

EAU ÉQUILIBRE BESOINS
CORPS ÉLÉMENT
ENVIRONNEMENT SINGULIÈRE
ESSENTIEL VIE
ÊTRE ORGANISME
SOURCE RÔLE INCONTOURNABLE
ALIMENTATION

Réalisé avec la contribution de Spa
110 Avenue des Communautés, 1200 Bruxelles
Tel: +32 (0)2 702 38 11 - Fax: +32 (0)2 702 38 12
Mail: info@spa.be
www.eaudysseedespa.be

LIVRET
D'EXERCICES

MES EXERCICES



01 L'eau, élément essentiel du corps humain

02 L'eau, élément incontournable de l'alimentation

03 L'eau, singulière et multiple à la fois



The background is a solid blue color. In the upper right, there is a large white circle containing a cluster of small, light blue water droplets. To the left of this circle, there are three larger, realistic-looking water droplets of varying sizes. At the bottom of the page, there are several white dashed lines that curve across the width, with small white arrowheads pointing to the right.

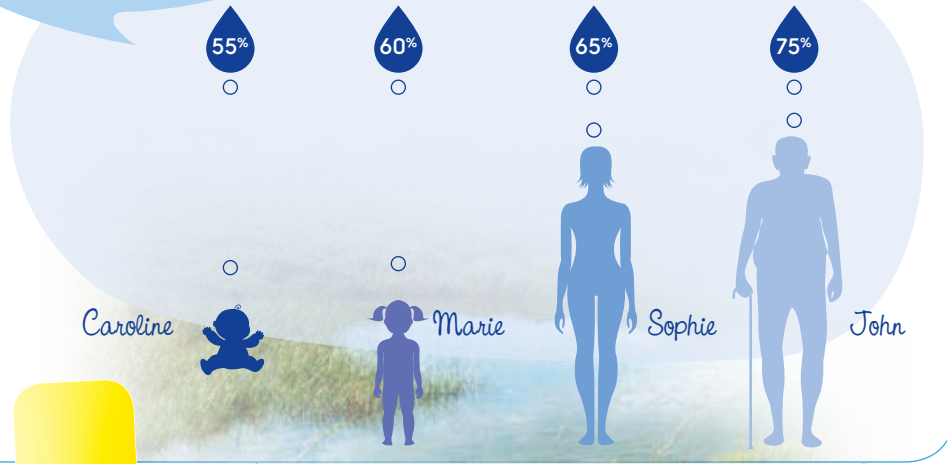
01

L'EAU, ÉLÉMENT ESSENTIEL DU CORPS HUMAIN

Exercice 1

Le corps contient beaucoup d'eau. L'eau est d'ailleurs l'une de ses composantes principales, mais sa proportion varie en fonction de l'âge.

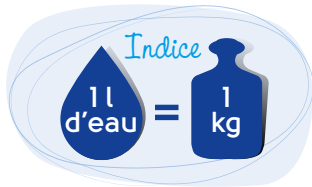
Relie chaque personnage au pourcentage d'eau contenue dans son corps.



- 65 L → 100kg
- 58,5 L → 90kg
- 52 L → 80kg
- 45,5 L → 70kg
- 39 L → 60kg
- 32,5 L → 50kg
- 26 L → 40kg
- 19,5 L → 30kg

Exercice 2

Si l'on considère que l'eau représente 65% de ton corps, alors combien de litres d'eau y a-t-il dans le tien?

