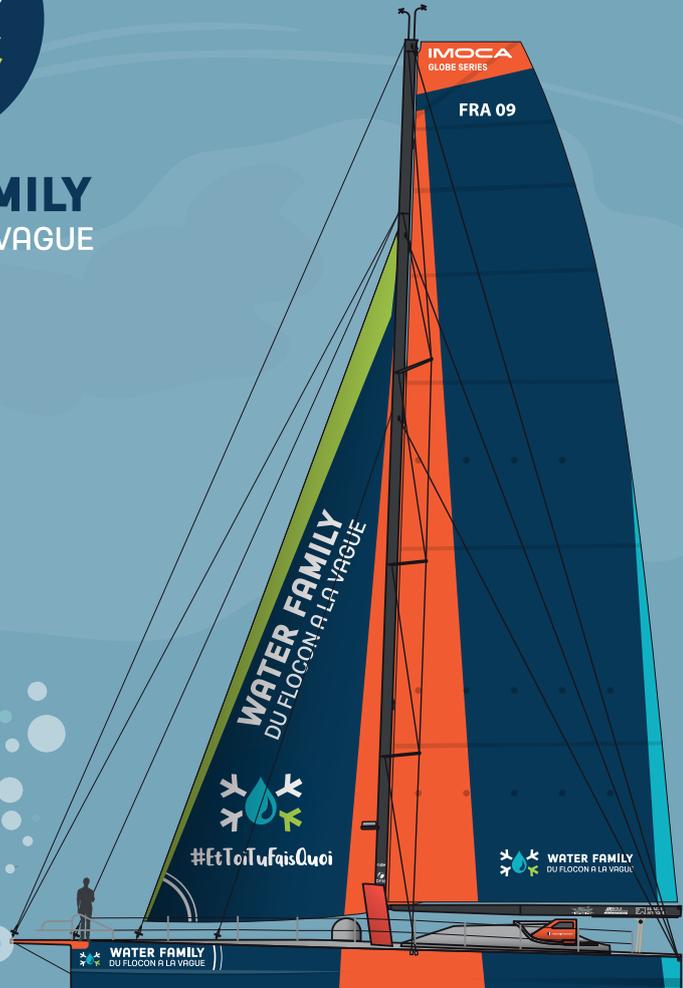
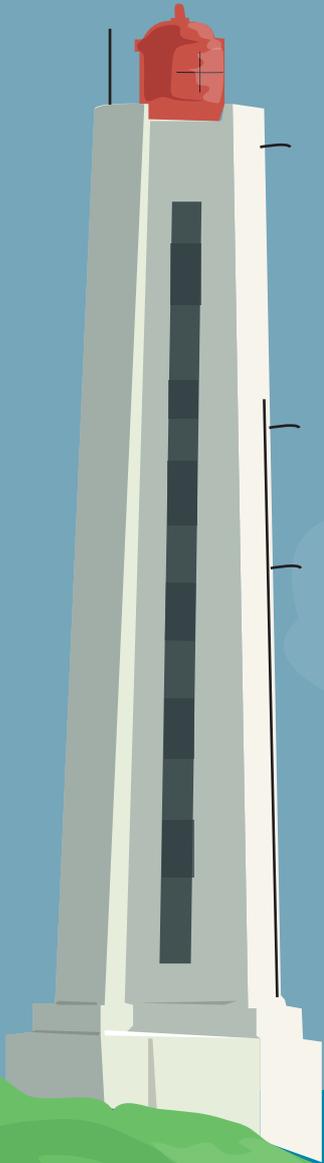


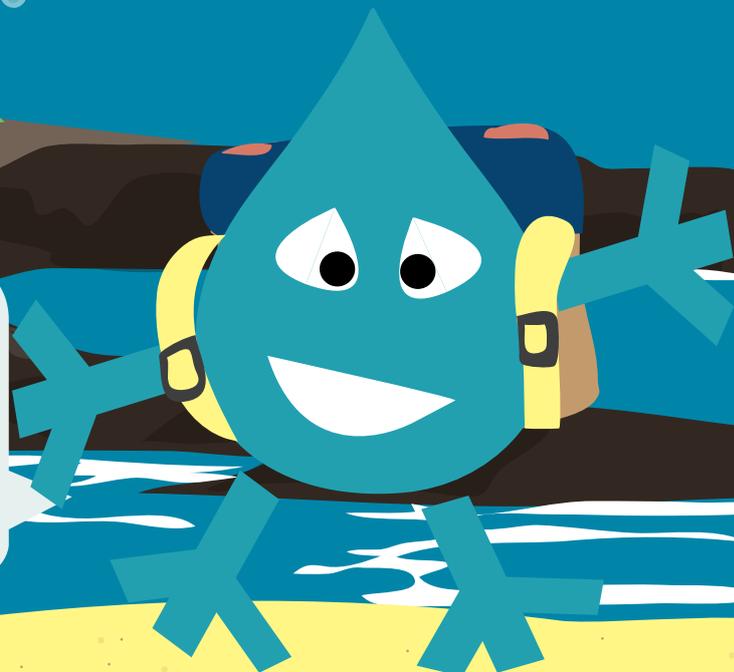
# Cahier de vacances de la WATER FAMILY



**WATER FAMILY**  
DU FLOCON A LA VAGUE



Ensemble agissons à la  
source pour protéger  
l'eau, notre santé et la  
planète !



# LA WATER FAMILY, Du Flocon à la Vague

La Water Family - Du Flocon à la Vague est une association loi 1901 **reconnue d'intérêt général**. La Water Family est une famille de passionnés issus des sports nature et de la protection de l'environnement.

Depuis 2009, nous avons développé des **contenus pédagogiques pour les scolaires et les entreprises** afin d'apprendre à protéger l'eau et notre santé, tout en valorisant les bonnes pratiques.

C'est une famille ouverte qui offre à tous (jeunes, partenaires, sportifs, parents, éducateurs, ...) **l'opportunité de devenir ambassadeur de la préservation de l'eau par des gestes simples du quotidien**.

La Water Family c'est plus de **150 ambassadeurs, 20 000 jeunes sensibilisés chaque année et 1 000 professionnels à nos côtés**... et toi ! ... et vous !



Dixente Lizarazu, Mathieu Crépel, Ophélie David, Tony Estanguet, Roland Jourdain, Marc et Thomas Lièvremont, l'Aviron Bayonnais Rugby Pro, Christophe Willem, Jacques Gamblin, Raphaël Ibañez, les frères Karabatic, Jan Kounen et sa famille, Jean-Pierre Vidal, Stéphanie Barneix, Rico Leroy, Guy Forget, Xavier et Polo de Le Rue, Julien Lizeroux, Valérie Nicolas, Tessa Worley, Vincent Duvignac, Stéphane Iralour, Louison et Zoé Grospron, Damien Castera, Justine Mauvin, Pauline Ado, Justine Dupont, Édouard et Antoine Delpero, les « Lost in the Swell », Benjamin Dutreux, le team Ocewood, Marianne Bréchu, Aurélien Ducroz, Gauthier De Tessières, Julie Pomagalski, Florence Masnada, Fabrice Jeannet...

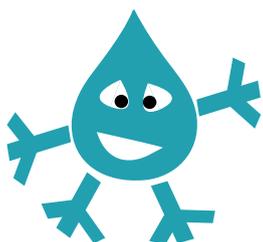
---

Pour t'aider pour les exercices, télécharge la plaquette du Guide Water Responsable sur notre site internet :  
[waterfamily.org/water-academie/](http://waterfamily.org/water-academie/)

---

## LES OBJECTIFS DU CAHIER DE VACANCES :

- 1 Comprendre **l'importance** de l'eau
- 2 Apprendre en s'amusant
- 3 Éduquer aux **éco-gestes**
- 4 Valoriser les **engagements** de chacun



Salut moi c'est Flaggy, je suis la petite goutte de la Water Family ! Je vais t'accompagner tout au long de ce guide pour découvrir l'eau de A à Z. Nous verrons l'eau dans ton corps, l'eau dans la nature puis toutes les menaces qui pèsent sur l'eau et enfin les solutions pour la protéger. Es-tu prêt ?

