

L'eau et mon corps, paroles de jeunes

une enquête réalisée par
des jeunes pour les jeunes



Pour être en bonne santé... Boire, c'est ...

Ne pas attendre d'avoir soif pour boire !

Habituer les enfants à boire régulièrement !

Boire en petites quantités (plusieurs fois par jour, pour ne pas couper l'appétit) !

Augmenter la quantité d'eau en cas de chaleur ou de fièvre (boire davantage, même si on n'a pas soif) !

En cas de besoins particuliers !



Projet

--> **Faire mener aux jeunes collégiens une enquête auprès de leurs camarades.**

Dans le cadre d'un projet d'établissement, avec des adultes référents du collège, **EVEIL en partenariat avec le Centre d'information sur l'eau, le C. I. eau**, aide un groupe d'élèves délégués à mener une enquête auprès de leurs camarades sur la thématique « L'eau et mon corps ».



Objectifs

--> **Aller à la rencontre des jeunes afin de :**

- les faire s'exprimer et s'interroger sur leur comportement et la perception de leur relation à l'eau,
- échanger sur cette thématique au sein du collège et apporter des connaissances pour les aider à se construire .



Méthodologie

>> Avec l'appui de référents adultes du collège, les correspondants EVEIL forment un groupe de jeunes délégués à mener une enquête. Ils leur apportent l'appui nécessaire tout au long de l'action.

>> Les correspondants EVEIL recueillent les questionnaires complétés et débriefent avec les référents du collège et les jeunes délégués.

>> Une mise en commun avec les élèves délégués est organisée : rencontre débat à partir de l'exploitation de l'enquête et élaboration du reportage photo (prises de notes et de vues).

>> L'association EVEIL traite les résultats de l'enquête de vingt collèges. Elle retravaille les fichiers des reportages photo transmis par les correspondants.

>> EVEIL transmet aux collègues les

reportages photo imprimés et les résultats synthétisés de l'enquête. Les établissements pourront s'approprier les informations et les exploiter lors d'une réunion de clôture, de la création d'une charte...

**Un projet de l'association
EVEIL en partenariat avec le
C.I. eau**

Centre d'information sur l'eau



L'eau et mon corps, paroles de jeunes

une enquête réalisée par
des jeunes pour les jeunes



EDITO

BARRAL SE JETTE A L'EAU !!!

L'eau est un élément essentiel pour l'homme, source de vie certes mais aussi source de plaisir. Souvent maltraitée ou non considérée à sa juste valeur, elle n'en demeure pas moins objet de convoitise. La Déclaration Universelle des Droits de l'Homme reconnaît la dignité inhérente de tous les êtres humains et leurs droits égaux et inaliénables. Il y a certaines nécessités fondamentales qui sont essentielles à la dignité de la vie, en fait à la vie elle-même. L'eau est l'une de ces nécessités essentielles et un environnement propre est également de plus en plus reconnu comme un droit fondamental de l'homme. La rareté de l'eau, la contamination de l'eau et du sol et le manque d'accès à l'eau pour les pauvres comptent parmi les principaux obstacles à la jouissance complète du droit à l'eau.

L'eau, source de vie

Parce qu'elle est remplie de sels minéraux et d'oligo-éléments, substances indispensables à l'équilibre de notre organisme, l'eau peut avoir des vertus thérapeutiques aujourd'hui reconnues. Substances fondamentales dans notre métabolisme mais trop peu présentes dans notre alimentation, les sels minéraux sont des éléments chimiques que l'on trouve dans la nature sous forme de minéraux et de cristaux. Phosphore, soufre, sodium, potassium, calcium, magnésium... Tous sont indispensables à notre organisme, car ils fonctionnent par interaction : la carence de l'un peut rendre les autres toxiques.... Les oligo-éléments, eux, sont des métaux et métalloïdes présents dans le corps en très faibles quantités mais de manière constante. Ils sont fondamentaux à l'intérieur des réactions biochimiques de notre corps...

Collège/lycée Barral

113 rue M. Briguiboul - 81100 CASTRES

Tél. : 05 63 59 05 49

Madame BLANC, Chef d'établissement

Je suis ado, et alors ?

