de l'eau.
- Dans ce schéma du cycle de l'eau, colorie en bleu tout ce qui contient de l'eau.

(Solution dans le livret de ton enseignant, pages 10 et 11)

La station d'observation de l'eau dans la nature

Tu trouveras toutes les instructions pour fabriquer ta station d'observation de l'eau dans le livret de ton enseignant, page 8.

La girouette indique la direction du vent. En étudiant la direction des vents, on peut prévoir les futures intempéries.

Le pluviomètre mesure la quantité d'eau tombée du ciel.

Le filtre à eau te permet de transformer une eau troublée en eau claire. Attention, ce n'est pas pour cela qu'elle est potable !
Pour rendre l'eau potable, il faut bien d'autres opérations.

Procure-toi un petit **thermomètre** (bon marché) pour mesurer la température extérieure, afin de compléter les informations de ta station d'observation.

4° La meilleure douche du monde

Je crois que je n'avais jamais été aussi sale de ma vie. Mes chaussures étaient des blocs de boue, mon pantalon, quand je l'ai enlevé, tenait debout tout seul... De l'eau chaude, de l'eau propre, c'était la première fois que j'en avais envie comme ça. Et je n'étais pas le seul ! Même Arthus, il se battait pour gagner des places dans la queue des douches. Il se lave souvent, Arthus, mais il ne se bat jamais avec personne. Ce n'est pas comme Tom, lui il se bat tout le temps mais jamais pour les douches. Mais quand il s'est retrouvé nez à nez avec Arthus, il a cédé. Arthus était devenu un vrai tigre !

Même quand on était sous la douche, il fallait résister aux attaques de tous ceux qui voulaient encore faire couler la bonne ***eau chaude*** dans leur dos. Gérard essayait de faire sortir ceux qui restaient trop longtemps. Comme il était le seul

Eau chaude : L'eau chaude n'est pas naturelle : il faut consommer du gaz, du fuel ou de l'électricité pour la chauffer.

encore habillé et couvert de boue, il avait l'air d'un vieux gorille dégoûtant qui criait en faisant de grands gestes !

"Léo, laisse de l'eau pour les autres ! il m'a dit, quand il m'a sorti de ma douche, et on ne gaspille pas l'eau, il a ajouté en fermant le robinet". J'ai couru vers une autre douche qui était vide. Mais j'ai vu arriver Timour en glissade. Il avait les pieds et la tête très noirs et il a voulu me faire partir à coups de serviette mouillée et ça faisait très mal. "D'accord, d'accord !" j'ai dit en fuyant .

Quand je suis arrivé aux lavabos, Tom était devant une glace. Il était ébouriffé, il s'était fait un shampoing. "Mais c'est Tom, ça, t'es tellement propre qu'on ne te reconnaît pas du tout !" lui a dit Gérard "et vous tellement sale que..." Là, Tom s'est arrêté... Mais Gérard n'a pas eu le temps de réagir parce que Arthus arrivait en poursuivant Timour. Avec ses cheveux plaqués en arrière et sa serviette nouée autour de la taille, il avait complètement changé. Plus du tout l'air du premier de la classe mais plutôt

d'un vrai bagarreur. "On ne court pas dans les douches ! et on ne se bagarre pas non plus, Arthus !" a crié Gérard. "Et on n'abuse pas de sa force" a dit Tom qui veut toujours se moquer. Alors, Arthus s'est avancé vers lui en faisant rouler ses petits pectoraux. Tom n'a pas reculé mais je suis sûr qu'il avait un peu peur. C'était drôle, Arthus, il n'était plus tout à fait comme avant, depuis qu'il avait souffert dans la montagne !

Tom m'a dit : "viens, Léo, on va embêter les filles !" Il voulait qu'on aille ouvrir les portes des toilettes qui ne ferment pas bien. On s'est approchés tout doucement et on a vu Laura qui avait l'air de monter la garde. On se préparait quand Maria nous a découverts, furieuse : "Qu'est ce que vous faites là ? Déguerpissez et plus vite que ça !"