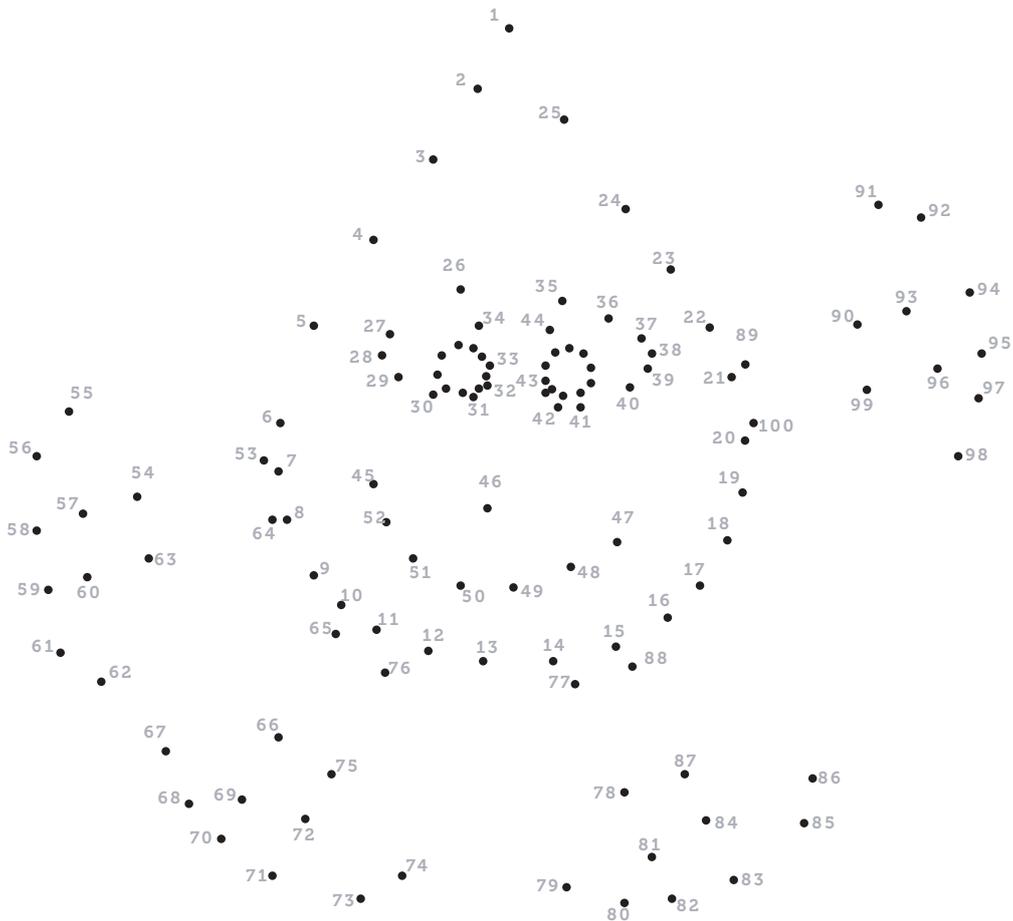
# À TOI DE JOUER

## RETROUVE LES MOTS DANS LA GRILLE

S F E U P Y E M F I I C G  
Z A N G H T S P O R T C W  
C L D F E Y Z J E C H V X  
E A U N C L M N Q E U P W  
V B A J S C G L R C F N P  
X L R N B A T E A U V C Y  
P Q L W T U I K K G D W H  
F N P N L V C J V I E Q V  
S Z O S I W V F P D D T Z  
K M C R W B O C E A N E M  
W A T E R F A M I L Y I A  
C X W P O V E W A O D G B  
H P X E M Y S A N T E G C

SPORT  
BATEAU  
EAU  
PLANETE  
SANTE  
VIE  
OCEAN  
MONTAGNE  
RIVIERE  
WATERFAMILY

## RELIE LES POINTS POUR FORMER UN DESSIN



# JEU DES 7 DIFFÉRENCES

Retrouve les 7 différences entre les deux dessins





# LE VENDÉE GLOBE

## UN PEU D'HISTOIRE NAVALE

### **Qu'est ce que le Vendée Globe ?**

Le Vendée Globe est à ce jour la seule course à la voile autour du monde, en solitaire, sans escale et sans assistance.

L'événement s'est inscrit dans le sillage du Golden Globe qui, en 1968, initia la première circum navigation de ce type par les trois caps (Bonne Espérance, Leeuwin et Horn). Sur les neuf pionniers à s'élancer en 1968 un seul réussit à revenir à Falmouth, le grand port de la Cornouailles anglaise. Le 6 avril 1969 après 313 jours de mer, le Britannique Robin Knox-Johnston arrivait enfin au but.

Vingt années plus tard, c'est le navigateur Philippe Jeantot qui, après sa double victoire dans le BOC Challenge (Le tour du monde en solitaire avec escales), lance l'idée d'une nouvelle course autour du monde, en solitaire, mais... sans escale !

Le Vendée Globe était né. Le 26 novembre 1989, treize marins prennent le départ de la première édition qui durera plus de trois mois. Ils ne seront que sept à rentrer aux Sables d'Olonne.

## Un voyage planétaire

40 075 kilomètres soit 21 638 milles : telle est la circonférence de la Terre et la distance autour du monde de référence. Une révolution effectuée en 74 jours et 3 heures lors de la dernière édition du Vendée Globe. Ce périple planétaire est avant tout un voyage climatique pour descendre l'Atlantique, traverser l'océan Indien et le Pacifique, puis remonter de nouveau l'Atlantique...

Au programme : un départ des Sables d'Olonne au milieu de l'automne, un trajet au cœur des mers du Sud en plein été austral et un retour hivernal en Vendée.

# LE VENDÉE GLOBE

## Exercice 1 : Le parcours du Vendée Globe



### Exercice A.

Le parcours du Vendée Globe, symbolisé par la ligne en pointillé rouge, se fait dans le sens inverse de la rotation de la Terre : entoure les flèches correspondantes au bon trajet.

### Exercice B.

Voici la carte du parcours du Vendée Globe, les bateaux vont «longer» plusieurs continents, lesquels ?

### Exercice C.

Parmi cette liste de pays, lesquels ne verront pas passer de bateau au large de leurs côtes ? Raye les intrus !

France - Espagne - Allemagne - Russie - Portugal - Maroc - Mauritanie - Egypte - Afrique du Sud - Kenya - Australie - Indonésie - Nouvelle Zélande - Chili - Equateur - Bolivie - Argentine - Brésil

**Bonus 1 :** Entoure sur la carte les pays qui te sont proposés dans la liste.

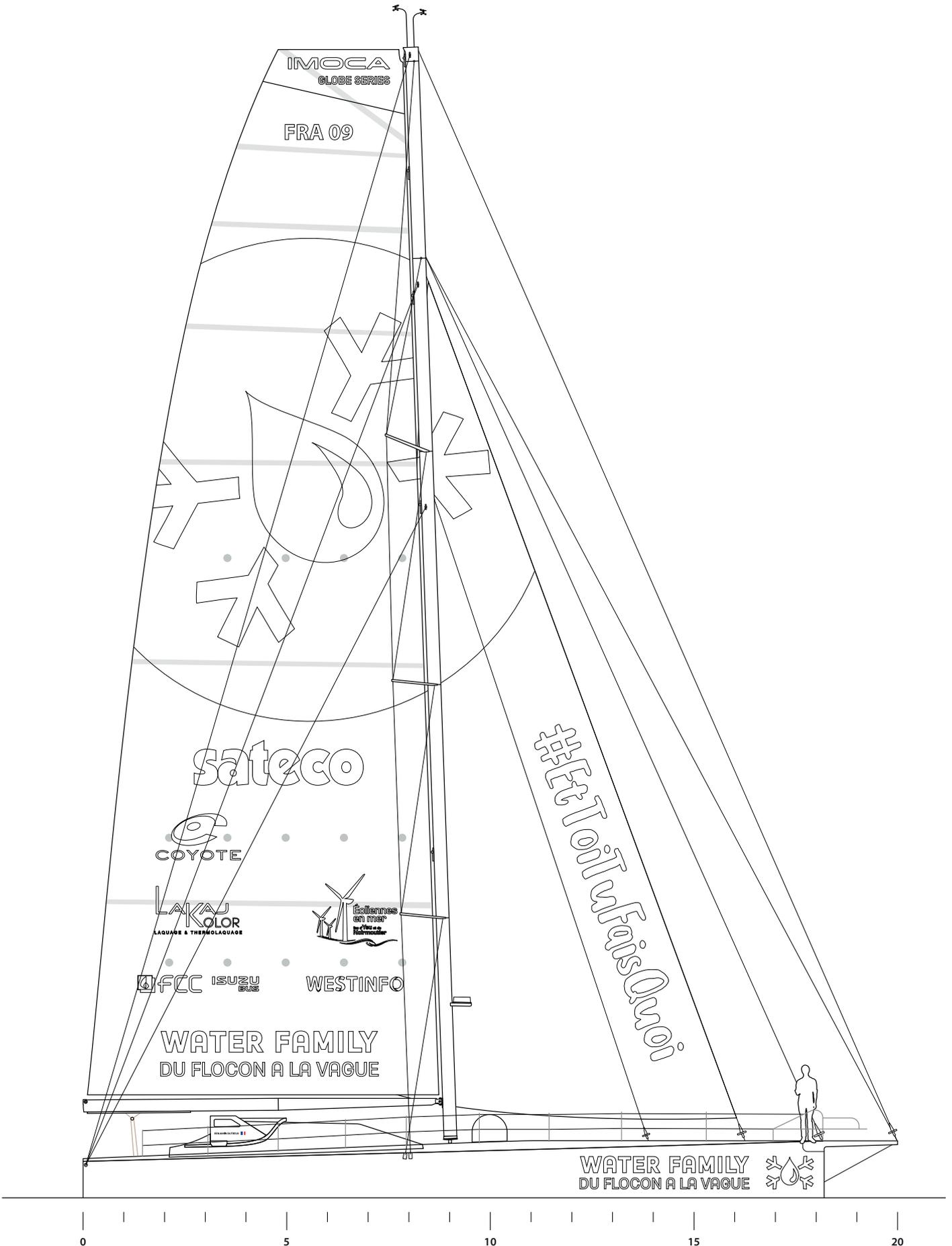
**Bonus 2 :** Un des pays cités dans la liste ci-dessus est connu pour avoir les plus grandes ressources d'eau douce de la planète, lequel ?