Il nous est apparu évident d'introduire cette réflexion dans le projet mené par nos élèves de 2nde européenne espagnol dans le cadre de leur échange linguistique avec les élèves espagnols de la ville de LINARES en ANDALOUSIE et dont le thème de travail porte sur les préoccupations de l'adolescence.

Être adolescent, c'est adopter un mode de vie propre qui a son langage et ses parures et qui puise plus qu'on ne l'imagine dans le bonheur d'exister, les moyens de mener une vie féconde, d'asseoir une nouvelle identité, de grandir, de se confronter aux autres afin de préparer l'entrée dans la vie adulte. Chez l'adolescent, la relation à l'alimentation et à l'eau est un moyen d'exprimer le mal être profond qui anime souvent cet être en quête d'identité. Elle est donc souvent malmenée pendant cette période !

L'Espagne est souvent présentée comme un pays sec. Hélas, comme d'autres pays, elle est menacée par la désertification, les incendies de forêts, l'érosion, la pollution... Or en Espagne comme ailleurs, l'eau est considérée comme un facteur primordial de développement. D'où cette nécessité de sensibiliser tous ces jeunes européens à la nécessité de considérer l'eau à sa juste valeur. Cette réflexion s'inscrit également dans la volonté d'intégrer notre établissement dans une démarche d'éco-établissement.

Gageons que toutes ces actions entreprises permettront, si ce n'est de convaincre au moins de faire naître chez nos élèves, cette préoccupation pour la préservation de ce formidable joyau qu'est notre planète !

Monsieur PEREZ, Directeur Adjoint et professeur d'espagnol

L'eau et l'hygiène

Pourquoi se laver les mains ?

Pour prévenir la transmission des maladies contagieuses et acquérir de saines habitudes de vie et les intégrer dans nos activités quotidiennes, et ce, quelque soit notre âge.

Quand se laver les mains ?

Il faut se laver les mains avec du savon avant de manipuler les aliments, mais aussi chaque fois qu'il y a un risque de contamination, par exemple :

- quand les mains sont visiblement sales
- après avoir manipulé des viandes crues
- après avoir éternué ou s'être mouché
- après avoir touché à un animal
- après être allé aux toilettes
- après avoir fumé
- après avoir été en contact avec des personnes malades.

Petits rappels :

Un lavage des mains efficace dure au moins 20 secondes.
N'oubliez pas de bien nettoyer toutes les parties des mains : les jointures, les ongles et entre les doigts.
Se faire oublier ! Aussi enlevez vos bagues, des bactéries peuvent s'y trouver !

Pour vous nettoyer les mains de façon efficace, il faut :

- Enlever vos bagues et autres bijoux.
- Utiliser de l'eau chaude et vous mouiller complètement les mains.
- Prendre du savon (de 1 à 3 ml) et bien le faire mousser.
- Se frotter les mains, les poignets, les avant-bras et entre les doigts, pendant 20 secondes.
- Se nettoyer le dessous des ongles.
- Rincer abondamment.
- Fermer le robinet en tenant une serviette en papier.
- Se sécher les mains avec une serviette jetable ou sous le séchoir.
- Éviter de toucher des surfaces souillées en quittant la salle de bain.

Boire en toute quiétude, c'est...

Laisser couler l'eau quelques instants avant de boire, surtout après une absence de quelques jours.

Conserver l'eau au réfrigérateur pas plus de 24 heures, dans un récipient propre et couvert.

Nettoyer verres, tasses et carafes après chaque usage.

Les ressources en eau

Comparaison entre la France et l'Espagne

L'eau est sur la planète l'élément le plus répandu (1360 millions de km³) soit les trois quarts de la surface de la Terre, surnommée « la planète bleue », cependant cette eau est essentiellement salée et on ne trouve que 3% d'eau douce, présente sous forme de glaciers. L'eau douce disponible pour l'homme ne représente au final que 0,6 % de l'ensemble de l'eau présente sur Terre.

