

# J'ai soif de santé



Comprendre le phénomène de l'hydratation.



## Compétences

Compétence pédagogique pour l'élève :

- Développer le langage et les connaissances.

Compétences professionnelles mises de l'avant par cette activité :

- Planification et organisation d'une activité à prédominance cognitive.

**Intentions pédagogiques (suggestions) :**

À la fin de cette activité, l'élève sera en mesure de comprendre le phénomène d'hydratation.

**Groupe d'âge :**

Multi-âge

**Matériel requis :**

- Grandes feuilles de papier (ou grands cartons)
- Crayon feutre pour noter les suggestions des élèves
- Verre d'eau pour chacun des enfants (ou leur gourde remplie avant de faire l'activité).



# J'ai soif de santé

Avant la réalisation de l'activité

- Imprimer l'image « L'eau dans le corps humain » en annexe.
- Pour vous préparer à répondre aux questions des jeunes sur la saine hydratation, faites la lecture de la fiche *Qu'est-ce qu'on boit?* (gardescolaire.org).

IMPORTANT : pendant l'activité, si vous n'avez pas la réponse à une question, notez la question et cherchez la réponse avec l'aide des élèves lors d'une autre période.

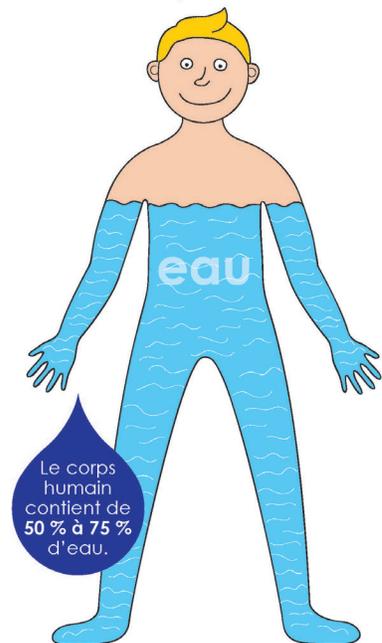
## Démarche

1. Lire ou demander à un élève de lire le texte « Savais-tu que? » à haute voix (en annexe). Vous pouvez aussi séparer l'histoire en plusieurs parties afin que plusieurs élèves participent.
2. Demander aux élèves de prendre une gorgée d'eau.
3. Demander aux élèves de nommer, à tour de rôle ou en équipe de deux, un des bienfaits ressentis après une bonne gorgée d'eau. Si les élèves ont de la difficulté à en trouver, utiliser la liste ci-dessous pour suggérer une piste de réponse. Noter toutes les réponses sur une grande feuille à la vue de tous.

Exemples de réponses :

- L'eau calme ma soif.
- Elle me rafraîchit.
- Quand je bois plus d'eau, j'ai moins mal à la tête pendant la journée.
- L'eau froide me réveille un peu quand je commence à m'endormir.
- Je me sens bien.
- Etc.

L'eau dans le corps **humain**



ASSOCIATION **SOUTENIR**  
QUÉBÉCOISE DE LA **REPRÉSENTER**  
**GARDE SCOLAIRE** **MOBILISER**

402, rue Verchères  
Longueuil (Québec) J4K 2Y6  
450 670-8390 / 1 800 363-0592  
gardescolaire.org

  
**coalitionpoids**  
québécoise sur la problématique du

Une initiative parrainée par l'Association pour la santé publique du Québec

4529, rue Clark, bureau 102  
Montréal (Québec) H2T 2T3  
514 598-8058  
cqpp.qc.ca



