

PROTÉGEONS L'EAU ET NOTRE SANTÉ!

L'EAU ET MOI

NOTRE CORPS EST COMPOSE DE 65 % D'EAU!

65 %

UN HUMAIN DE 100 KG EST COMPOSE DE 65 KG D'EAU EXEMPLE DE

EXEMPLE DE RÉPARTITION DE L'EAU



SANG 90 % EAU



CERVEAU 75 %* EAU



MUSCLES 75 %* EAU

* % d'eau contenu dans les organes, hors sang présent lors de leur fonctionnement Le corps humain ne stocke pas l'eau. Elle est éliminée en permanence par les excrétions (urine et selles), la transpiration et la respiration (quand on expire, on rejette de l'eau sous forme de vapeur).

RÔLE DE L'EAU DANS LE CORPS



Transporter les sels minéraux et oligoéléments (calcium, magnésium...)



déchets du corps



Maintenir le corps à une température



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



L'EAU POTABLE DU ROBINET EST LA PLUS CONTROLEE!



En France, l'eau du robinet est l'aliment le plus contrôlé. Sa consommation est vitale et des contrôles fréquents assurent sa qualité.

70

PARAMETRES CONTROLES:

(Bactéries, Calcaire, Nitrates, Pesticides, Métaux lourds, Perturbateurs hormonaux, Susbtances radioactives...)

SES AVANTAGES :

EQUILIBRE EN MINERAUX, PH NEUTRE, ZERO PLASTIQUE, CONTROLES FREQUENTS ET RESSOURCE LOCALE.

Sport, eau et santé



d'eau dans le corps



de capacités physiques et intellectuelles



CRAMPES, COURBATURES SONT SOUVENT LIÉES À UNE MAUVAISE ÉLIMINATION DES DÉCHETS DANS NOTRE SANG.

L'eau est essentielle au bon transport des déchets!

AU RÉVEIL



Élimine les déchets nocturnes

AVANT LES REPAS



Aide à digérer

APRÈS LES REPAS



Aide à bien rester hydraté

AVANT LES COURS



Aide à être plus efficace en classe

AVANT DE DORMIR



Pour faire de beaux rêves aquatiques



Boire peu mais boire souvent, c'est la clé de la performance!



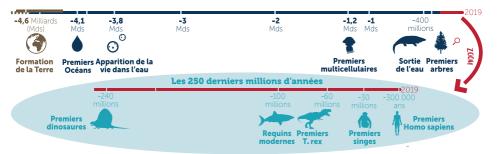
Seuls l'eau, les fruits et les légumes hydratent... Surtout pas les sodas et les boissons énergisantes!

- 1 Combien de paramètres sont contrôlés pour l'eau potable ?
- 2 Nomme deux rôles de l'eau dans le corps?
- 3 Quel est le pourcentage d'eau dans le corps humain?

LE GRAND CYCLE DE L'EAU

L'eau source de la vie

LA TERRE EST LA SEULE PLANÈTE DU SYSTÈME SOLAIRE À POSSÉDER DE L'EAU LIQUIDE, CE QUI A PERMIS L'APPARITION DE LA VIE IL Y A ENVIRON 3,8 MILLIARDS D'ANNÉES.



La vie a ensuite évolué pour donner une multitude d'organismes, tous composés d'eau, qui vivent ou ont vécu sur notre planète (plantes, animaux, bactéries, mais aussi dinosaures...). Il existe de la vie sans oxygène, sans lumière mais jamais sans eau.

L'eau et les écosystèmes

UN FCOSYSTEME = UN LIFU + LES ETRES VIVANTS QUI Y VIVENT

Que ce soit en milieu aquatique ou terrestre, l'eau joue un rôle fondamental dans la santé de l'écosystème! L'autre paramètre important pour les écosystèmes, c'est la biodiversité (l'ensemble des êtres vivants et de leurs interactions).







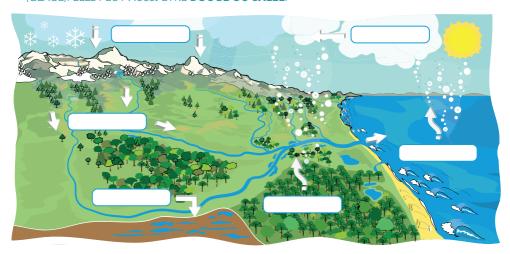




JE SUIS TON AMI L'ARBRE. SUR LA TERRE FERME, JE SUIS LE GARANT DE LA BIODIVERSITE : J'AMELIORE LE SOL, JE SUIS UN ABRI POUR DE NOMBREUSES ESPECES, JE PURIFIE L'EAU ET PARTICIPE AU CYCLE DE L'EAU GRACE A L'EVAPO-TRANSPIRATION

Climat et cycle de l'eau

DES OCÉANS AU CIEL, DES MONTAGNES AUX RIVIÈRES ET JUSQUE DANS LE SOUS-SOL DE LA TERRE, L'EAU EXISTE SOUS 3 ÉTATS : LIQUIDE, GAZEUSE (VAPEUR). SOLIDE (GLACE) ELLE PEUT AUSSI ÊTRE **DOUCE OU SALÉE**



L'eau circule et se transforme en permanence entre ses quatre grands réservoirs : océans, atmosphère, eaux continentales (rivières et nappes souterraines) et biosphère (ensemble des écosystèmes).

