



L'eau

Qu'est-ce que vous, les arbres et un hamster ont en commun ?

Vous avez tous besoin d'eau. Tous les êtres vivants ont besoin d'eau pour survivre, qu'elle provienne d'un robinet, d'un nuage de pluie ou d'une petite bouteille fixée sur le côté d'une cage. Sans eau, votre corps cesserait de fonctionner correctement. L'eau représente plus de la moitié du poids du corps et une personne ne peut pas vivre plus de quelques jours sans eau. Pourquoi ? Votre corps a besoin d'eau pour effectuer de nombreuses tâches importantes. Par exemple :

- Votre sang, qui contient beaucoup d'eau, transporte l'oxygène vers toutes les cellules de votre corps. Sans oxygène, ces petites cellules mourraient et votre corps cesserait de fonctionner.
- L'eau fait également partie des fluides du système immunitaire, qui vous aide à lutter contre les maladies.
- L'eau aide à maintenir une température normale.
- Vous avez besoin d'eau pour digérer vos aliments et vous débarrasser des déchets.
- Et il y a fort à parier que l'eau est le principal ingrédient de la sueur.

Le saviez-vous ?

- 71 % de la Terre est recouverte d'eau. On la trouve dans les océans, les rivières, les lacs et même sous terre.
- L'eau est également connue sous le nom de H₂O ! Chaque molécule d'eau possède deux atomes d'hydrogène et un atome d'oxygène. Ces molécules se collent les unes aux autres, formant des gouttelettes, des ruisseaux et même des cristaux de glace.
- L'eau peut être solide, liquide et gazeuse. Lorsqu'il fait très froid, l'eau gèle et devient de la glace. Lorsqu'elle se réchauffe, elle fond et devient liquide. Lorsqu'elle est chauffée davantage, elle se transforme en un gaz appelé vapeur d'eau.
- L'eau est très particulière ! C'est l'une des rares substances qui se dilate lorsqu'elle gèle, ce qui explique que la glace flotte sur l'eau.

Le coin des blagues

Q : Comment peut-on dire que l'océan est amical ?
R : Il fait des vagues

Q : Qu'est-ce qui court, mais ne marche jamais ?
R : L'eau

Quelle est la quantité d'eau nécessaire ?

Votre corps n'obtient pas de l'eau uniquement en la buvant. Tout liquide que vous buvez contient de l'eau. De nombreux aliments contiennent également de l'eau. Les fruits contiennent une grande quantité d'eau, comme vous pouvez le constater si vous avez déjà croqué une pêche ou une prune et senti le jus couler sur votre menton. Les légumes contiennent également beaucoup d'eau. Pensez à une tomate que vous coupez en tranches ou à une branche de céleri que vous croquez à pleines dents.

L'eau étant si importante, vous vous demandez peut-être si vous en buvez suffisamment. Il n'y a pas de quantité magique d'eau à boire chaque jour. La quantité dont vous avez besoin dépend de votre âge, de votre taille, de votre état de santé et de votre niveau d'activité, ainsi que du temps qu'il fait (température et taux d'humidité). Si vous êtes malade, s'il fait chaud ou si vous faites de l'exercice, vous aurez besoin de plus d'eau. Buvez de l'eau avant, pendant et après le jeu. Tu ne peux pas donner le meilleur de toi-même si tu as soif !

Lorsque ton corps n'a pas assez d'eau, on dit qu'il est déshydraté. Une déshydratation, même légère, peut t'empêcher d'être aussi rapide et vif que tu le souhaiterais. Un cas grave de déshydratation peut vous rendre malade. Gardez donc votre bouteille d'eau à portée de main.

Si ton urine est jaune très clair, tu es bien hydraté. Si votre urine est jaune foncé, il est temps de boire.

Activité de réflexion Envoi d'une marche sur l'eau

Visitez le site Web du Centre des sciences de l'Ontario pour vous amuser en bricolant. Créez un arc-en-ciel coloré tout en explorant les propriétés de la cohésion et de l'adhésion.



Regardez ces vidéos sur l'eau :

D'où vient l'eau ? Écologie pour les enfants
<https://www.youtube.com/watch?v=R0K7VKkksyc>
(4.21 minutes)

Pourquoi nous devons boire de l'eau -
WonderGrow Kids
<https://www.youtube.com/watch?v=t9MpHES07Os> (3.06 minutes)