## SOLUTIONS

**1.A :** les flèches correspondantes au bon trajet sont de couleur jaune  
**1.B :** Amérique - Europe - Afrique - Océanie

**1.C :** À rayer : Allemagne, Russie, Egypte, Kenya, Indonésie, Equateur, Bolivie  
**Bonus 2 :** Brésil

# Colorie moi !



# L'EAU DANS TON CORPS

## Exercice 2 : Les quantités d'eau du corps

### Exercice A.

Quel pourcentage d'eau y a-t-il dans le corps humain ?  
Colorie le corps à droite jusqu'au niveau qui te semble juste.

### Exercice B.

En fonction de la réponse à la question A, si un homme pèse 100 kg, combien de litre d'eau a-t-il dans son corps ?  
Sachant que 1 kg = 1 litre d'eau

### Exercice C.

#### Un peu d'anatomie :

Relie les parties du corps à leurs noms puis à leur pourcentage d'eau.



• Os •

80 %



• Poumons •

75 %



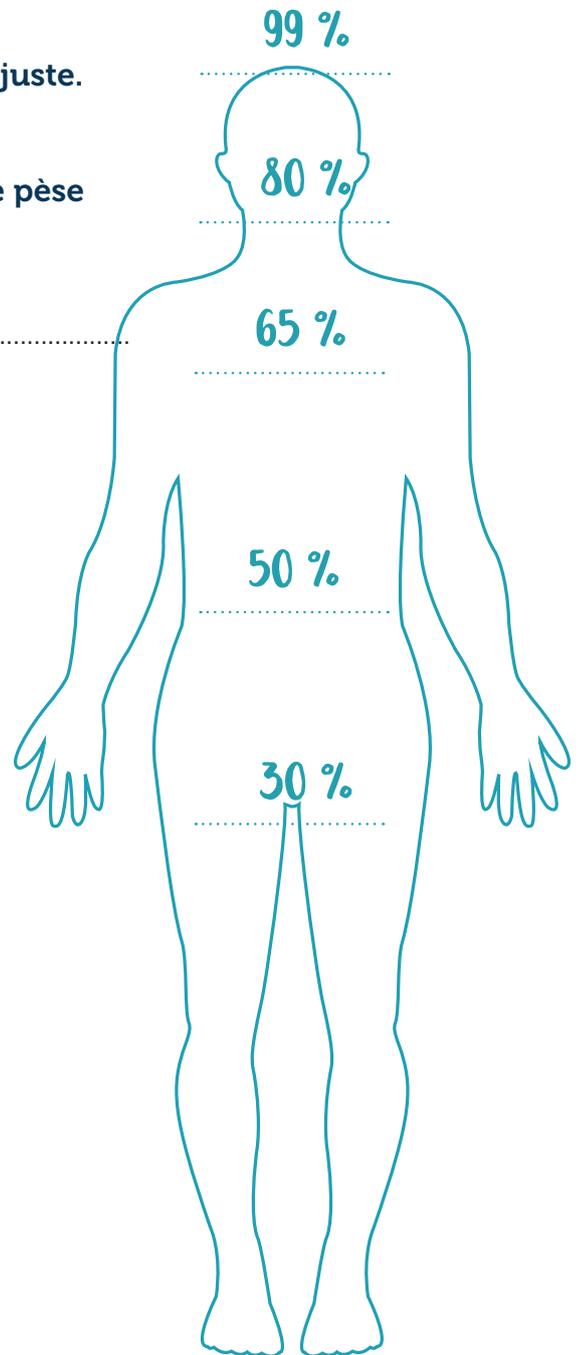
• Cerveau •

85 %



• Muscles •

30 %



### Exercice D.

À quoi sert l'eau dans ton corps : raye la mauvaise proposition !

Transporter les sels minéraux et oligo-éléments (calcium, magnésium...)

Améliorer la croissance des cheveux

Maintenir le corps à une température constante (37 °C)

Éliminer les déchets du corps

Participer aux réactions chimiques (naturelles) du corps: neurone, digestion...

# Exercice 3 : L'eau et la santé

## Exercice A.

Entoure la bonne proposition !

$$-1\% = -30\%$$

d'eau dans le corps  
(quand on a les lèvres sèches)

de capacités physiques et  
intellectuelles

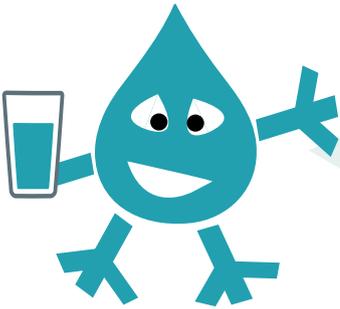
$$-4\% = -20\%$$

d'eau dans le corps  
(quand on a les lèvres sèches)

de capacités physiques et  
intellectuelles

## Exercice B.

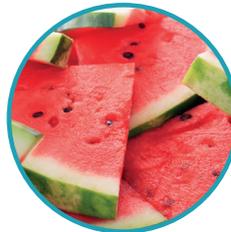
Un peu de maths :



Un humain doit boire entre 1,5 litres et 2 litres d'eau par jour mais son corps à besoin d'environ 3,5 l d'eau par jour. Mais moi, tous les jours je dois boire 4 litres d'eau ! Sachant qu'un verre d'eau fait 25 centilitres, combien de verres d'eau doit boire un humain par jour ? Et combien de verres d'eau je dois boire par jour ?

## Exercice C.

Parmi ces boissons et ces aliments, lesquels hydratent (apportent de l'eau à ton corps) ?



## SOLUTIONS

**3.A :**  $-4\% = -20\%$   
**3.B :** Entre 6 et 8 verres pour un humain  
 et 16 verres pour Flaggy  
**3.C :** Seul l'eau, les fruits et les légumes  
 hydratent

**2.A :** 65 %  
**2.B :** 65 litres  
**2.C :** Os = 30 %, Poumons = 85 %  
 Cerveau = 75 %, Muscles = 80 %  
**2.D :** Améliorer la croissance des cheveux