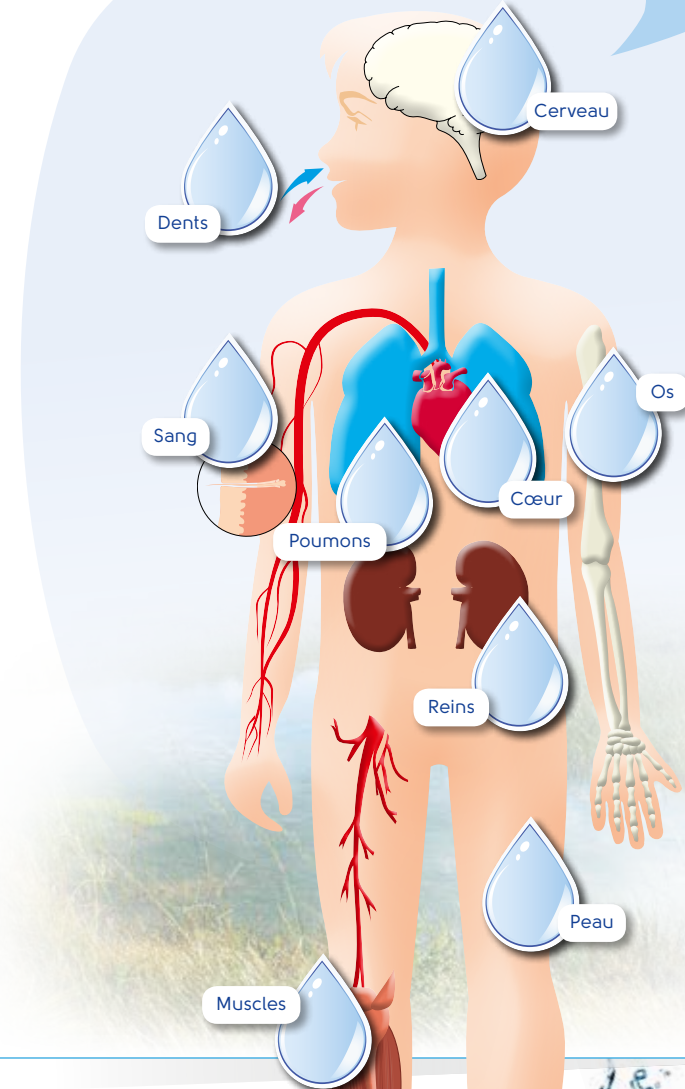


..... kg × % d'eau = l

Ton poids Pourcentage d'eau Litre d'eau dans ton corps

Exercice 3

Colorie les cases avec les noms des organes: en vert ceux contenant beaucoup d'eau et en jaune ceux contenant moins d'eau. Indique dans les gouttes la proportion d'eau (en pourcentage) contenue dans les différentes parties du corps.



Exercice 4

Relie à chaque fois le rôle de l'eau avec sa fonction dans le corps.

L'eau permet de maintenir un bon niveau de concentration

L'eau est le 1^{er} constituant de notre organisme et donne forme à notre corps

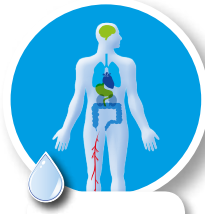
L'eau participe à la régulation de la température de notre organisme

L'eau contribue au maintien du métabolisme de base, à l'endurance et aux performances physiques comme l'habileté et la dextérité

L'eau agit comme un absorbeur de choc. C'est un lubrifiant pour les articulations, pour le tube digestif ou encore entre les organes

L'eau dissout les molécules dont nos cellules ont besoin

L'eau nourrit les cellules, récupère les déchets pour qu'ils soient éliminés, favorise la communication des cellules entre elles et permet au corps de se défendre