UNE RESSOURCE RARE

SUR TERRE, L'EAU EST MAJORITAIREMENT PRESENTE DANS LES OCEANS

97 % DE L'EAU ÉTANT SALÉE

il ne reste que 3 % d'eau douce...

Mais sur ces 3 %, seulement 1 % est disponible car le reste est stocké dans les glaciers et sous la terre.

QUANTITE D'FAU DOUCE DISPONIBLE. Les trois sphères bleues représentent les quantités relatives d'eau salée d'eau douce et d'eau douce disponible comparées à la taille de la Terre

Complète le Grand Cycle de l'Eau avec les termes suivants :

EVAPORATION - RUISSELLEMENT - PRECIPITATION - INFILTRATION - CONDENSATION - EVAPO-TRANSPIRATION

En 1900, nous étions moins de 2 milliards d'humains pour 1% d'eau douce disponible sur la Terre. Aujourd'hui nous sommes 7,5 milliards! A ton avis:

- LA QUANTITE D'EAU DOUCE DISPONIBLE A AUGMENTE?
- LA QUANTITE D'EAU DOUCE EST TOUJOURS LA MEME (ET NOUS DEVONS LA PARTAGER)?

L'EAU INVISIBLE OU CACHEE





La douche, l'évier, les toilettes, la machine à laver...

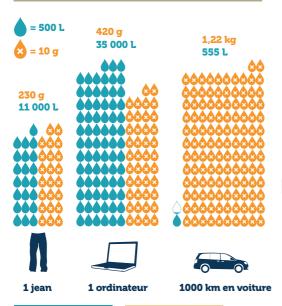
15 g pollution rejeté

de notre consommation

Cosmétiques

Rappel: un européen adulte porte en moyenne 400 substances chimiques par jour sur sa peau! À la maison, le geste le plus important si on veut protéger l'eau, c'est privilégier les produits naturels.

Objets & transports



Nos objets du quotidien sont généralement fabriqués loin avec des matières parfois très polluantes (minerais rares, teinture, anti-tâches...)! Nos transports fonctionnent principalement avec des énergies fossiles qui sont de plus en plus difficiles à extraire et qui génèrent beaucoup de pollution.

C'est l'eau qu'on ne voit pas à la fin dans tout le cy et de nos



EAU CONSOMMEE POLLUTION REJETEE









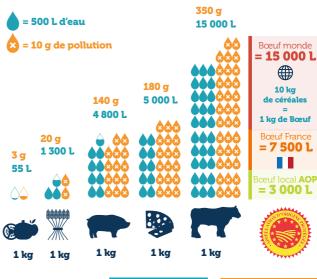


PROI

FT PO

TOUS LES JOURS JF CONSOMMF 4150 L D'EAU (DONT 4000 L au INVISIBLES) sible 3 a on d'eau quotidienne 55 L 200 g 1 kg mais qui est utilisée du début cle de vie de nos objets aliments. UCTION IMUL DES **TRANSPORT** OMMATIONS LLUTIONS DU DE VIE D'UN RODUIT DISTRIBUTION sources: Bilan HOO" El Ayester SOUTCES: Blat H20% CEL H20 and black of the south of the

Alimentation



3000 L

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

Gaspillage alimentaire



1/3 de l'alimentation

fabriquée est gaspillée ou perdue

ce qui représente 1 000 L d'eau gaspillés et + de 50 g de pollution rejetés



TLISATION

LES RECETTES PAS BÊTES

L'Huile de soin pour le corps

INGREDIENTS

75 mL Huile de Tournesol BIO 10 mL Huile de Lin BIO 9 mL Huile de Chanvre BIO 5 mL Huile de Pépins de Courge BIO 1 mL Tocopherol (vitamine E) 1 goutte d'huile essentielle si souhaité (attention à l'utilisation des huiles essentielles)

RECETTE

Pour fabriquer votre huile de soin pour le corps, mélangez les différentes huiles dans un flacon en verre

PROPRIETES

Huile de Tournesol: émolliente, non grasse, nourrissante et hydratante.

Huile de Lin: riche en oméga-3, apaisante, antioxydante, régénérante et nourrissante.