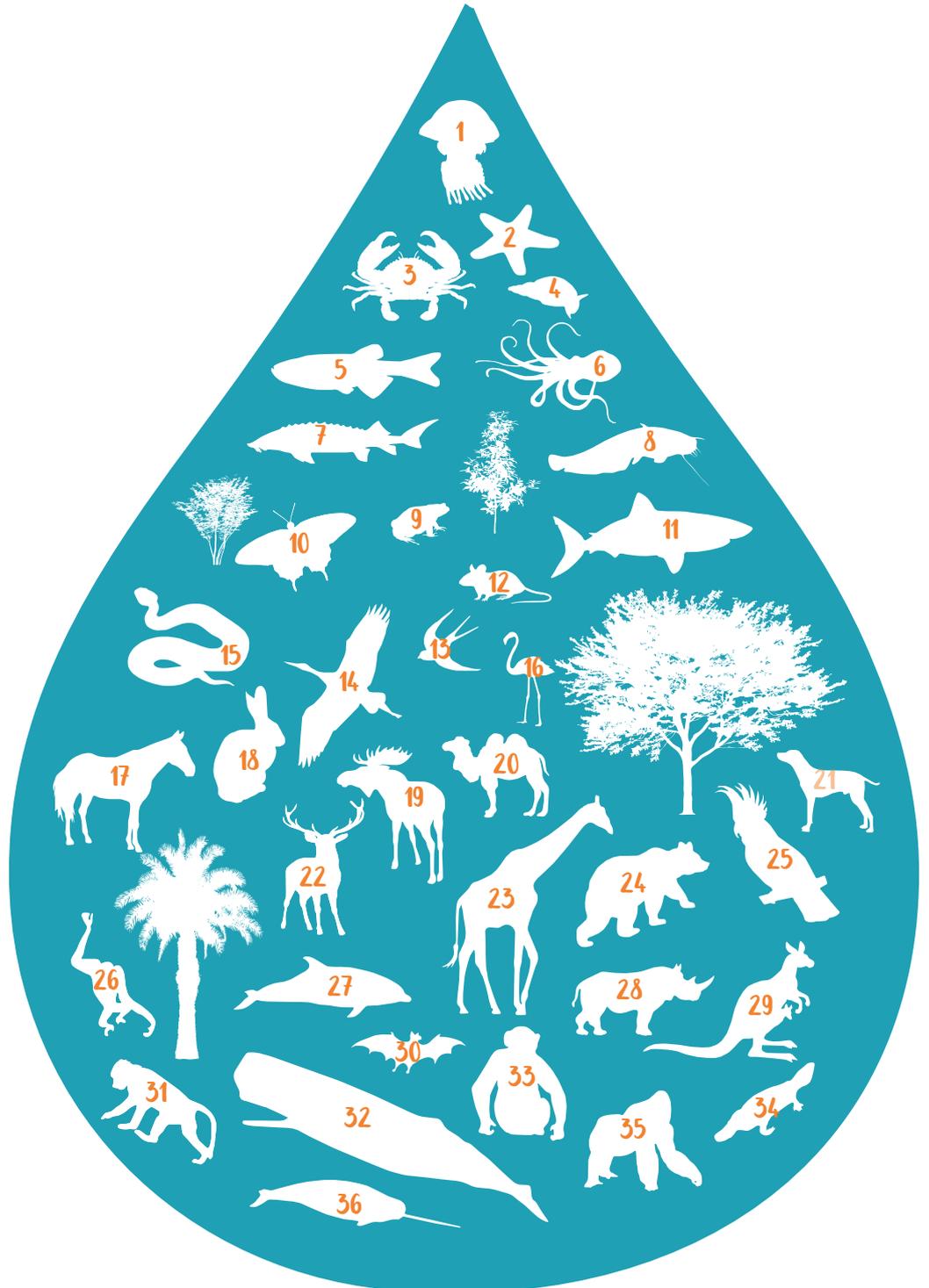
# L'EAU ET LE VIVANT

## Exercice 4 : L'eau c'est la vie

### Exercice A.

Tous les êtres vivants (bactéries, plantes, animaux...) sont faits d'eau.  
On dit que l'eau est la première molécule du vivant !  
Sauras-tu reconnaître les 36 animaux de la goutte ?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.
- 17.
- 18.
- 19.
- 20.
- 21.
- 22.
- 23.
- 24.
- 25.
- 26.
- 27.
- 28.
- 29.
- 30.
- 31.
- 32.
- 33.
- 34.
- 35.
- 36.



# Exercice 5 : L'eau et l'arbre

## Un quizz pour tester tes connaissances

### A. Comment fonctionne un arbre ? Raye la phrase incorrecte.

- A. Il utilise l'oxygène, l'eau et le soleil pour fabriquer des sucres et rejette du CO2
- B. Il utilise le CO2, l'eau et le soleil pour fabriquer des sucres et rejette de l'oxygène

### B. Vrai ou Faux : les arbres transpirent ?

.....

.....

### C. Trouve 5 services que nous rendent les arbres

.....

.....

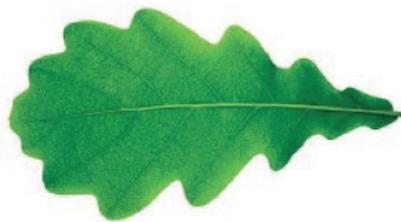
.....

.....

### D : Sans arbre sur Terre on dit que :

- A. les oiseaux voient mieux
- B. les sols pleurent
- C. on respire mieux

### Bonus : À quels arbres appartiennent ces feuilles ?



1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

## SOLUTIONS

**4.A :** 1. Méduse - 2. Etoile de mer - 3. Crabe - 4. Escar-got de mer - 5. Poisson (truite) - 6. Pieuvre - 7. Poisson (esturgeon) - 8. Poisson (silure) - 9. Grenouille - 10. Papillon - 11. Requin - 12. Souris - 13. Hirondelle - 14. Cigogne - 15. Serpent - 16. Flamant rose - 17. Cheval - 18. Lapin - 19. Élan - 20. Chameau - 21. Chien - 22. Cerf - 23. Girafe - 24. Ours - 25. Cacatoès - 26. Singe (gibbon) - 27. Dauphin - 28. Rhinocéros - 29. Kangourou - 30. Chauve-souris - 31. Singe (babouin) - 32. Cachalot - 33. Chimpanzé - 34. Gorille 35. Ornithorinque - 36. Narval

**5.A :** à rayer : B

**5.B :** Vrai

**5.C :** ils transmettent de l'oxygène - ils protègent contre la pollution de l'air - les arbres, bois et fo-rêts, refuges de biodiversité - aide à se ressourcer - ils luttent contre les îlots de chaleur en ville

**5.D :** B

**Bonus :** 1. chêne 2. Tilleul 3. Frêne 4. Pin Maritime

**1.** .....  
Pin

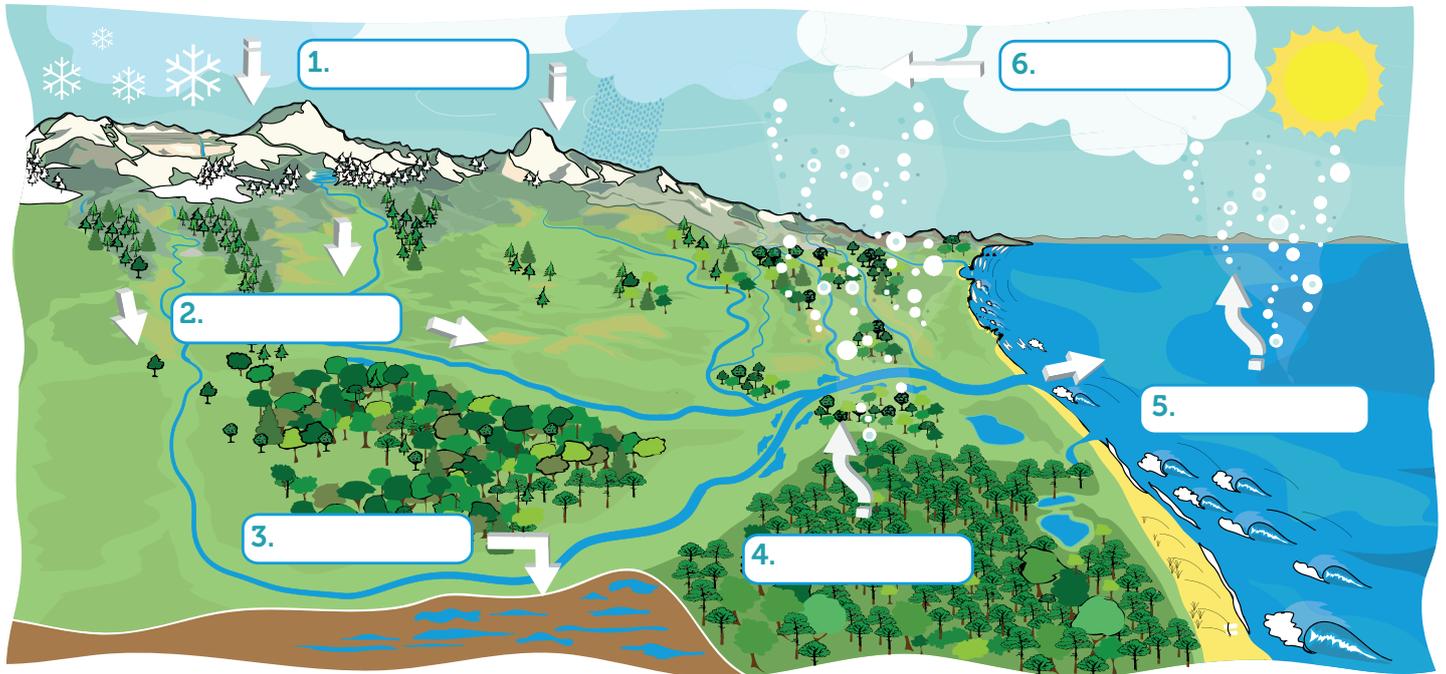
**2.** .....  
Chêne

**3.** .....  
Hirondelle

**4.** .....  
Acajou

# LE GRAND CYCLE DE L'EAU

## Exercice 6 : Le cycle de l'eau



**Exercice A.** Complète le Grand Cycle de l'Eau avec les termes suivants :  
Évaporation - Ruissellement - Précipitation - Infiltration - Condensation -  
Évapo-transpiration

**Exercice B.** Un peu de dictée  
Demande à tes parents de te lire ce texte et à toi de le réécrire.

On dit qu'avant d'entrer dans la mer, une rivière tremble de peur. Elle regarde en arrière le chemin qu'elle a parcouru, depuis les sommets, les montagnes, la longue route sinueuse qui traverse des forêts et des villages, et voit devant elle un océan si vaste qu'y pénétrer ne paraît rien d'autre que devoir disparaître à jamais. Mais il n'y a pas d'autre moyen. La rivière ne peut pas revenir en arrière. Personne ne peut revenir en arrière. Revenir en arrière est impossible dans l'existence. La rivière a besoin de prendre le risque et d'entrer dans l'océan. Ce n'est qu'en entrant dans l'océan que la peur disparaîtra, parce que c'est alors seulement que la rivière saura qu'il ne s'agit pas de disparaître dans l'océan, mais de devenir océan.

Khalil Gibran

**Exercice C.** Conjugaison  
Remplace les verbes qui sont au présent par l'imparfait

On dit qu'avant d'entrer dans la mer, une rivière tremble de peur. Elle regarde en arrière le chemin qu'elle a parcouru, depuis les sommets, les montagnes, la longue route sinueuse qui traverse des forêts et des villages, et voit devant elle un océan si vaste qu'y pénétrer ne paraît rien d'autre que devoir disparaître à jamais.

### Exercice D. Texte à trous

Des océans au ciel, des montagnes aux rivières et jusque dans le sous-sol de la terre,

**l'eau existe sous 3 états :**

..... (vapeur), ..... (glace). Elle peut aussi être ..... (dans les rivières ou les lacs) ou ..... (dans l'océans ou les mers).