Nous on voulait rigoler mais quand elle nous a parlé de respect du corps, du droit à la pudeur et tout ça, alors, on s'est dit qu'il valait mieux ne pas insister. On a couru chercher nos affaires sèches et c'était bon de s'habiller. Mon tee-shirt sentait le propre, moi aussi sans doute et mes pieds n'étaient plus noirs et surtout ils ne sentaient plus mauvais, bonne nouvelle !

Propre :
Même si ça ne se voit pas, le corps se salit sans arrêt. Il faut se laver tous les jours et changer souvent de vêtements, surtout de sous-vêtements.

Quand Maria a passé la tête dans les vestiaires, pour demander qui avait mal aux pieds, des ampoules ou des bobos, on a tous crié : moi ! moi ! moi ! On avait les pieds propres, on n'avait pas honte de les montrer. Moi, en tout cas, j'avais une vraie grosse ampoule. Et quand ça a été mon tour, j'ai dit que j'avais assez mal mais que je n'étais pas douillet. Maria a dit qu'il ne fallait pas crever l'ampoule. Elle a mis une pommade très douce et un bout de sparadrap. Elle a dit que c'était agréable de soigner les gens quand ils sont propres et Tom a baissé les yeux parce que c'est tout de même lui qui sent le plus mauvais des pieds. Là, il trouvait que c'était bon d'être ***propre*** et de se faire soigner. Après, Serge a proposé qu'on fasse brûler nos vieilles chaussettes et qu'on se jure de ne jamais retourner dans le temps où on était sales. Arthus a dit qu'on était fous, qu'on pouvait très bien les laver ! Bon d'accord !

Classe ou crasse ?

Choisis une seule réponse aux questions suivantes et regarde les solutions dans le livret de ton enseignant, page 12.

1. Quand tu te douches :
- ● Tu te laves avec un gant et du savon
- ▲ Tu te laves à la main avec du savon
- ■ Tu te rinces à l'eau sans savon

2. Tu te laves les cheveux
- ● Tous les jours
- ■ Toutes les semaines
- ▲ Tous les trois jours

3. Tu te brosses les dents pendant :
- ■ 30 secondes
- ● 10 minutes
- ▲ 3 minutes

4. Tu prends une douche :
- ▲ Tous les jours
- ● Deux fois par jour
- ■ Tous les trois jours

5. Tu t'aperçois que tu sens mauvais :
- ▲ Tu te douches avec un savon normal
- ■ Tu t'asperges de parfum
- ● Tu te douches et tu te frottes 10 mn avec un savon parfumé

6. Le sport te fait transpirer :
- ■ Tu enfiles un pull pour que ça ne se voit pas.
- ● Tu décides de ne plus faire de sport
- ▲ Tu te douches et tu te changes

7. Tu renouvelles ta brosse à dents :
- ■ Tous les deux ans
- ▲ Tous les trois mois
- ● Tous les matins.

8. Quelque-chose te gêne dans le nez :
- ■ Tu te cures le nez avec ton doigt
- ▲ Tu te mouches
- ● Tu te laves l'intérieur du nez avec de l'eau et du savon

9. Le chien Toby t'a léché les mains :
- ▲ Tu te les laves avec du savon
- ● Tu te les désinfectes à l'alcool à 90°
- ■ Tu te les sèches avec un mouchoir

10. Tu changes de chaussettes :
- ● Deux fois par jour
- ▲ Tous les jours
- ■ Toutes les semaines

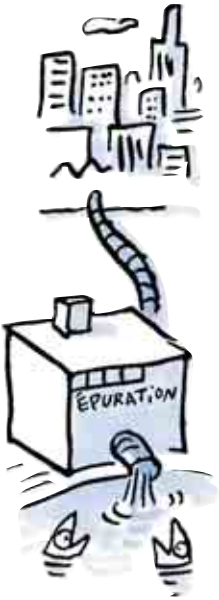
On s'engage

**Pour protéger l'eau, tous au boulot !
Une bonne idée pour alerter tes copains :
crée des affiches et accroche-les en classe.**