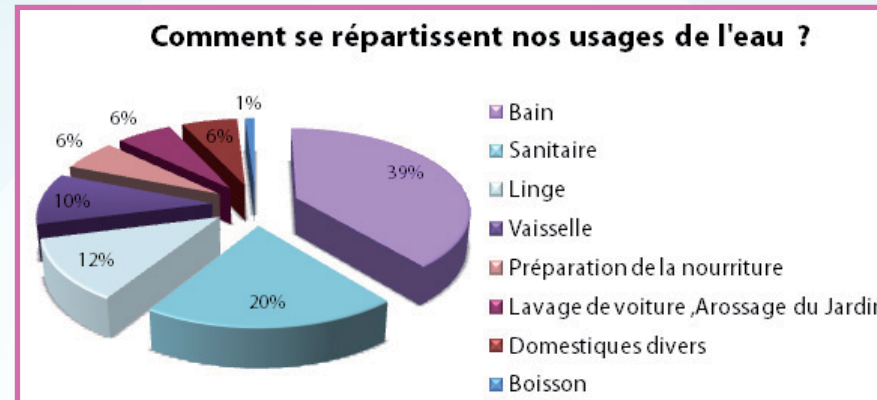
En France il y a 6 bassins versants principaux: Loire-Bretagne, Seine-Normandie, Adour-Garonne, Artois-Picardie, Rhône-Méditerranée-Corse, Rhin-Meuse. Chaque bassin correspond à l'ensemble de toutes les pentes des eaux qui se réunissent dans un fleuve ou une rivière. Il pleut environ 700 millimètres d'eau par an mais cette eau est inégalement répartie.

En Espagne l'eau est rare et il y a beaucoup de sécheresse. Il pleut en moyenne 670 millimètres pour l'ensemble du pays mais des régions reçoivent plus de 800 mm (Nord) et d'autres moins de 400 (Sud). 70% de l'eau disponible en Espagne provient du Nord alors qu'en Andalousie ils n'en possèdent que 20% .

En France, 40 milliards de m³ sont prélevés chaque années contre 37 en Espagne.

En France 64% de l'eau prélevée sert à la production d'électricité alors qu'en Espagne l'eau sert majoritairement à l'irrigation (72%), les sols étant plus secs. Les hectares irrigués par habitant sont de 0,085 en Espagne contre seulement 0,012 pour la France. Cependant les augmentations des surfaces irrigables ont été les plus fortes en France (+ 48 000 ha/an entre 1980 et 1996) alors qu'en Espagne cette augmentation a été importante jusqu'en 1980 (+ 60 000 ha/an), mais s'est nettement réduite depuis.

En ce qui concerne le taux de raccordement à l'épuration, 78% des français sont raccordés contre 58% des espagnols.



Nos usages de l'eau

Si aucune forme de vie ne peut se passer d'eau, l'Homme ne fait pas exception. Au fil des siècles et des civilisations, il a appris à dompter cet élément indispensable. Petit à petit, il a rendu l'eau plus disponible.

Aujourd'hui, on dit de l'eau qu'elle est courante, comme un produit de supermarché peut l'être. Car c'est vrai, pour nous, elle est toujours au rendez-vous, sans exception ou presque. Tournez un robinet, vous verrez l'eau couler !

De cette apparente abondance est née une utilisation croissante d'eau, une utilisation qui ne répond plus aux uniques besoins des Hommes mais aux envies et désirs de nombre d'entre nous : laver une voiture, remplir une piscine, arroser la pelouse d'un golf...

On en oublie presque le caractère rare et précieux de ce liquide.

L'eau, source de vie. L'eau, bien de consommation.

Alors qu'elle a un vrai rôle vital pour l'homme,

L'eau est aussi employée dans certaines expressions, en voici quelques exemples :

C'est comme un coup d'épée dans l'eau.

Chat échaudé craint l'eau froide.

Claire comme de l'eau de roche.

Comme une goutte d'eau dans l'océan.

Dans ces eaux-là !

D'ici là il passera beaucoup d'eau sous les ponts.

Heureux comme un poisson dans l'eau.

Goutte à goutte l'eau creuse la pierre.

Il ne vaut pas l'eau qu'il boit.

Il n'a pas inventé l'eau tiède

Ils ont jeté le bébé avec l'eau du bain.

Jamais ne se mélange l'eau et le feu.

J'en ai l'eau à la bouche.

La goutte qui fait déborder le vase.

Mettre de l'eau dans son vin.

Nager entre deux eaux.

On n'engraisse pas les cochons à l'eau claire.

Se jeter à l'eau.

Un diamant de la plus belle eau.

Ca coule de source...

La classe de 2nde euro espagnol