### Exercice E. Un peu de maths...

Le désert d'Atacama au Chili est l'un des plus arides de la planète. Il n'y pleut qu'une fois tous les 10 ans environ mais quand il pleut, le désert se transforme en prairie fleurie pour quelques semaines. Nous sommes en 2020 et la dernière pluie a eu lieu en 2018. Combien de fois a t'il plu dans ce désert depuis que tu es né ?



## FAIS TON EXPÉRIENCE

Tu peux reproduire facilement le phénomène de condensation. Place une assiette quelques minutes au réfrigérateur. Mets de l'eau très chaude dans un verre (attention à ne pas te brûler !) et pose l'assiette froide sur le verre. Compte jusqu'à trente et retourne l'assiette. Passe ton doigt dessus : elle est mouillée ! Tu viens de condenser de l'eau : c'est le même phénomène qui fabrique les nuages



## SOLUTIONS

**6. C :** On **disait** qu'avant d'entrer dans la mer, une rivière **tremblait** de peur. Elle **regardait** en arrière le chemin qu'elle **avait** parcouru, depuis les sommets, les montagnes, la longue route sinueuse qu'il **traversait** des forêts et des villages, et **voyait** devant elle un océan si vaste qu'y pénétrer ne **paraissait** rien d'autre que devoir disparaître à jamais.

**6.A :** 1. précipitation, 2. infiltration, 3. ruissellement, 4. évapo-transpiration, 5. évaporation, 6. condensation  
**6.D :** liquide - - gazeux - - solide

# L'EAU EST RARE

## Exercice 7 : Le cycle de l'eau

**Exercice A.** Imagine que tu sois dans l'espace et que tu observes la Terre : quelles sont les trois principales couleurs de notre planète ?

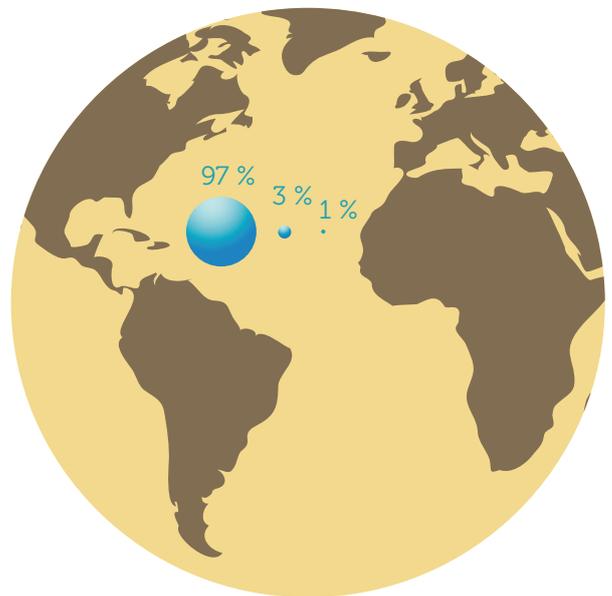
.....

**Exercice B.** À quoi correspondent ces couleurs ?

.....

**Exercice C.** Tu es toujours dans l'espace, mais un magicien vient et retire toute l'eau de notre planète et il la répartit dans 3 bulles.

Quel eau a-t-il mis dans la première bulle ? dans la deuxième et dans la troisième ?



97% : .....

3% : .....

1% : .....

**Exercice D. un peu de maths**

En 1900, nous étions environ deux milliards d'humains sur Terre.

En 2020 nous sommes 7,7 milliards et en 2050 nous serons 10 milliards.

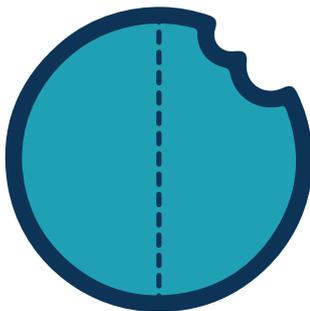
Si l'eau douce disponible était un gâteau à partager équitablement entre les humains :

- Combien il aurait fallu faire de parts en 1900 ?

- Combien aujourd'hui ?

- Et combien en 2050 ?

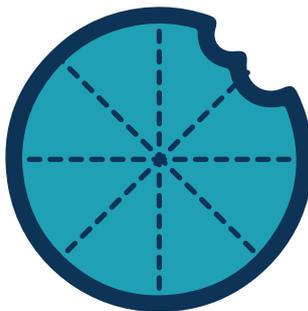
1900



..... parts



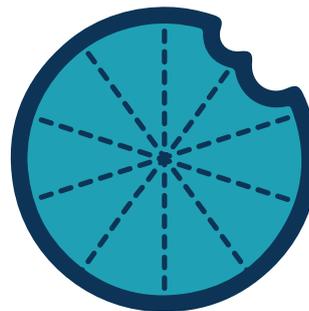
2020



..... parts



2050



..... parts



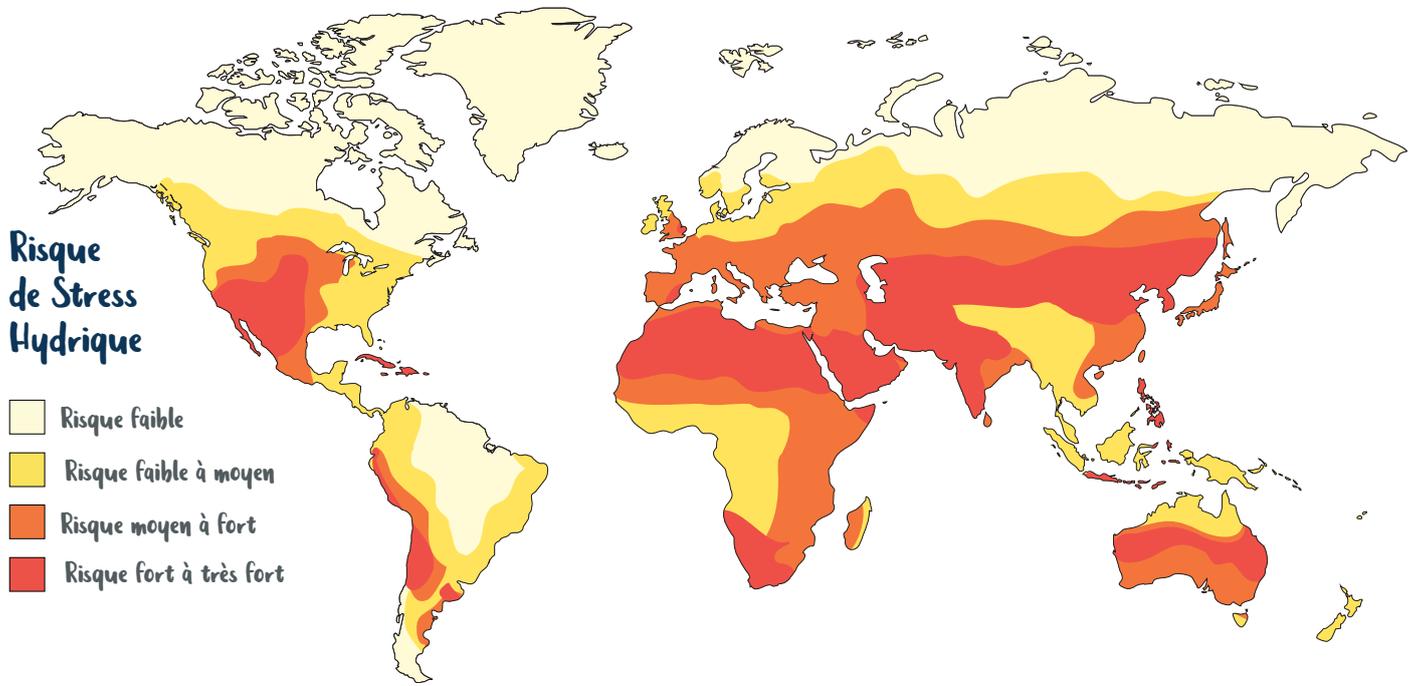
## Exercice E. Un peu de géographie :

1 / Cite 3 pays qui ont de gros problèmes d'eau :

.....

2 / Cite 3 pays qui n'ont pas trop de problèmes d'eau :

.....



L'eau est **inégalement répartie** entre les pays. **Le stress hydrique** (sécheresse ou inondation) entraîne un manque de qualité suffisante pour les humains et l'environnement.

## FAIS TON EXPÉRIENCE

Pour bien comprendre le phénomène de la fonte de la banquise, remplis un verre d'eau et mets un glaçon dedans. Observe le niveau de l'eau dans ton verre. Maintenant, attends que le glaçon soit fondu et regarde le niveau d'eau dans ton verre. Que vois-tu ?