5° La rivière qui chante

On venait de finir de monter les tentes, pas trop près de la rivière. Gérard et Maria nous avaient dit qu'ils nous réservaient une surprise pour les deux derniers jours et c'était ça la surprise : un camp dans la montagne. C'était loin, mais comme on était très contents on avait marché sans se fatiguer. Il faut dire qu'on avait l'habitude, maintenant.

Comme c'était impossible d'être d'accord sur les places dans les tentes, Gérard a fait tirer tout le monde à la courte paille, même lui et Maria. Tom a essayé de protester mais il a été désigné pour la corvée de bois et menacé de faire toute la vaisselle, alors il s'est calmé. En plus, il a tiré la place entre Gérard et Arthus, dans sa tente ! Moi, j'étais content de faire la corvée d'eau, il fallait remplir deux grands bidons à la rivière. On allait en avoir besoin pour faire la cuisine, la vaisselle et notre toilette.



Station d'épuration : Usine où on lave les eaux sales qui viennent des égouts des villes. On les transforme en eaux plus propres pour les remettre dans la rivière.

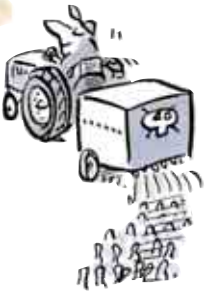
Mais on n'a qu'à tout laver dans la rivière ! a dit Timour... Tu as envie de te baigner dans de l'eau de vaisselle ? lui a demandé Gérard. Mais on ne va pas tout polluer seulement en lavant nos assiettes ! a dit Serge. Et si tout le monde fait comme nous, tu vois le problème ! lui a répondu Violette qui est très écolo.

Avant le coucher du soleil, on s'est baigné et j'ai compris ce que voulait dire Gérard quand j'ai trouvé en nageant une vieille bouteille en plastique avec un sale jus noir dedans. Timour, lui, en remontant à la surface, il est tombé nez à nez avec un bout de sparadrap qui avait servi et il est sorti en disant qu'il faudrait mettre les pollueurs en prison. Ce matin, Maria avait raison de dire qu'on est tous des pollueurs, quand on passait à côté de la ***station d'épuration*** de la ville, avec ces bassins pleins de grosses bulles où on nettoie l'eau sale avant de la renvoyer dans la rivière ! Violette trouvait ça dégoûtant et elle préfèrerait qu'on ne salisse rien du tout, mais depuis qu'elle a marché dans une grosse bouse de vache, elle sait qu'on ne peut pas nettoyer quelque chose sans salir autre chose !

Quand les pommes de terre ont été cuites, on a mis les côtelettes de mouton sur la braise. Ça sentait bon, il faisait chaud, on avait toute la montagne pour nous tout seuls et j'étais d'accord avec Serge : on avait envie de rester là pour toujours, à vivre de chasse et de pêche. Évidemment, ça ne pouvait pas durer : Violette est arrivée en criant : C'est dégoûtant, Arthus a fait pipi dans l'herbe ! Gérard a dit que ce n'était pas grave un seul pipi dans l'herbe. Pour

Pollution : La nature sait recycler son eau mais aujourd'hui, elle a trop de travail ! Il y a trop de pollutions. Alors, chacun doit la protéger autant qu'il peut.

le reste, il a dit qu'on ferait un trou et qu'on couvrirait à chaque fois avec un peu de terre. Comme ça, le sol filtrera les saletés et la rivière ne sera pas touchée. C'est vrai que les problèmes des toilettes c'est important quand on campe dans la nature. Mais, comme dit Gérard, c'est moins grave que la ***pollution*** des usines, des élevages, des ***engrais*** dans les champs. La nuit tombait et on ne voyait plus que les visages éclairés par le feu. Les côtelettes étaient un pur délice, on se sentait bien, un peu fatigués mais on n'avait surtout pas envie de se coucher. On a



Engrais : Produits chimiques qu'on met sur les cultures pour qu'elles poussent mieux.

joué à cache-cache dans le noir mais pas longtemps parce qu'ils avaient presque tous peur des loups... Alors, on a chanté des chansons qu'on savait tous, avec Gérard et Maria. On se sentait tous amis. On partageait le feu et la nuit...