Structure



Solvant



Transporteur



Maintien des fonctions physiques



Protège



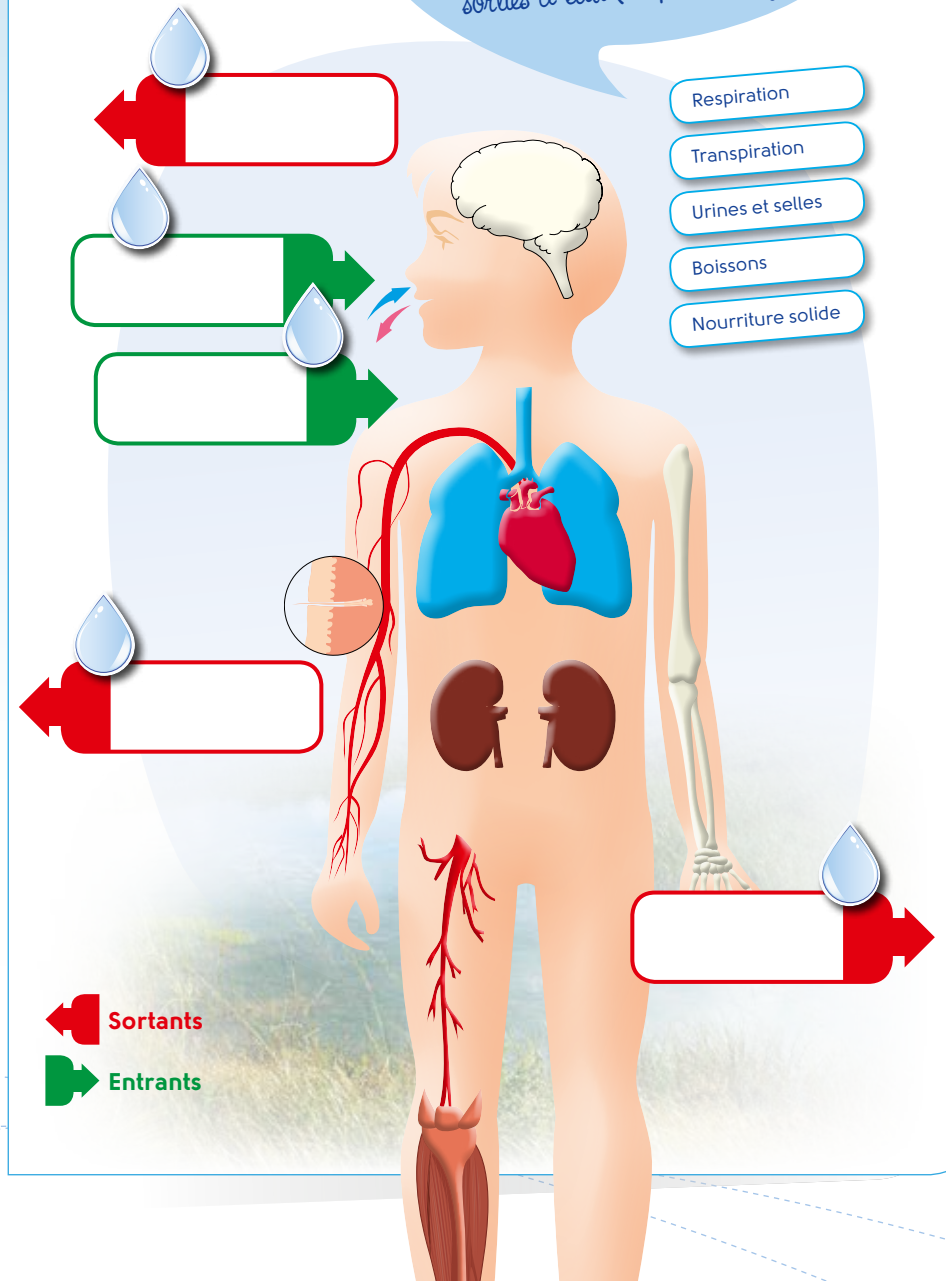
Régulateur de température



Maintien des fonctions cognitives

Exercice 5

Indique comment l'eau arrive dans le corps et comment elle est évacuée et renseigne également les proportions pour les entrées et les sorties d'eau (en pourcentages).



The background is a solid teal color. A large white circle is positioned on the right side. At the top of this circle, there are two realistic blue bubbles of different sizes. A dashed white line curves around the top and right side of the circle, with a small white arrowhead pointing clockwise. Another dashed white line curves across the bottom of the page, with two white arrowheads pointing to the right. In the bottom right corner of the white circle, there is a cluster of small, light blue water droplets of various sizes.

02

L'EAU,
ÉLÉMENT
INCONTOURNABLE
DE L'ALIMENTATION

Exercice 1

Résous les calculs suivants :

- Une bouteille d'eau d'1,5 l = dl
- cl
- ml



- Combien de verres de 20 cl y a-t-il dans une bouteille de 1,5 l?

Réponse → verres



- Combien de verres de 20 cl y a-t-il dans une bouteille de 0,5 l?

Réponse → verres



- Combien y a-t-il de bouteilles de 1,5 l dans une baignoire de 200 l?

Réponse → bouteilles



- Combien de verres de 20 cl y a-t-il dans une baignoire de 200 l?

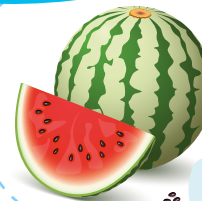
Réponse → verres



Exercice 2

Classe les aliments de 1 à 6, en fonction de leur teneur en eau, en plaçant en première position celui qui contient le plus d'eau et en dernière position, celui qui en contient le moins.

Pastèque



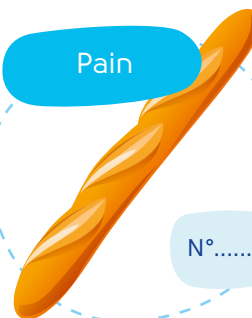
N°.....

