



Hydratation

**Cycle 2**

Objectifs

- Observer, identifier et décrire quelques caractéristiques du fonctionnement de son corps
- Comprendre et retenir quelques règles d'hygiène relatives à l'alimentation et à l'hydratation

Matériel

- 13 bouteilles d'eau de 1,5 L pleines
- 2 bouteilles de 1,5 L vides
- 1 gobelet de 25 cl
- Affichettes informatives

Atelier à mettre en place sur une rencontre promotrice de santé en lien avec une activité d'intensité modérée ou forte (Ex : Athlétisme). Une attention particulière sera portée à l'hydratation.

Aménagement proposé

Disposer sur une table le matériel suivant :

- 12 bouteilles d'eau de 1,5 L soit 18 L matérialisant la quantité d'eau contenue dans le corps d'un enfant
- 1 bouteille vide de 1,5 L matérialisant « les pertes », marquée « - »
- 1 bouteille vide de 1,5 L matérialisant « les apports », marquée « + »
- 1 bouteille d'eau de 1,5 L pleine marquée « EAU »

Durée

45 min

Nbre d'enfants

± 12



Message visé

Il faut boire avant d'avoir soif, surtout quand il fait chaud et qu'on pratique une activité physique. Seule l'eau peut remplacer l'eau perdue ! Environ 1,5 L par jour.

Descriptif

Posture et rôle de l'animateur

- Anime le déroulement de l'atelier
- Questionne le groupe pour susciter la réflexion

But

- Réaliser les manipulations en fonction des réponses aux questions



Déroulement

Temps 1 : L'eau dans notre corps

- *Quelle quantité d'eau votre corps contient-il?*

Réponse souhaitée : Plus de la moitié du corps ($\pm 60\%$) est composée d'eau soit 12 bouteilles de 1,5L.

- *Pourquoi l'eau est-elle importante pour votre corps? A quoi sert-elle?*

Réponse souhaitée : Elle permet le bon fonctionnement de notre corps, l'élimination des déchets et l'hydratation (comme une plante verte qui a besoin d'eau pour pousser).

Montrer aux enfants que les 12 bouteilles d'eau présentes sur la table représentent la quantité d'eau contenue dans le corps et que tout au long de la journée cette quantité doit être maintenue.

Temps 2 : Les pertes et les apports en eau

- *La quantité d'eau présente dans votre corps est-elle toujours la même tout au long de la journée? Comment pensez-vous perdre de l'eau?*

Réponse souhaitée : en transpirant (sueur), en urinant, en respirant (buée), si l'on est malade (diarrhée, fièvre, vomissement)

- *Que faut-il faire pour que la quantité d'eau de votre corps soit toujours la même?*

Réponse souhaitée: boire de l'eau tout au long de la journée

La manipulation suivante est réalisée en simultanément avec les réponses des enfants.

—> Dès qu'il y a une perte d'eau : Remplir le gobelet avec une des 12 bouteilles pleines (= corps) puis le verser dans la bouteille vide « pertes ». Répéter cette manipulation autant de fois que de pertes.

—> Dès qu'il y a un apport d'eau : A partir de la bouteille pleine « Eau », verser dans le gobelet la quantité buée par les enfants. Puis la transvaser dans la bouteille vide matérialisant les « apports ».

Dérouler ainsi une journée. Utilisation de l'affichette 2.

- Comparer les volumes d'eau contenus dans les bouteilles « pertes » et « apports ». Elles ne sont certainement pas égales... Avez-vous pensé à l'eau contenue dans l'alimentation?
- Verser le contenu de la bouteille « apports » dans celle(s) représentant le corps. Avez-vous bu suffisamment ?

Remarque : L'idée est bien de repérer des pertes et des apports en eau et non de les quantifier.

Temps 3 : Conclusion

- Pour avoir la même quantité d'eau dans le corps, il faut boire autant d'eau que celle perdue soit l'équivalent d'une bouteille d'eau $\pm 1,5L$ par jour surtout quand il fait chaud et que l'on pratique une activité physique!
- **Seule l'eau peut remplacer l'eau perdue !**
- **Il faut boire avant d'avoir soif!**

Annexes et ressources

- [Annexe 1](#) : Repères pour l'adulte
- [Annexe 2](#) : Affichettes informatives

Pour aller plus loin...

1- Les aliments qui hydratent : Rechercher les aliments les plus chargés en eau (Affichette 3), à partir d'images, d'éléments du pique-nique, ... Faire le parallèle avec la saison, la température.

2- L'eau est la seule boisson indispensable ! Identifier les boissons sucrées et non sucrées. Réfléchir à celles qui sont préférables pour la santé et en particulier lors d'une pratique sportive.

Mes notes, mes suggestions... pour la prochaine mise en place de l'atelier