Et Gérard a dit qu'on avait de la chance de vivre dans un pays où on peut dormir à côté d'une rivière qui chante toute la nuit ! C'est pas comme ça, dans le pays de ma grand-mère, en ***Afrique***, a dit Serge. Là-bas, il n'y a presque pas d'eau et elle est pleine de microbes qui donnent des maladies. Et Gérard a dit : c'est vrai, c'est terrible, l'eau est très mal répartie sur la terre : soit il y en a trop, soit il n'y en a pas assez. Mais on a de la chance avec les usines qui font de l'eau potable.

Afrique : Dans certains pays, il ne pleut jamais. On creuse des puits très profonds pour chercher l'eau. On enlève même le sel de l'eau de mer mais ça coûte cher.

Bon, mais il est tard, si on allait faire un brin de toilette avant de se coucher ? Personne n'était enthousiaste et c'est Tom qui a trouvé l'argument-choc. Avec tous ces problèmes dans le monde, on ne va pas gaspiller encore plus d'eau ! Maria a ri et elle a dit : juste les dents, alors ! Sacré Tom, qu'est ce qu'on deviendrait sans lui ?

Sais-tu bien respecter l'eau ?

Tu as compris que l'eau est vitale. Mais voyons si tu connais bien tous les tuyaux qui permettent de l'économiser et de la respecter. Choisis une seule réponse à chacune de ces questions.

(Solution page 14 dans le livret de ton enseignant)

1. Pendant que l'on se brosse les dents il faut :
a. Laisser le robinet ouvert.
b. Ouvrir et fermer le robinet.
c. Ne pas utiliser d'eau.

2. Je ne sais pas quoi faire d'un reste de peinture acrylique. La solution :
a. Le vider dans l'évier.
b. Le vider dans les W.C. et tirer la chasse.
c. Bien refermer le pot et demander aux services de récupération des ordures de m'en débarrasser.

3. Pour laver ses chaussettes à la main, il faut utiliser :
a. De l'eau sans lessive.
b. Une demi-dose de lessive.
c. Trois doses de lessive.

4. Au supermarché il vaut mieux choisir dans les rayons le paquet de lessive :
a. Qui coûte le moins cher.
b. Qui porte le sigle "sans phosphates".
c. Qui représente "Dragon-Bille".

5. Quand on a très soif il vaut mieux :
a. Boire un grand verre d'eau du robinet.
b. Boire un grand bol de thé.
c. Boire un grand verre de soda.

6. Il est midi, le soleil tape sur les fleurs du jardin :
a. Il faut agir vite et arroser immédiatement.
b. Il faut attendre le soir pour arroser.
c. Il faut attendre 15 jours pour arroser.

N'as tu rien oublié ? Vérifie si tu as bien fait tous les tests en cochant les cases ci-dessous.

- ☐ L'eau dans le corps.
- ☐ Le brevet du buveur d'eau.
- ☐ Ça flotte ou ça flotte pas ?
- ☐ Le cycle de l'eau.
- ☐ La station d'observation de l'eau dans la nature.
- ☐ Classe ou crasse ?
- ☐ On s'engage.
- ☐ Sais-tu bien respecter l'eau ?

Tu t'es jeté à l'eau, tu t'es trempé sans te tromper, tu as sué sang et eau, tu as fait toutes ces activités, bravo !

Programme National Nutrition Santé

413-05127-B