- le niveau monte
- le niveau a baissé
- le niveau est identique



## SOLUTIONS

**7A :** Bleu - vert - blanc  
**7B :** Océans - forêts - nuages  
**7C :** 97% : eau des océans et des mers - 3% : eau douce - 1% : eau douce (2% de l'eau douce sur Terre n'est pas accessible)

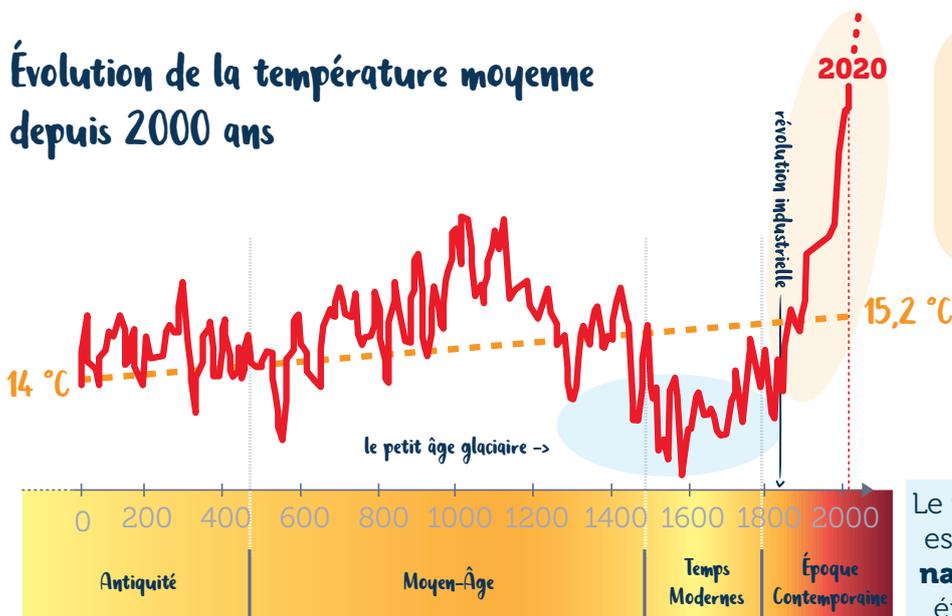
**7D :** il aurait fallu faire deux milliards de parts. Aujourd'hui, nous sommes environ 7,5 milliards d'humains, pour une quantité d'eau douce identique. Comme nous sommes plus nombreux, les parts du gâteau sont donc encore plus petites !

**7E :** 1/ Chili - Mexique - Sénégal / 2/ France - Canada - Russie

# L'EAU EST MENACÉE

## Exercice 8 : Changement climatique

Évolution de la température moyenne depuis 2000 ans



Depuis la révolution industrielle, les activités humaines ont augmenté (énergies, agriculture, transport...) provoquant une hausse de +1,2 °C de la température moyenne (en 150 ans).



Le petit âge glaciaire (1300 - 1800 a.d.) est une **période de refroidissement naturelle** (-1 °C) de la Terre liée à des éruptions volcaniques successives et une baisse de l'activité solaire.

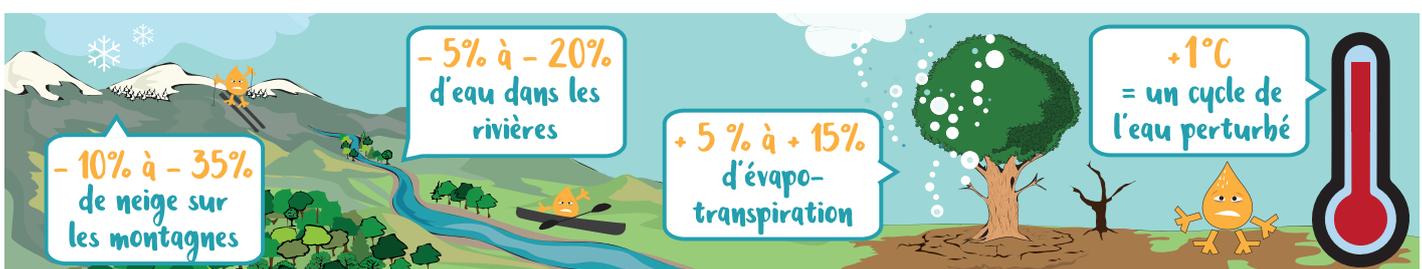
### Exercice A.

Parmi les deux dessins suivants, quelles sont les bonnes prévisions pour 2050 ?

#### DESSIN 1 :



#### DESSIN 2 :



# Exercice 9 : pollution de l'eau

## IL EXISTE 3 FAMILLES DE POLLUTION :

- 1. LES MACRODÉCHETS** (ex. le plastique) : ils perturbent et intègrent la chaîne alimentaire.
- 2. LES POLLUTIONS MICROBIOLOGIQUES** (bactéries, virus...) : c'est la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité au monde.
- 3. LES POLLUTIONS CHIMIQUES** (perturbateurs hormonaux, pesticides, nitrates...) : il existe plus de 100 millions de substances chimiques. Certaines sont très toxiques à faible dose, d'autres se combinent pour former des mélanges toxiques (effet cocktail) et se bioaccumulent dans la chaîne alimentaire.

\*Les milieux aquatiques sont capables de se nettoyer tout seul.

### Exercice A.

Remplace les trois familles de pollution (1., 2., 3.,) dans les images ci-dessus.

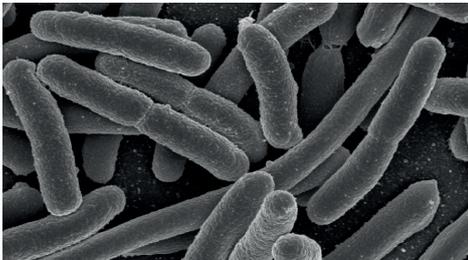


image 1 :

.....



image 2 :

.....



image 3 :

.....



image 4 :

.....



image 5 :

.....



image 6 :

.....

## SOLUTIONS

9.A : 1. les macrodéchets : images 3 et 5  
2. les pollutions microbiologiques : images 1 et 4  
3. les pollutions chimiques : images 2 et 6

8.A : la bonne réponse est le dessin 1

# PROTÈGE L'EAU À LA MAISON

## Exercice 10 : À la maison, l'eau domestique

En plus du grand cycle naturel de l'eau, on distingue le « **petit cycle de l'eau** ». Ce dernier correspond au **cycle domestique et artificiel de l'eau : de la ressource au robinet et du robinet au milieu naturel.**

On retrouve :

A. **l'utilisation de l'eau potable et la collecte des eaux usées**

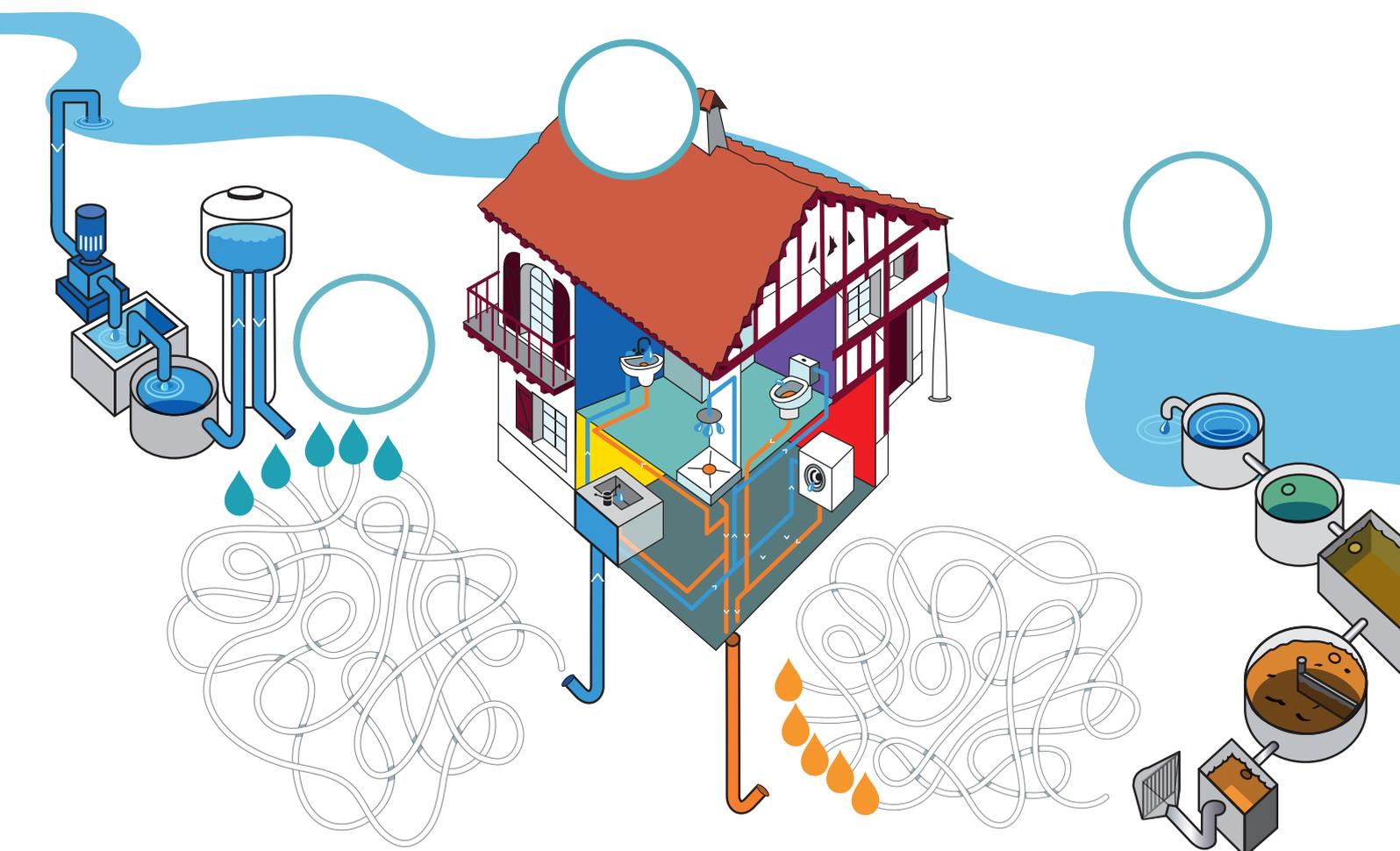
B. le système traitant les eaux usées pour restituer l'eau propre au milieu naturel : **la station d'épuration**

C. un système pour rendre l'eau potable, **la station de potabilisation**

### Exercice A.

Remplace A, B et C dans les trois bulles du dessin ci-dessous.