### LE SAVAIS-TU?

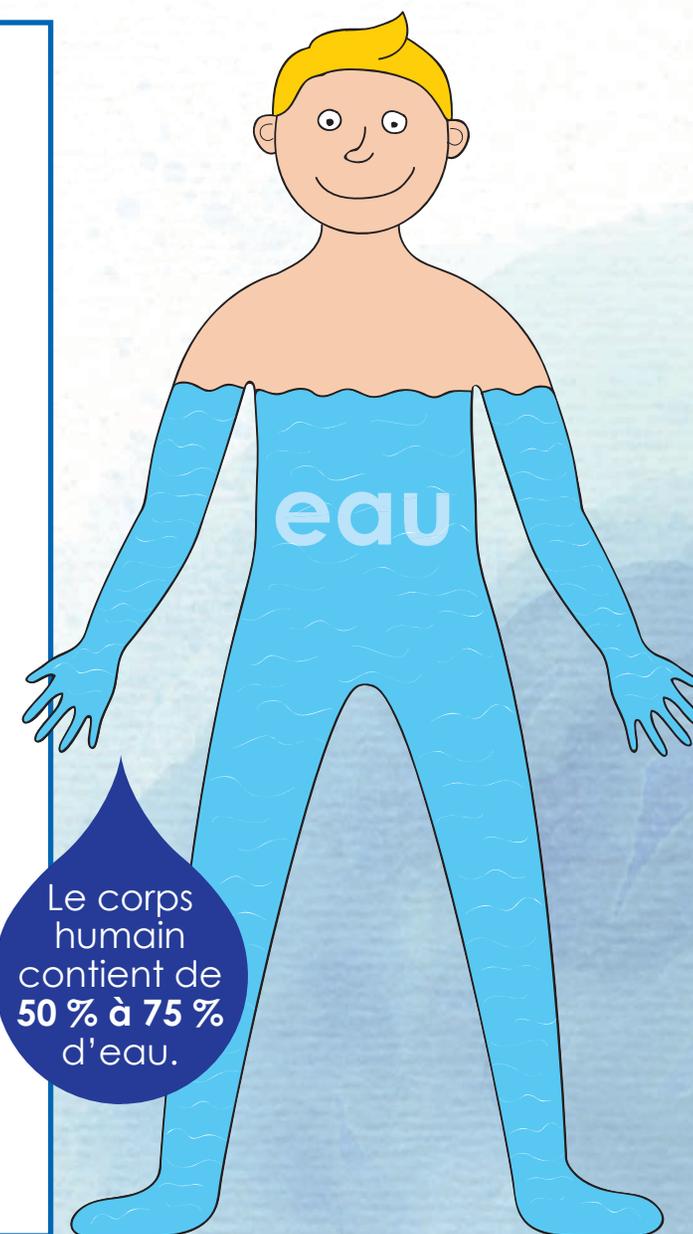
**Ton corps contient beaucoup d'eau.** Il y en a partout : dans ta bouche, dans tes muscles, dans ton sang, dans ton estomac, autour de ton cerveau, dans les cellules de ta peau, etc. Environ 70 % de ton corps est constitué d'eau! C'est un peu comme si tu étais fait en eau à partir des aisselles jusqu'au bout des orteils (montrer l'image<sup>1</sup>)!

**Avoir assez d'eau est essentiel pour permettre à ton corps de bien faire son travail**, comme digérer la nourriture, grandir, te garder au chaud (l'hiver) et au frais (l'été), nettoyer les déchets ou réfléchir.