Huile de Chanvre: assoupli la peau, riche en omégas 3,6 et 9, apaisante, régénérante et hydratante.

Huile de Pépins de Courge : régénérante et nourrissante.

1% Tocopherol (vitamine E): antioxydant, permet de conserver le mélange.

La lessive naturelle

1 goutte d'huile essentielle (menthe) (attention à l'utilisation des huiles essentielles)

INGREDIENTS

1 L d'eau

1 cuillère à soupe de cristaux de soude 20 g de savon de Marseille en paillette 20 g de savon noir liquide

RECETTE (POUR 1 L DE LESSIVE)

- **1-** Dans une cocotte, mettez tous les ingrédients (sauf l'huile essentielle) et portez à ébullition.
- **2-** Versez la préparation lorsqu'elle est tiède (mais pas froide) dans vos vieilles bouteilles de lessive préalablement lavées.
- **3-** Secouez avant chaque utilisation et mettre l'équivalent d'un verre à moutarde directement sur le linge.

LES PLUS

Pour un linge plus blanc, vous pouvez verser 1 cuillère à soupe de percarbonate directement sur le linge.

Mettre du vinaigre blanc dans le bac adoucissant préservera les couleurs de votre linge et préviendra votre machine du tartre (attention le vinaigre altère les élastiques des couches lavables) VOUS TROUVEREZ PLEIN D'AUTRES RECETTES ET DES INFORMATIONS UTILES SUR LES PRODUITS NATURELS GR CE AU LIVRE



ET ALORS, NOUS ON FAIT QUOI?

Pistes d'actions de la WATER FAMILY



SIMON BERTHEAU

SKIPPER ET BARREUR

" J'achète au maximum des produits en vrac au lieu de produits surremballés pour limiter ma consommation de plastiques "



BAPTISTE HULIN

CO-SKIPPER RÈGLEUR

" Je fais ma lessive moi-même, à base de savon de Marseille et de bicarbonate de soude. En plus d'être écologique, c'est aussi économique!"



PIERRE BOULBIN

N°1 TACTICIEN BARREUR

"Pour me déplacer j'utilise beaucoup le vélo. Pédaler c'est à la fois bon pour la santé et pour la planète. Je ramasse aussi les déchets sur la plage après mes sorties en surf / planche "



THIBAULT JULIEN

N°1 TACTICIEN

" J'adopte une démarche locavore : mange des fruits et légumes de saison cultivés localement et achetés en vrac pour limiter les emballages."



MATHIEU CREPEL

TRIPLE CHAMPION DU MONDE DE SNOW

Ambassadeur de la #WaterFamily

" 1/3 de l'alimentation fabriquée est jetée! Ce qui représente 1000L d'eau. Ne pas gaspiller la nourriture, c'est économiser de l'eau..."



ADELINE GASNIER

RESPONSABLE OLIALITÉ

" Je suis très sensible à l'impact de ma vie quotidienne sur l'environnement et sur l'eau. Par exemple, je fais moi-même mes pastilles de lavevaisselle et ma lessive "

O O O O O O DIPLÔME O O O O O O **WATER FAMILY**

NOM DU TITULAIRE

TON ÉCO GESTE

DATE

SIGNATURE



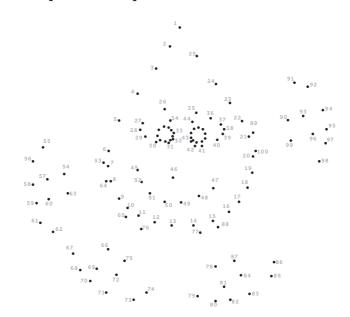
A TOI DE JOUER!

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 C E W O 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
OCEWOOD

Relie les points pour former un dessin



QUIZZ SUR L'ARBRE

Partie 1/2

1. Cor	mment fon	ctionne un ar	bre ? Raye la p	hrase incorrec	te.
	A. Il utilise	e l'oxygène, l'ea	u et le soleil pou	r fabriquer des si	ucres et
	rejette du	CO2			
	B. Il utilise	e le CO2, l'eau e	et le soleil pour fa	abriquer des sucr	es et
	rejette de	l'oxygène			
			'eau peut pom	er un chene a	auite
parjo		re la bonne r	-		
	A. 5 L	B. 50 L	C. 500 L		
7 V=0	i ou Four	: les arbres tr	amamirant 2		
			anspirent:		
4. Tro	uve 5 serv	ices que nou	s rendent les a	rbres	
		·			

- 5. Sans arbre sur Terre on dit que :
 - A. les oiseaux voient mieux
 - B. les sols pleurent
 - C. on respire mieux