Complète les deux labyrinthes pour boucler le petit cycle de l'eau.



# LE JEU DU CYCLE DE L'EAU DOMESTIQUE : THE WATER GAME

Pour jouer, il te faut un dé et des pions puis télécharge les questions, les billets et les règles du jeu

du Water Game sur [waterfamily.org/water-academie/](http://waterfamily.org/water-academie/)

The board game board is a central illustration of a house with a detailed plumbing system. Blue pipes show water entering from a river on the left, passing through a water meter, and branching out to various fixtures: a shower, toilet, sink, and washing machine. Orange pipes show wastewater being collected and sent to a treatment plant. The house is surrounded by a green garden with a watering can, a blue car, and a red house. A river flows through the scene, with a sun and snowflakes indicating different seasons. The board is framed by a grid of colored squares containing icons and text.

**Top Row (Left to Right):**

- DÉPART** (Start) with a black arrow pointing right.
- WC** (Toilet) with a toilet icon.
- WC** (Toilet) with a toilet icon.
- suez** logo.
- WC** (Toilet) with a toilet icon.
- SALLE DE BAIN** (Bathroom) with a shower icon.
- BONUS** (Bonus) with a water drop icon and **MALUS** (Penalty) with a water drop icon and a red 'X'.

**Right Side (Top to Bottom):**

- SALLE DE BAIN** (Bathroom) with a shower icon.
- SALLE DE BAIN** (Bathroom) with a shower icon.
- WATER FAMILY DU FLOON AU FURQUE** logo.
- CUISINE** (Kitchen) with a sink icon.
- CUISINE** (Kitchen) with a sink icon.

**Bottom Row (Left to Right):**

- MALUS** (Penalty) with a water drop icon and a red 'X', and **BONUS** (Bonus) with a water drop icon.
- BUANDERIE** (Washing Machine) with a washing machine icon.
- BUANDERIE** (Washing Machine) with a washing machine icon.
- suez** logo.
- BUANDERIE** (Washing Machine) with a washing machine icon.
- CUISINE** (Kitchen) with a sink icon.
- AGENCE DE L'EAU ADOUR-GARONNE** logo.

**Left Side (Top to Bottom):**

- JARDIN & EXTÉRIEUR** (Garden & Exterior) with a watering can icon.
- AGENCE DE L'EAU ADOUR-GARONNE** logo.
- JARDIN & EXTÉRIEUR** (Garden & Exterior) with a watering can icon.
- WATER FAMILY DU FLOON AU FURQUE** logo.
- JARDIN & EXTÉRIEUR** (Garden & Exterior) with a watering can icon.

**Central Illustration:**

- A house with a red roof and a grey facade.
- Water pipes in blue and orange connecting the house to the river and treatment plant.
- A garden with a watering can, a blue car, and a red house.
- A river flowing through the scene, with a sun and snowflakes indicating different seasons.
- A water meter and a water tank on the roof.
- A shower, toilet, sink, and washing machine inside the house.
- A water treatment plant with a large tank and a pump.

GRAPHIC DESIGN / FABEN CAMPOS / 06 86 17 79 38

# L'EAU ET LES COSMÉTIQUES

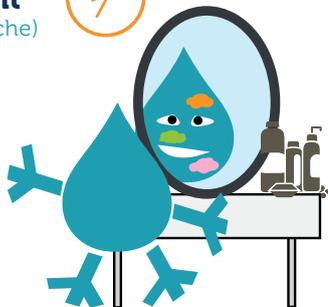
## Exercice 11 : Cosmétiques et produits d'entretien

Examinons la journée de Flaggy :

### En se levant

1. savon (douche)
2. déodorant
3. parfum
4. maquillage

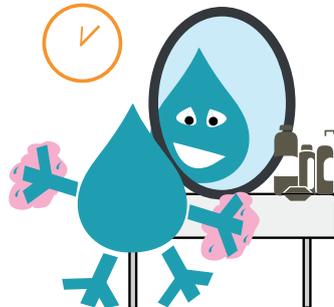
7



### Au déjeuner

5. savon pour les mains

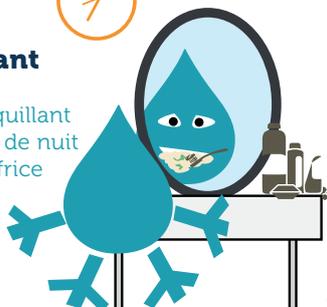
✓



### En se couchant

7. savon
8. démaquillant
9. crème de nuit
10. dentifrice

7



### En rentrant du travail

6. produits d'entretien

↻



### Exercice A.

Combien de cosmétiques a utilisé Flaggy dans sa journée ?

### Exercice B.

Sachant qu'il y a environ 40 substances chimiques dans chaque cosmétique et que l'on utilise 10 cosmétiques par jour - Combien de substances chimiques utilisons-nous par jour ?

### Exercice C.

Notre peau absorbe 60% de la totalité des cosmétiques avec qui elle est en contact. Que deviennent les 40% restants ? Coche la bonne réponse :

ils repartent dans le flacon

ils partent dans les égouts et finissent dans les rivières et l'océan

## SOLUTIONS

11.C : la réponse à cocher : ils partent dans les égouts et finissent dans les rivières et l'océan

11.A : 10  
11.B : 400

# Réalise tes propres produits naturels

## LA LESSIVE NATURELLE EN POUDRE



### Les ingrédients

- 4 doses de copeaux de savon de Marseille
- 2 doses de cristaux de soude (même si c'est naturel, attention à ne pas l'inhaler)
- 1 dose de bicarbonate

### Recette (pour ~ 30 lavages)

- 1- Par exemple, pour 340 grammes de copeaux de savon de Marseille,
- 2- Ajoute la moitié de ce poids en cristaux de soude, soit 170 grammes.
- 3- Puis ajoute le quart de ce poids en bicarbonate de soude, soit 85 grammes.
- 4- Mixe tous les ingrédients dans un blender assez puissant jusqu'à l'obtention d'une poudre homogène et le tour est joué
- 5- N'oublie pas de conserver la lessive obtenue dans un bocal parfaitement hermétique. Pour le dosage : 1 cuillère = 1 lessive. Pense à bien agiter avant chaque utilisation.

### Les plus

Pour que le linge reste bien blanc, tu peux rajouter du percarbonate de soude (attention à ne pas l'inhaler) ou du vinaigre blanc qui possède de nombreuses vertus. Pour parfumer ton linge, ajoute une dizaine de gouttes d'huiles essentielles.

Vous trouverez plein d'autres recettes et des informations utiles sur les produits naturels grâce aux livres

« Protégeons l'eau »

« Agissons zéro plastique, zéro déchet »



## Justine Dupont

CHAMPIONNE DE SURF  
& BIG-WAVE RIDEUSE

« Je choisis des cosmétiques éco-responsables, bons pour ma santé, l'eau des rivières et du robinet. »



### Fabriquer tes cosmétiques maison

Avec des produits naturels de base et en respectant les règles d'hygiène

### Choisis des produits éco-certifiés :



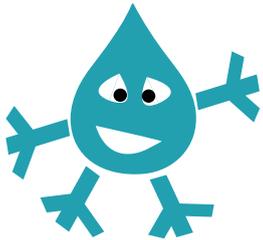
### Choisis des produits éco-labellisés :



et avec le moins d'ingrédients possibles

# L'EAU INVISIBLE OU CACHÉE

Tous les jours tu consommes 4 150 L d'eau



Cette consommation d'eau c'est comme un iceberg. Il y a la partie visible, c'est l'eau de ta maison (que tu peux boire et toucher) et la partie invisible, c'est l'eau que tu ne vois pas mais que tu consommes via tes objets, ton alimentation, etc.



**L'eau visible = 150 L**

soit 5 % de notre consommation d'eau quotidienne

**et 15 g de pollution rejetés**

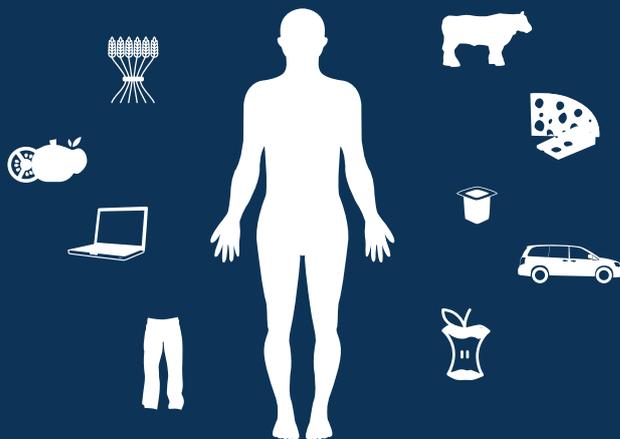
qui viennent de nos cosmétiques et produits d'entretien...