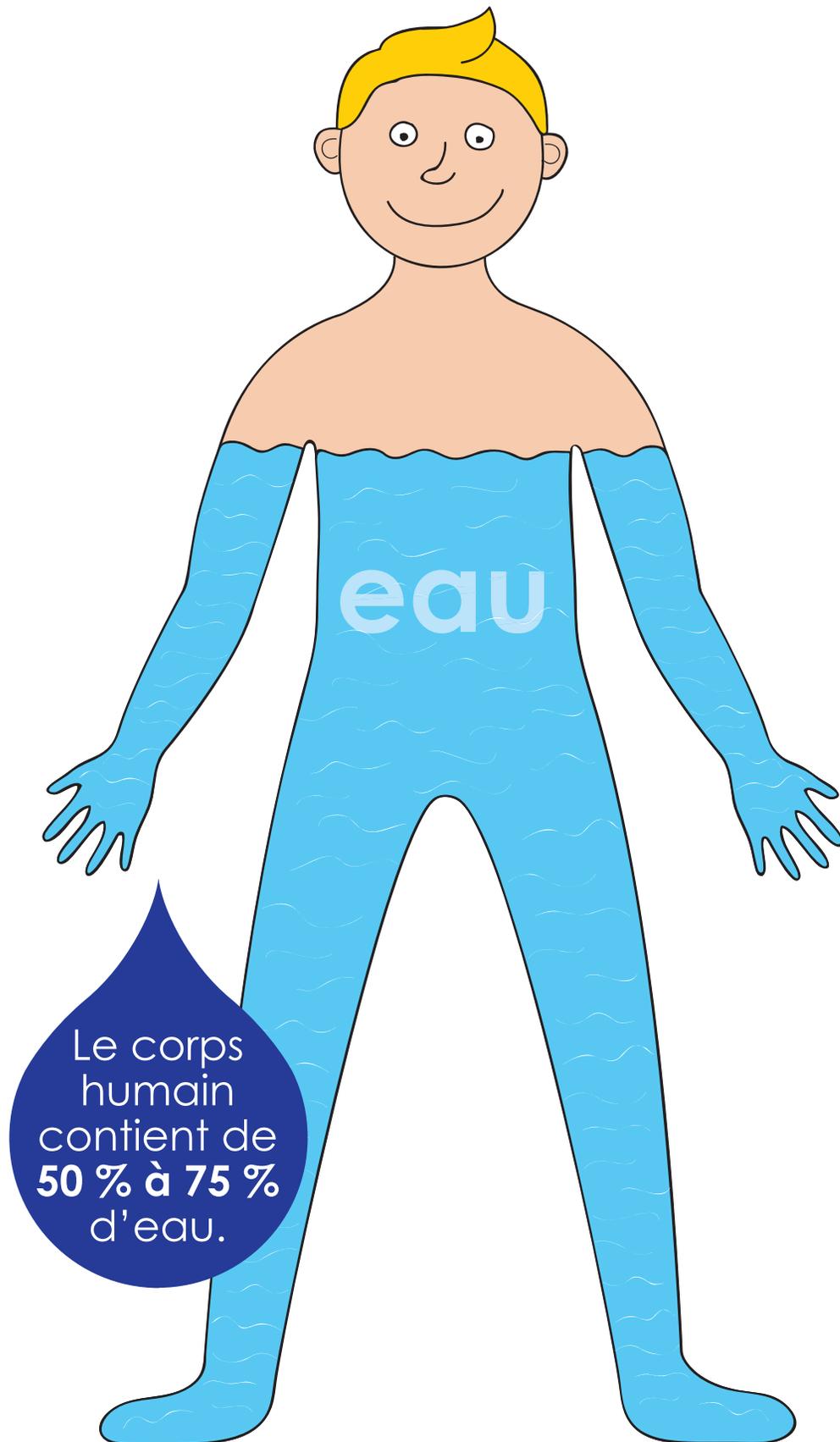
**Au cours de la journée, ton corps perd de l'eau naturellement.** Il en perd par la sueur, dans l'air qui sort de tes poumons et, évidemment, quand tu vas aux toilettes! C'est pour cela qu'il est important de s'hydrater régulièrement, pour remplacer l'eau que tu perds. Et n'oublie pas que ton besoin en eau augmente quand tu fais une activité physique, parce que tu perds plus d'eau.

**Il y a de l'eau dans les aliments que tu manges.** Il y en a surtout dans les fruits et les légumes, alors il faut en manger souvent. Il y a aussi de l'eau dans les autres boissons que tu bois, comme le lait. Mais cela ne suffit pas: il faut aussi boire de l'eau. Ton corps sera toujours heureux que tu lui donnes plusieurs bons verres d'eau chaque jour. C'est sa boisson préférée!

<sup>1</sup> L'image représentant la proportion d'eau dans le corps a été développée par les [Ateliers cinq épices](#) pour l'animation de leurs ateliers de cuisine-nutrition. Nous les remercions pour le partage.



# L'eau dans le corps humain



Le corps  
humain  
contient de  
**50 % à 75 %**  
d'eau.

# L'eau dans le corps humain