QUIZZ SUR L'ARBRE

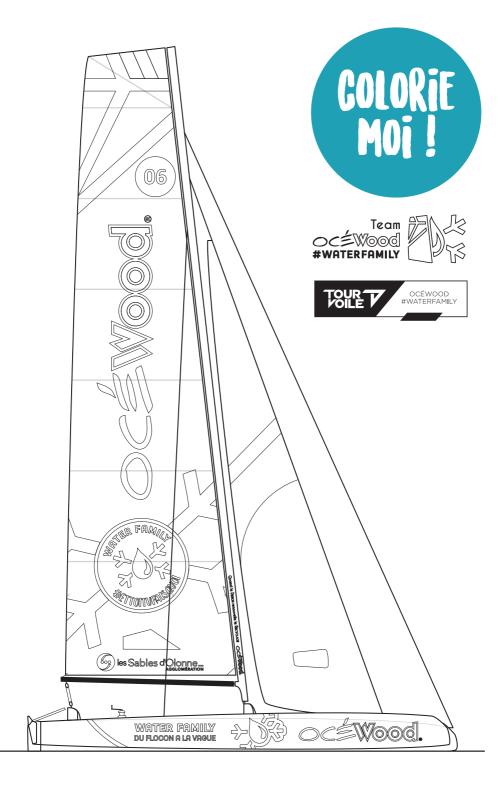
Partie 2/2

	t-il des arbr i trouve trois		-	as leurs feu	iilles en hive	r?
7. Po	urquoi les arl	res aux ab	ords des	rivières so	nt important	s ?
	A. Pour que l	es poissons f	assent pip	i contre un a	rbre	
	B. Pour que l	es rivières ne	déborden	t pas		
	C. Pour la sta	bilité et le f	onctionner	nent des rivi	ères	
8. Qu	elle est la pr	incipale lo	i de la ju	ngle ?		
	A. La loi du p	lus fort	B. La	loi de l'entra	ide	
	/ N					
9. Qu	' est-ce que l ' A. La culture	-	erie ?			
				- 4 4 - 4 - 1	4 . 1	_
					ou de légume	
	légumes	on a aquariu	ms poisso	ns aux cuitur	es de céréales	ou a
10. II	paraît que le	s arbres co	mmuniq	uent mais g	râce à quoi	?
	A. Au wifi	B. À leurs	racines	C. Aux é	cureuils	
вои	JS : relie ces	feuilles à l	eur arbre			
101	A M .			A		

FRÊNE

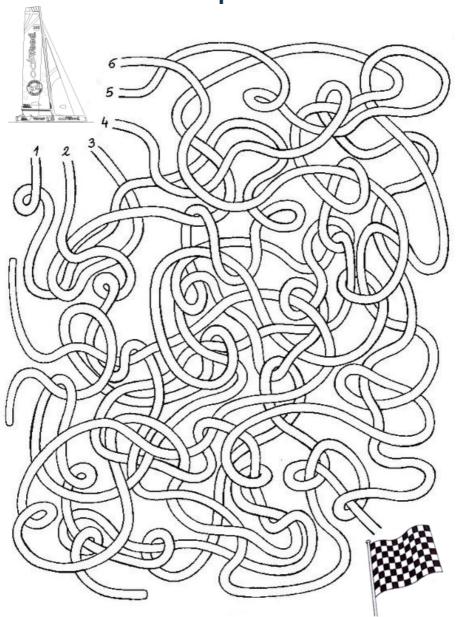
PIN MARITIME

CHÊNE TILLEUL



CHEMIN À TROUVER

Trouve le chemin qui mène à l'arrivée!





La **Water Family**, c'est l'histoire de passionnés de nature et de sport, qui ont voulu comprendre le trajet d'une goutte d'eau de la montagne à l'océan.

Nous éduquons et sensibilisons à la préservation de l'eau, de notre santé et celle de la planète en valorisant les bonnes pratiques.

Le cœur de notre message est l'eau indirecte : cette eau que nous consommons et polluons chaque jour à travers notre alimentation, nos objets et nos actions. La Water Family souhaite rassembler tous ceux qui agissent et ont envie d'agir pour demain.



Océwood, marque de la société Océplast est le spécialiste de l'aménagement extérieur en composite (clôtures, claustras et terrasses). Acteur très engagé dans la plasturgie écoresponsable, Océplast a développé un procédé de fabrication qui associe plastique recyclé et anas de lin, un déchet agricole récolté localement, une alternative plus écologique et agrorenouvelable. Parce que la pollution des terres et des océans par les plastiques n'est pas une fatalité!



Au cœur de cet engagement, la conviction des Océboys, jeunes skippers passionnés : « Au travers de notre sport, nous constatons les dégâts liés à notre mode de consommation. C'est pourquoi nous soutenons avec conviction la Water Family et nous croyons fermement que sensibiliser les enfants sur les gestes du quotidien fera la différence demain »