À la maison, le geste le plus important si on veut protéger l'eau, **c'est privilégier les produits naturels !**

**L'EAU  
INVISIBLE**

**= 4 000 L**

soit 95 % de notre consommation  
d'eau quotidienne



**et 200 g de  
pollution rejetés**

**sur ces 4 000 L :**

**Alimentation =**

**3 000 L**

d'eau consommés

**150 g**

de pollution rejetés

Tout ce que nous mangeons nécessite de l'eau pour être produit. **L'élevage intensif, les transports lointains, les pesticides et les engrais chimiques font de l'alimentation notre 1<sup>er</sup> impact sur l'eau !**

**Objets & transport =**

**1 000 L**

d'eau consommés

**50 g**

de pollution rejetés

Nos objets sont **fabriqués loin avec des matières polluantes !** Nos transports fonctionnent avec **des énergies fossiles** qui sont de plus en plus **difficiles à extraire et qui génèrent beaucoup de pollution.**

Toi aussi, calcule ton empreinte sur [www.empreinteH2O.com](http://www.empreinteH2O.com).....

# Exercice 12 : Le cycle de vie des produits du quotidien

Sachant qu'une goutte d'eau représente 500 l et qu'une goutte de pollution représente 10 g.

 = 500 L d'eau  
 = 10 g de pollution

Cela donne par exemple :

Pour  
1 kg  
de céréales



20 g  
1 300 L



Pour  
1 kg  
de porc



140 g  
4 800 L

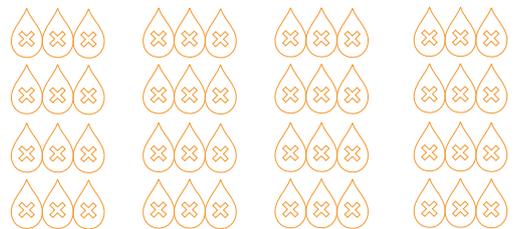
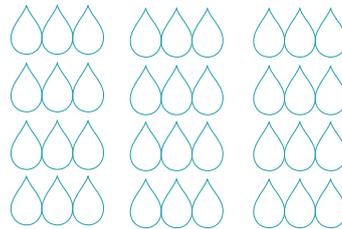


## Exercice A. Un peu de maths

1. Combien de gouttes d'eau faut-il colorier pour arriver à 15 000L d'eau pour 1kg de viande boeuf et 350 g de pollution ? Colorie les gouttes d'eau et de pollution à côté du boeuf ci après :



350 g  
15 000 L

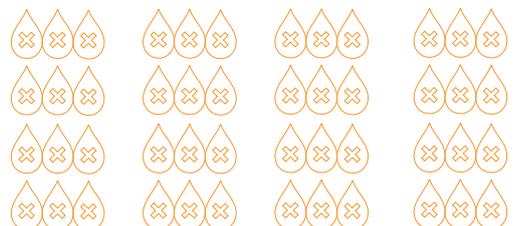
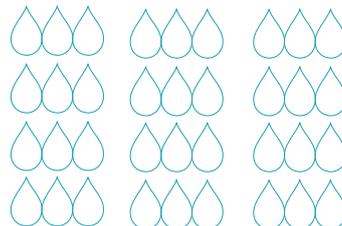


2. De même pour un jean...



1 jean

230 g  
11 000 L



## Exercice B.

1 kg de viande de boeuf «monde» représente 15 000 l d'eau et 350 g de pollution car son cycle de vie est très long. Sa nourriture composé de céréales vient généralement d'Amérique du Sud. Il y a énormément de transport avant que la viande arrive dans ton assiette... Cependant pour produire 1 kg de boeuf qui vient près de chez toi et qui est nourri avec de l'herbe, on a besoin de 5 fois moins d'eau. Combien de litre d'eau sont nécessaires pour produire 1 kg de viande de boeuf «local» ?

.....

## SOLUTIONS

- 12 A : 1. 1kg Boeuf : 30 gouttes bleu pour 15 000L d'eau  
 35 gouttes orange pour 350g de pollution
2. 1 Jean : 21 gouttes bleu pour 11 000L d'eau  
 23 gouttes orange pour 230g de pollution
12. C : 3000 L d'eau par jour

# L'EAU ET L'ALIMENTATION

## Exercice 13 : Alimentation eau et paysage

### Exercice A.

Il existe trois modèles agricoles. C'est-à-dire la façon de produire ta nourriture.  
Remplace les modèles dans les ronds situés sur le dessin :

1/ L'agriculture industrielle intensive

2/ L'agriculture raisonnée

3/ L'agriculture paysanne, biologique et responsable



## Exercice B.

Selon toi quel modèle agricole comprend le plus de biodiversité et pourquoi ?

**1.**

**2.**

**3.**

**DÉFINITIONS :**

**Ecosystème :** Ensemble formé par une communauté d'êtres vivants, animaux et végétaux, et par le milieu dans lequel ils vivent.

**Biodiversité :** signifie diversité biologique ou existence d'un nombre plus ou moins important d'êtres vivants de différentes espèces.

## Exercice C.

Les AMAP sont une solution écologique et économique pour se procurer des aliments sains, locaux et de saison. Renseignez-vous il y en sûrement une près de chez vous ! Selon toi, qu'est ce que les initiales de AMAP représentent ?

- Agence de Maintien d'Alimentation Polluante
- Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne

## LES ÉCO-GESTES DE LA WATER FAMILY



**Justine Mauvin**  
CHAMPIONNE DE LONGBOARD

« Pour mon alimentation, je fais confiance aux producteurs locaux ou je privilégie des produits labellisés ! »



sources : Alim'Agri, Association Française d'Agroforesterie, EHLIC

## SOLUTIONS

**13.A :** 1. l'agriculture industrielle intensive : dans le rond marron foncé  
2. l'agriculture raisonnée : dans le rond marron foncé  
3. l'agriculture paysanne, biologique et responsable : dans le rond vert

**13.B :** Modèle 3 (agriculture paysanne) car pas d'utilisation de pesticides ni d'engrais chimiques, présence d'arbres et de haies

**13.C :** Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne

**13.A :** 1. l'agriculture industrielle intensive : dans le rond marron foncé  
2. l'agriculture raisonnée : dans le rond marron foncé  
3. l'agriculture paysanne, biologique et responsable : dans le rond vert

# ET ALORS, ON AGIT COMMENT ?

## Pistes d'actions de la Water Family

Alimentation



**Mathieu Crépel**

**3X CHAMPION DU MONDE DE SNOW**

1/3 de l'alimentation fabriquée est jetée ! Ce qui représente 1 000 L d'eau. Ne pas gaspiller la nourriture, c'est économiser de l'eau...



**Roland Jourdain**

**NAVIGATEUR 2X VAINQUEUR DE LA ROUTE DU RHUM**

J'aime suivre le rythme des saisons. Les fruits et légumes cultivés près de chez moi sont meilleurs pour ma santé et pour la planète !



Objets & Transports



**Tony Estanguet**

**3X CHAMPION DU MONDE & OLYMPIQUE DE CANOË**

Lors d'un achat, je me demande si je peux acheter d'occasion, louer, partager et s'il existe une version éco-conçue du produit.



**Les Lost In The Swell**

**SURFEURS AVENTURIERS**

Lors de nos aventures, nous privilégions les mobilités douces (vélo, voilier), nous utilisons au maximum des moyens de transports éco-conçus plus respectueux de l'environnement.



Cosmétiques



**Ophélie David**

**MULTIPLE CHAMPIONNE DU MONDE ET DES X GAMES EN SKICROSS**

Je crée moi-même mon huile essentielle à base de fleurs et mes produits d'entretien avec du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude. C'est naturel, moins cher, bon pour la santé et l'environnement.



**Marianne Bréchu**

**VICE CHAMPIONNE DU MONDE DE SKI FREERIDE**

Pour les soins liés au sport, je privilégie des produits 100 % naturels, comme les huiles essentielles, très efficaces pour mes muscles et mes articulations.



# #ETTOITUFAISQUOI ?

# CHOISIS UN ÉCO-GESTE et rejoins la Water Family

Parmi tous les éco-gestes que tu viens de découvrir sur l'alimentation, les objets, le transport et les cosmétiques, **choisis ceux que tu t'engages à réaliser chez toi** et écris-les sur ce diplôme

## Alimentation

#ettoimangesquoi? #oùtachetes tonourriture?

## Objets, Vêtements et Transports

#ettoitportesquoi? #ettoitutedéplacescomment?

## Cosmétiques et Produits d'Entretiens

#ettoicommenttutelaves? #commenttunettoies tamaison?

VALIDATION PAR UN CHAMPION DE LA WATER FAMILY

# WATER FAMILY

NOM ET PRÉNOM : .....

DATE : .....

SIGNATURE :



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE ET  
DE LA JEUNESSE