Eau



N°.....

Pain



N°.....

Jus d'orange



N°.....

Huile



N°.....

Saumon



N°.....

Exercice 3



Quelle quantité d'eau trouves-tu dans tes aliments ?



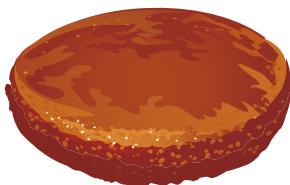
- Dans une portion de 40 g de salade à 95% d'eau

= ml



- Dans un steak haché de 80 g à 70% d'eau

= ml



- Dans 30 g de céréales pour petit-déjeuner à 4% d'eau

= ml



1g = 1ml

Exercice 4

Vrai ou faux ?



VRAI FAUX

- L'eau est l'élément le plus important de l'alimentation

- Il faut attendre d'avoir soif pour boire

- Tous les aliments contiennent la même quantité d'eau

- L'eau est le seul moyen de s'hydrater

- Quand on a soif, il vaut mieux boire de l'eau qu'une autre boisson

- Il faut boire plus de 10 l d'eau par jour





03

L'EAU,
SINGULIÈRE
ET MULTIPLE
À LA FOIS

Exercice 1

Remplis le tableau après la dégustation des eaux en classe.

Exercice 2

Replace sur la carte les principales sources belges en indiquant leur chiffre dans la goutte correspondante.

• Eau du robinet

= carafe n°



• Eau fortement pétillante

= carafe n°



• Eau légèrement pétillante

= carafe n°



• Eau minérale plate faiblement minéralisée

= carafe n°



• Eau minérale plate riche en magnésium

= carafe n°



• Eau aromatisée (au citron)

= carafe n°



SOURCES DES EAUX MINÉRALES

1. SOURCE AMELBERGA / MATER
2. SOURCE MINVAL / BAVIKHOVE
3. SOURCE BRU / CHEVRON
4. SOURCE THERMALE / CHAUDFONTAINE
5. SOURCE DU MONASTÈRE / CHEVRON
6. SOURCE CHRISTIANA / GAVERE
7. SOURCE CLÉMENTINE / SPIXHE
8. SOURCE CRISTAL MONOPOLE / AARSCHOT
9. SOURCE DUKE / FRANCORCHAMPS
10. SOURCE GINTSBERG / SCHELDEWINDEKE
11. SOURCE HARRE / WERBOMONT FERRIÈRES
12. SOURCE KONING / BRAKEL
13. SOURCE LEBERG / ROOSDAL
14. SOURCE DE L'OR / CHEVRON
15. SOURCE ORDAL / RANST
16. SOURCE POUHON DE BANDE / BANDE
17. SOURCE GENEVIÈVE / GENVAL
18. SOURCE SPA MARIE HENRIETTE / SPA
19. SOURCE SPA BARISART / SPA
20. SOURCE SPA REINE / SPA
21. SOURCE STY / CÉROUX MOUSTY
22. SOURCE SUNCO / NINOVE
23. SOURCE TOEP / BRAKEL
24. SOURCE TOP / BRAKEL
25. SOURCE DE LA VOLETTE / ETALLE
26. SOURCE DU VAL / BOORTMEERBEEK
27. SOURCE VALVERT / ETALLE
28. SOURCE DE VILLERS / VILLERS LE GAMBON

SOURCES DES EAUX DE SOURCE

29. SOURCE DES ACACIAS / ETALLE
30. SOURCE ALIZÉE / BRAKEL
31. SOURCE BREUGETTE / SPONTIN
32. SOURCE DU CERF / GENVAL
33. SOURCE DE LA CHARMOISE / ETALLE
34. SOURCE DU CLAIRCHANT / SPONTIN
35. SOURCE COLINA / OUDENAARDE
36. SOURCE DE PEPYN / LANDEN
37. SOURCE REINA / DIKELVENNE
38. SOURCE DES FAGNES / VILLERS LE GAMBON
39. SOURCE SPRING / MAARKEDAL
40. SOURCE SUNNYSRING / TURNHOUT
41. SOURCE TOREN / BRAKEL
42. SOURCE DU VAL D'AINSE / ÉREZEE
43. SOURCE DE LA VALLÉE / SAINT GEORGES
44. SOURCE DE LA VOLETTE / ETALLE